

气功抗寒与服气辟谷

呼唤人体生命春天

郭善儒 杨素范 刘海荣 著



气功抗寒与服气辟谷

——呼唤人体生命春天

郭善儒 杨素范 刘海荣 著

天津科学技术出版社

责任编辑:黄立民

气功抗寒与服气辟谷

——呼唤人体生命春天

郭善儒 杨素范 刘海荣 著

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路189号 邮编300020

天津市津西小金庄印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 9 插页 1 字数 245 000

1998 年 9 月第 1 版

1998 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—2 100

ISBN 7-5308-2447-3

G·613 定价:12.50 元

仅以此书献给攀登人体科学
高峰的教授、学者、气功实践
家、气功领导者以及广大善良的
人们。

愿该书带给你们良性信息，
在实现“辟谷推动生命优化，抗
寒还人生命春天”的实践中，把
自己锻造成为“功能态人体”。

郭善儒

1996.11.8

开发抗寒功能
探索人体奥秘

伍绍祖
二月六日

国家体委主任人体科学领导小组组长
伍绍祖同志为人体抗寒功能开发研究题词

人体抗寒功
能开发研究功
在当代惠及万
世

一九九七年新春

石坚

原天津市人大常委会副主任石坚同志
为人体抗寒功能开发研究题词

为“气功抗寒”

服气辟谷一书题词：

弘揚中華氣功
造福人類。

丁丑年
春邱玉才

中国气功科学研究会副理事长兼秘书长
邱玉才同志的题词

前 言

写《气功抗寒与服气辟谷》一书的想法，是1996年下半年形成的。那时，正值“中国气功科学研究会”科学普及工作委员会第一次会议在北京西山召开。在会议间隙，我和海荣同志（在辟谷功能开发上有较深造诣）进行过多次交谈，相互交换了人体抗寒及辟谷的体会。在我们接触过程中，逐渐形成了写一本反映人体两大特殊功能——抗寒和辟谷的书的想法。

人这个开放的巨系统，在不停地与环境交换着物质、能量和信息。通过这种交换，使生命活动有序地进行着，这种宏观有序的生命活动是在一种隐秩序的制约下形成的。

人类的祖先，具有许多种功能。随着

人类社会的不断发展，原有的功能中有一部分完全消失、退化了，我们称之为“死功能”；另一部分以潜存的方式暂存在体内，我们称之为“活功能”。对于死去的功能，人类是永无指望了。但对于存活在体内的潜功能是可以开发出来的，其中人体抗寒和辟谷两大功能就是可被开发，且是应用前景最广的两大典型功能。

我们把抗寒和辟谷称为两大功能，就是因为这两种功能与人类的生命运动联系太紧密了，对人类的未来太重要了。自有人类文明以来，人们就与衣、食、住、行打交道，都在为改善衣、食、住、行的条件而奋斗着。也就是说，目前人类社会活动的主要目的就是极大程度上满足人们对衣、食、住、行的需要，使人能够健康长寿地生活和工作。当我们仔细地分析了衣、食、住、行与人类生存密切关系的内涵之后，发现对人类生存起决定作用的，

即人类离不开的是吃饭和穿衣。冬天来临，风雪袭来时，一些人因御寒不力而造成冻伤、冻病的情况时有发生，甚至会造成死亡。饥饿也是人类难以逾越的重大障碍。常言道，“人是铁、饭是钢，一顿不吃饿的慌。”这再明白不过地说明了吃饭的必要性和重要性。“民以食为天”的传统观念，使人们一日三餐成为不言而喻的真理，所以在作家的笔下，用“饥寒交迫”来形容缺衣少食的悲惨局面，用“丰衣足食”来形容人们安居乐业的幸福生活。可见衣、食被人们看成是人类生存不可缺少的两大基本条件。

随着人类社会不断前进，科学技术不停地发展，人们对衣、食的要求也越来越高。当人们对衣、食的基本要求（温、饱）得到满足后，又寻求更高的需要，无止境地提高衣、食质量成为当今衡量人类生活水平的重要指标之一。就在这种几千

年形成的衣、食观念的束缚下，人们很少去思考，能否对衣、食的要求宽松些、淡漠些，能否想一个办法在不影响人类正常生命运动的前提下，使人少穿、少食。经过众多气功科技工作者的艰苦努力，不食人间烟火的人出现了。9年不进食的东北姑娘旭方不但向医学发起了挑战，使物理学、生物物理学出现严重困惑，而且用实际行动向世界宣布：不食人间烟火，人可照常生存。不但如此，大量不同程度辟谷者的涌现，正改变着人们的思维方式；冬天穿单衣生活的人群由小到大，也震撼了学术界。人们的科学实践转变着人们的观念，开始对传统的衣、食观念进行变革。

抗寒功能开发的科学研究和实践（天津理工学院人体抗寒功能开发研究组已开展系统研究9年）以及辟谷的大面积推广，给人们展现了一幅使人体生命运动全面、整体优化的画面，并向人们作出一个

重要提示：提高人类适应来自自然界冲击的能力是可能的。抗寒功能开发的研究成果载入了由我主编著的《论人体抗寒功能开发》一书中。

按照目前人们的练功实践看，大面积开发抗寒功能及辟谷功能已有可能。一旦社会中有相当一部分人掌握了抗寒与辟谷方法，人类社会将发生巨大变化。不但人体的健康有了保证，而且人们的智力和道德水准将有显著提高；社会生产结构、医疗卫生结构、食品服装结构将会有质的变革；那时的人类将以高效率工作、谦和待人而使社会充满生机与祥和，这是一幅多么让人向往的图景。我们可以讲，这个图景不是梦幻，而是通过气功修炼可以实现的美好未来。

《气功抗寒与服气辟谷》一书，分三篇，共六章。第一篇是理论概述（包括两章），第二篇是抗寒与辟谷方法（包括三

章)，第三篇是抗寒辟谷畅想即对人类未来的超前勾划（含一章），为进一步方便读者对抗寒与辟谷的了解，我们还在书后编写了附录。

《气功抗寒与服气辟谷》是我们在抗寒辟谷的研究与实践基础上写成的。尽管我们的研究与实践活动时间已近10年，但在人们认识事物的长河中，10年还是一瞬间。我们对抗寒与辟谷的有关论述只是初步阶段，还有待更多学者、教授、气功实践家们的参与。

本书的副标题“呼唤人体生命春天”，表达了我们对抗寒与辟谷功能开发的总体认识，抒发了我们对“健康长寿”的热切追求及人类生命运动归宿的愿望。

在该书的写作过程中，杨素范副教授在资料收集、编写及文字整理方面做了许多工作，刘海荣高级气功师完成第四章的编写。该书写作的其他内容由我完成。

另外，邓承浩同志承担了本书功法图的绘制工作、蒋振平工程师、曲衍方讲师为书稿打印和出版工作也付出了艰辛的劳动，夏兰英和孟驰同志为本书提供了大量辟谷资料，加速了书稿早日完成。他们对气功事业的奉献精神，将载入气功抗寒与辟谷的开发宏业中。

由于本人水平有限，加之时间仓促，书中疏漏之处，敬请指正。

郭善儒

1996年11月7日

目 录

第一篇 抗寒与辟谷的基本概念

第一章 人体功能态浅论	(1)
1-1 人体功能态及分类	(1)
1. 人体功能态的概念	(1)
2. 功能态分类	(4)
1-2 人体功能态转化	(6)
1. 能量是功能态转化的根本	(6)
2. 人体生命运动状态的功能碗模型	(9)
3. 功能态转化的旋子说	(11)
1-3 功能态形成的自组织描述	(17)
1. 自组织的基本概念	(18)
2. 功能态旋子说提要	(21)
3. 进一步审视功能态转化	(22)
4. 气功功能态是自组织的必然结果	(24)
5. 气功调病是机体结构被组织的结果	(25)
6. 让系统更加开放, 为自组织现象	

创造条件	(26)
1-4 功能态的稳定及高级气功态	(28)
1. 功能态稳定的意义	(28)
2. 功能态稳定的前提	(31)
3. 功能态人的形成	(32)
4. 高级气功态不是稳定的功能态	(34)
1-5 高能稳定的功能态	(36)
1. 高能稳定的功能态的特征	(36)
2. 高能稳定的功能态是人体生命运动 优化的宏观表现	(37)
3. 高能稳定的功能态形成的主要方法 ——气功修炼	(38)
第二章 抗寒与辟谷概论	(41)
2-1 寒冷和饥饿给人类的威胁	(41)
1. 寒冷的威胁	(41)
2. 人类向寒冷作不懈地斗争	(45)
2-2 饥饿及应急措施	(47)
2-3 抗寒功能是可开发的人体潜在功能	(49)
1. 人体内“存活”着抗寒潜能	(49)
2. 人体抗寒潜能可被开发	(51)
2-4 辟谷浅述	(53)
1. 辟谷	(53)
2. 辟谷不是断食(绝食)	(54)
3. 辟谷与“服气”	(55)

4. 辟谷与“服水”	(58)
2-5 辟谷功能态	(61)
1. “辟谷功能态”下的有形进食	(62)
2. “辟谷功能态”下低消耗多产出	(63)
3. 另有供能系统形成	(64)
2-6 抗寒与辟谷是抵御外部环境冲击的两大 主要功能	(66)
1. 自然界对人类的恩惠是无限的	(66)
2. 自然界对人类的冲击是无情的	(67)
3. 人类有抵御来自自然界冲击的方法	(69)
4. 严寒和饥饿是对人类的两大威胁	(70)
5. 抗冲击能力的获取是人类求得“自 由”的呼唤	(71)
2-7 气功可以开发抗寒和辟谷功能	(71)
2-8 抗寒功能态分类	(73)
1. 从抗寒功能获取方式分类	(73)
2. 按抗寒深度分类	(74)
2-9 辟谷功能态分类	(75)
1. 冬眠态	(76)
2. 断谷态	(76)
3. 深度辟谷态	(77)
4. 准深度辟谷态	(78)
2-10 抗寒与辟谷功能的共同机理	(80)
2-11 抗寒与辟谷功能的各自特点	(83)