

学校气功教学

人民体育出版社

学 校 气 功 教 学

李含文 阎 海 编
张朝卿 李洪滋

人 民 体 育 出 版 社

学 校 气 功 教 学

李含文 阎 海 编
张朝卿 李洪滋

人民体育出版社出版
定兴兴华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

•

787×1092毫米 32开本 $16\frac{20}{32}$ 印张 290千字

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数：1——12,000册

•

统一书号，7015·2456 定价：3.20元

责任编辑：阎 海

古树开新花 气功进校园

——代 序

在党的十一届三中全会以后，在全国四化进军声中，气功、导引等祖国传统健身法也奏出一曲新音，在高校学生体育教学和医疗保健中也立了奇功。

教育部曾明确指示在学校现有的体育教学中要充分配合应用祖国保健法。几年来，大多数院校积极贯彻了这一方针，为了交流这方面的经验，1984年在通化举行了第一届全国高校传统体育保健学术报告会，1985年1月又在上饶召开了第二届报告会。

两次会议经过热烈讨论，大家明确了祖国传统体育保健法在高校体育教学中有四个主要任务：一是用气功、导引、按摩、易筋经、太极拳、八段锦或五禽戏等传统保健法为病弱学生开医疗保健班；二是在现行体育教学中尽量多加入传统保健法，力求做到用主要练静、练柔的传统健身法来“壮内”，用竞技运动项目“壮外”，使我国体育教学能走上内外结合、动静结合、中西结合的有自己特色的道路；三是在各校训练运动员时大量应用气功等传统保健法做为辅助手段；四是使学生掌握祖国保健养生知识和在日常生活中心行之

有效的简单易行的功法，以便使学生毕业后进入社会也能坚持。

为了及时推广大中小学体育教师和有关医务人员的先进经验，我们从1984年起就在全国内广泛征稿，征得150多篇文章，最后我们四人分头进行加工，审阅或改写，编成此书。

本书蒙广大体育教师和医务人员热烈协助和踊跃供稿，蒙中国气功科学研究会张震寰、李之楠、张兴同志以及通化师院和上饶师专领导同志大力支持，特致谢意。

编者

1986年9月

目 录

古树开新花 气功进校园——代序

第一部分 体育教学也应中西结合

1. 气功在大学中……………深圳大学刘德华 (3)
2. 深圳大学开气功课……………
……………深圳国际经济信息公司总经理 任宾让 (5)
3. 学生练气功意义极大……………
…武汉体育学院张詮昌 万军 刘少龙 吴尚白 (7)
4. 学生坚持课前静坐5—6分钟意义深远……………阎海 (10)
5. 关于课前静坐效用的实验……………
上海师范大学体育系 徐玉祺 许璋泉 单金宝 (13)
6. 气功提高学习效率一得……………胡春申 (18)
7. 气功与记忆力……………贺师海 (21)
8. 气功与体育……………桂乾元 (23)
9. 让孩子们更加聪明起来! ……………罗英 (25)
10. 为了他们的健康……………浙江邮电学校 王耀良 (27)
11. 研究传统体育教学是当务之急……………
……………北京体育师范学院副教授 李洪滋 (32)
12. 传统体育在学校体育的地位和作用……………
……………河南大学体育系 张建义 (34)
13. 对学校体育的建议……………广州中医学院 关浩本 (36)

14. 学校开展气功随感.....
 青岛远洋船员学院体育教研室 郝家骥 (38)
15. 试论传统体育和现代体育的异同.....
 郭周礼 王元明 (39)
16. 体育课中加站桩的 实验.....
 长春吉林农业大学 梁枫 (41)
17. 练气功对大学生身体素质的 影响.....
 大连工学院体育教学部 许绍廷 (46)
18. 三种放松法对消除学生课后疲劳的 研究.....
 中国人民解放军国防科技大学 黄元福 (52)
19. 运用气功、心理训练与现代教学相结合的手 段
 提高教学质量.....
 中国人民解放军国防科技大学 黄元福 (64)
20. 气功用于高校体育 教学.....
 中国人民大学 薛文智 (82)
21. 学校体育运动和气功锻炼相结合的具体办 法.....
 安徽师范大学 唐世林 (89)
22. 我院开展气功活动增强了师生健康.....
 江西冶金学院 天石 (91)
23. 传统体育与现代体育结合运用的尝 试.....
 西南师范大学 孟古桦 (93)
24. 开发学生智能的捷径 吕述民 (94)
25. 气功能提高学生的 智能.....
 安徽宿松中学 吴一 (98)
26. 我们要求学生保持“气功态”.....
 北京大学分校 蔡瑞生 (108)

- 27.我结合跑步、游泳练静动功……………王 觉民(110)
- 28.为发扬祖国传统体育而奋斗……………
……………全国政协委员 穆成宽(125)

第二部分 气功和体育教学

- 1.我校在体育课中结合教站桩功……………
……………长春吉林农业大学 梁枫(131)
- 2.学生桩……………江西冶金学院 黎永炼(154)
- 3.运动技术辅助桩……………河南新乡医学院 张儒林(160)
- 4.我在体育教学中运用放松桩功……………
……………武汉大学体育教研室 陈步明(163)
- 5.清脑提神功……………
……………天津师范大学体育教研室 许锁堂(165)
- 6.我在体育课中教学生练大雁功……………
……………安徽师范大学体育系 唐世林(167)
- 7.增强手臂力量的红砂手……………
……………安徽师范大学体育系 唐世林(171)
- 8.气功竞走体会……………大庆勘探开发研究院 张书华(174)
- 9.我在体育教学中采用呼吸功……………
……………北京化工管理干部学院 郑世忠(178)
- 10.我采用古兽功和吐纳功上体育课……………
……………福建省三明市卫校 杨爱如(180)
- 11.我教给学生练吐纳功……………
……………中国人民大学体育教研室 薛文智(186)
- 12.拍打通经功……………山西大学 毛明春(189)

13. 鹤翔桩气功也能帮助提高长跑成绩
 大连工学院体育教学部 许绍廷 (197)
14. 气功在长跑中的运用 龙浩然 (199)
15. 慢跑与气功 杨永 (201)
16. 长跑和气功结合 天津师范大学 李晶伟 (203)
17. 我在体育课中结合教太极拳功
 安徽师范大学体育系 唐世林 (214)
18. 三调静思法 安徽师范大学体育系 唐世林 (231)
19. 丹田功 江苏省工人太湖疗养院 严伯正 (237)
20. 松静随意功 天津师大体育教研室 许锁堂 (240)
21. 闭眼作整理活动 严德一 (243)
22. 鹤鸿气功操 天津大学副教授 秦国璋 (244)
23. 儿童干浴功 北京体育学院 王廷娟 (246)
24. 我在体育教学中采用的简易功法
 山东农业大学 侯长起 (254)

第三部分 气功和学生保健

1. 体育保健课教学的一些作法
 陕西师范大学 徐阳 (265)
2. 催眠功 汪康乐 (269)
3. 我练睡前功的体会 俞政 (270)
4. 睡前功 陈斯盛 (271)
5. 安眠气功三法 聂兴国 (272)
6. 气功催眠法 陈建国 (274)
7. 拍击功 上饶师专 张鲁 秦钢 陈平 (276)

- 5

22. 气功治近视眼.....张琼芳 (340)
23. 运睛开光明目功.....
.....南京铁道医学院附属医院 李建华 (344)
24. 气功治疗遗精.....董仲武 (349)
25. 大力功治疗遗精.....胡亮 (351)
26. 气功治遗精效果显著.....王斌 (353)
27. 自我按摩治痛经.....贺再耕 (354)
28. 女丹功.....柴宏寿 (355)
29. 治疗肝炎的两种功法.....刘成勋 李志如 (356)
30. 鹤翔桩治慢性肝炎.....徐荣海 甘少坚 (359)
31. 练理脏功治肝炎.....柳培生 周杏卿 (361)
32. 慢性肝炎气功.....姜万武 (364)
33. 器质性心脏病气功疗法.....
.....北戴河气功疗养院 王秀农 刘贵珍 (366)
34. 气功治疗肺结核.....董天璋 (370)
35. 气功导引戒烟.....马增纯 (378)

第四部分 气功和运动训练

1. 气功和运动训练相结合

.....全国政协委员 河北省体委前副主任
河北省游泳队总教练 穆成宽 (383)

2. 气功在体育运动中应用的重复研究.....

.....武汉体育学院 贝嘉德 石爱桥 夏双全 (388)

3. 气功运用于竞技体育的几点设想.....

.....山东商河县 张鸣珂 (393)

4. 气功有助于增长力量.....
 武汉体育学院 石爱桥 贝嘉德 夏双全 (395)
5. 气功能增强肌力.....
 大连工学院体育教学部 许绍廷 (401)
 哈尔滨建筑工程学院 佟明珍
6. 浅谈气功对爆发力的影响.....
 武汉体育学院 夏双全 (406)
7. 气功对异常起赛状态的调节作用.....
 成都体院 吴大才 四川
 射箭队 秦平村 班普蓉 (408)
8. 松静随意功有助于克服赛前紧张和消除赛后疲劳
 天津师大体育系 许锁堂 (411)
9. 气功有助于消除赛前紧张和催发拼搏反应.....
 新乡医学院 张儒林
 新乡十一中学 靳兴杰 (414)
10. 调整竞技状态的功法..... 新乡医学院 张儒林 (418)
11. 用气功减轻运动后的疲劳.....
 襄阳师范专科学校 魏仁发 (421)
12. 自我按摩防治过度疲劳..... 贺再耕 (423)
13. 气功遥感信息在体育运动中的实验研究.....
 武汉体育学院 贝嘉德 石爱桥 夏双全 (425)
14. 在400米短跑中试用遥感信息的一次亲身体会
 湖北省教育厅 高亚光 (428)
15. 举重采用气功遥感信息初探.....
 湖北省公安专科学校 何建成 (430)
16. 气功遥感信息是提高运动水平的新途径.....

- 刘玉信 (432)
17. 气功及遥感信息对铅球爆发力的影响.....
 武汉工学院体育教研室 谢荣华 (434)
18. 气功对短跑成绩的影响.....
 南京动力专科学校子弟学校 汪国荣
 南京电影机械厂子弟学校 张称心 (437)
19. 气功按摩治疗常见运动创伤.....
 天津师范大学 许锁堂 (438)
20. 浅谈用气功治疗软组织闭合性损伤.....
 萍乡教育学院 罗建明 (442)
21. 外气点穴法治疗踝关节扭伤.....
 徐州矿务局新河煤矿 冯正立 (445)
22. 龙形功治疗腰伤腿痛.....
 成都体育学院 吴大才 宋明清 (446)
23. 气功放松疗法对离心性运动后骨骼肌酸痛程度
 和超微结构变化的影响.....
 北京体育学院 丁文京 杨锡让 周懿芬 (450)

第五部分 参考资料

1. 练功注意事项..... 青海师范大学 李含文 (455)
2. 练功时的正常反应..... 青海师范大学 李含文 (459)
3. 练功出偏原因及纠正..... 青海师范大学 李含文 (465)
4. 强壮功..... 刘贵珍 (477)
5. 少林八抓、闻指行气法..... 安徽师范大学 唐世林 (480)
6. 五合功..... 安徽师范大学 唐世林 (484)

7. 观鼻功..... 何兆林 (492)
8. 水上飘浮练气功..... 郁尚俭 戚开江 (493)
9. 简易空松功..... 胡美成 (495)
10. 循经导气功..... 锦州医学院 苏宝昌 (497)
11. 保健十三式..... 张朝卿 (511)
12. 谈外气..... 王觉民 (514)
13. “外气”对防治运动性伤病的作用
..... 国家体委科研所 贾金鼎 (516)

第 一 部 分

气功教学也应中西结合

1. 气功在大学中

深圳大学 刘德华

最近，从青海乐都出土的彩陶罐上发现了气功行气吸气的浮塑人像。这具文物属于马厂文化，距今已有四千多年。在辽宁省又出土了长60米、宽40米的大型遗址。其中亦有行气盘坐的大型雕塑人像。这属于红陶文化时期，树轮校正为大约5485年前，相当于历史传述的轩辕黄帝、颛顼帝时代。

汉代司马迁在《史记·五帝本记》中曾说，轩辕黄帝“治五气”以教育黎民百姓，颛顼帝“治气以教化”。看来，辽宁出土的盘坐行气雕塑人像的大型遗址，就充分体现当时以“治气”教化人们的情景。可以说，远在五千多年前，不仅是有了气功这门学问，而且已经把这门学问作为当时教育的一门“课程”而施行了。

在四千三百多年前的唐虞时期，有位彭祖，对气功进行了系统的总结，创“治气”之道和“烹饪”之道，以致被后人奉为气功和烹饪的鼻祖。周代的老子也是主张“治气以治学”的人。他说：“致虚极，守静笃，万物并作，呈以观复”。就是说，在虚静的行气状态下能洞察万事万物往复变化的规律，掌握各门学问和各种知识。

孔子“治学”主张“修心养性”。庄子主张“以恬养知”，“以知养恬”（恬，恬静之意，知字古时同于智字）。宋代苏东坡则说：“欲令词语妙，无厌空且静。静故了万动，