

氣功與防治癌症

黃孝寬
編著

北京体育学院出版社

气功与防治癌症

黄孝宽 编著



北京体育学院出版社

气功与防治癌症

黄孝宽 编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

北京振华印刷厂印刷

787×1032毫米 32开本6.65印张

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数：00001-30000册

定价：1.95元（压模装）

书号：ISBN7-81003-162-7/G112

内 容 简 介

近年来，随着人民生活的不断提高，人们把健康长寿放在了日常生活中很重要的地位，特别对一些危及生命的疾病如：心血管病、肿瘤……其中非常恐惧的疾病就是肿瘤。本书就是根据患者和临床受益者的要求，专门把各派通过临床实践证明能治愈或减轻癌症病人病况的气功汇集在一起，并与本人临床经验相结合论著的。

本书主要介绍了通过辅导病人练气功(如新气功练功法、气功八段锦、坐位十二段锦、二十四节气功、站桩功……)和我们用外气、气功按摩、气功点穴等等。配合运用内气结合患者与医者互相配合的新型方法，治疗和缓解癌症患者的病痛。我们对癌症病人还进行了心理学方面的探讨，在整个治疗过程中要求患者必须建立坚强的战胜疾病的信心，这一点是我们施术的关键。所以本书要求，要具备一个树立两个结合：

一个树立：患者必须树立战胜疾病的信心。

两个结合：(1)本人练气功与医者施治的外气功相结合；

(2)患者必须遵守医者的一切医嘱与练功相结合。只有具备以上条件治疗肿瘤才能达到预期效果。

以下所本实乃仓促，有所不到之处请多指教。

11903/07

序

气功是祖国医学的瑰宝，有悠久的历史。在健身强体的作用方面，具有民族特色。临床气功疗法是祖国医学的重要组成部分，是中华民族的祖先在生活实践的过程中，逐渐积累和创造起来的一套防病治病、健体强身的医疗保健方法。深受人民群众的喜爱和广大学者的推崇。

本书主编为著名气功家、解放军总医院对外诊疗部临床气功中心主治医师、我院教授专家委员会委员。黄医师是位医德高尚，受人敬佩、赞扬的国内高级临床气功专家。被美国纽约气功针灸研究院聘为荣誉教授。他从青少年时期习练少林内功，功底精深，又善于钻研和独创。在气功临床治疗上新创了“中华气功点穴疗法”、“中华气功外气疗法”，博得了国内外同道和专家们的赞赏。《健康报》、《中华气功》杂志、北京晚报以及香港、新加坡、法国、日本、美国等有关报刊（电台）纷纷报导他的气功实践精粹。他撰写的并已问世的中华气功点穴疗法精粹一书已得到国内外气功界、读者的好评。最近他主编《中华气功强身祛病疗法》、《气功健身防癌疗法》等二册又相继出版问世。相信，此书的出版将丰富气功临床医学宝库。特为之序。

中华气功进修学院常务院长
中华气功进修学院专家委员会主任林中鹏

一九八七年八月一日

目 录

内容简介

序

第一章 肿瘤的概述 (1)

一、关于癌症的由来 (1)

二、肿瘤的病因 (1)

三、肿瘤的分类命名 (3)

四、肿瘤的诊断 (5)

五、肿瘤的治疗 (6)

六、肿瘤的预防 (7)

第二章 肿瘤病人的练功知识 (9)

第一节 练功的机理问题 (11)

第二节 练功的意念问题 (12)

第三节 练功的姿势问题 (14)

第四节 练功的呼吸问题 (19)

第五节 练功的调息要求问题 (23)

第六节 练功中注意的要点 (25)

第七节 如何选择练功方法 (31)

第三章 气功治癌的机理及物理效应 (34)

一、气功治癌的临床效应 (35)

二、气功治癌的免疫效应 (37)

三、气功治癌的生物效应 (38)

四、气功治癌的镇痛效应 (40)

五、气功治癌的催眠效应 (45)

第四章 肿瘤病人的练功方法 (48)

第一节	新气功练功法	(48)
第二节	气功八段锦练功法	(58)
第三节	坐位十二段锦练功法	(64)
第四节	二十四节气坐功练法	(69)
第五节	吐纳健身功	(85)
第六节	气功站桩疗法	(93)
第七节	气功按摩疗法	(96)
第五章	少林五形气功	(103)
第一节	基础五步功	(103)
第二节	练功五步功	(115)
第三节	少林五形气功导引法	(127)
	附录典型病例摘要	(130)
第六章	气功治癌的临床应用	(143)
第一节	鼻咽癌的气功锻炼方法	(143)
第二节	食管癌的气功锻炼方法	(145)
第三节	肺癌的气功锻炼方法	(147)
第四节	胃癌的气功锻炼方法	(149)
第五节	肝癌的气功锻炼方法	(151)
第六节	乳腺癌的气功锻炼方法	(153)
第七节	子宫颈癌的气功锻炼方法	(155)
第八节	肠癌的气功锻炼方法	(157)
第九节	白血病的氣功锻炼方法	(158)
第十节	子宫内膜癌的气功锻炼方法	(160)

后记

第一章 肿瘤的概述

一、关于癌症的由来

癌 (CarCinoma) 旧名词来由, 原是希腊的学者皮波克拉泰斯给述名的, 是从拉丁语中 “KarKinos” 词中演变而来。 “KarKinos” 词在拉丁语中的意思是 “螃蟹”。并把该词作为癌的代号, 从形象上描述了癌的生长的形态特征。癌在病理学中的上皮细胞与组织学中的上皮细胞是有着很大区别。组织学中的上皮细胞不仅包括病理学中的上皮细胞, 而且包括一些单层扁平上皮细胞, 浆膜间皮细胞, 脑脊膜上皮细胞和滑膜衬层的上皮细胞等。这些细胞统称上皮细胞, 但实属间充质 (间叶) 组织细胞, 故此, 由这些部位上皮细胞所发生的恶性肿瘤, 称为肉瘤, 尚不能称癌。

就所流行的一癌症与病理学中所论述的癌含义上有所区别。人们习惯上所称的 “癌” 它即包括病理学所述之的上皮细胞形成的恶性肿瘤, 又包括了肉瘤在内的恶性肿瘤。所以癌是代表了所有的恶性肿瘤, 它不仅在人群中广泛流传, 而且在一些医学报道中都有所论述。

二、肿瘤的病因

目前人们对癌症还尚未完全了解, 但是有很多有志于攻克治癌的科研人员, 都有以下几点共同看法: 肿瘤发病与

外界因素或体内因素有关，如环境药物、化学物质及抽烟等，直接或间接侵袭正常细胞，而引起恶性肿瘤。体内因素：如激素、年龄（遗传）、感染和情绪紧张的影响而发生的恶性肿瘤。据有的学者认为，有75%以上的癌症可能都是由环境中的致癌物质引起的。如有些病人有肿瘤家族史，这与遗传素质有一定的关系。还有学者进行动物实验表明，病毒可能与癌症的发生有着密切关系，据EB病毒已被证明与人类癌症有着因果联系。目前有人认为精神因素可能会导致癌症和加速癌症的发生与发展，可是当前尚未有任何根据能解释它对癌症的发生有无重要的影响作用。目前医学科学还尚未研究出导致癌症的单一原因，在治疗与预防上也无法制定某种单一的手段。从理论上现在无法完全证实，因此，对于癌症的病因与治疗的探讨，仍然是各抒己见，百家争鸣。目前国内很多学者共同探索攻克防治癌症的这一难关。本人认为以中医的角度分析恶性肿瘤主要是由气、血、痰、食的郁结积聚所致，《灵枢百病始生篇》说“息而成积”，息有停滞的意思，是指原属于体内流动的物质，如气、血等因受邪而阻止集结而形成包块。

气功疗法能否防癌、治癌呢？现代医学认为中医讲的“气”，就是相当于西医的神经、体液、系统功能和体内组织器官内分泌活动的功力能。中医认为肿瘤病是一种涉及整体的全身性疾病，归纳其发生原因是由于府情、内伤、脏七失调，以致邪气乘虚而入阻塞经络，引起病邪和气血凝滞不散而成。“气为血之帅”、气行则血行。因气功疗法可以调心、调息、调身而使内气旺盛运行，疏通经脉，强壮肺经，在排除疾病的同时，也培育了真气，加强了人体自身的免疫功能。气功在治癌上，已在国际国内治好了一些病症。

所以本人认为中医气功对癌症的认识和治疗是有一定独到之处的。

三、肿瘤的分类命名

人体的任何部位、任何组织、任何脏器都可发生肿瘤，因此肿瘤的种类很多。各种肿瘤根据其发生部位，组织来源及良恶性来命名。一般常采用下列分类和命名方法：

（一）良性肿瘤的命名：在它起源的组织名称后面加上一个“瘤”字。如果源于骨组织的良性瘤称为骨瘤；来源于纤维组织的称为纤维瘤；来源于腺上皮的称为腺瘤。也有的良性肿瘤根据肿瘤的外形来命名的，如来自上皮组织呈乳头状突起的称乳头状瘤。

（二）恶性肿瘤的命名：恶性肿瘤根据组织来源不同命名原则也各不相同，分为癌和肉瘤。

癌（CarCinoma）：由上皮组织来源的恶性肿瘤称“癌”。其命名方式是在器官或来源组织后面加上“癌”。按发生部位不同，有肝癌、肺癌、胃癌等命名；按来源上皮种类的不同，有腺癌鳞状细胞癌、基底细胞癌等命名。

肉瘤（SarComa）：由间叶组织（包括纤维组织，脂肪组织、骨组织、肌组织、血管及淋巴组织等）发生的恶性肿瘤称“肉瘤”。命名方式是组织来源加“肉瘤”，如纤维肉瘤、骨肉瘤、脂肪肉瘤、淋巴肉瘤等。

特殊命名：有些肿瘤不能肯定其来源或根据长期习惯一直沿用而命名，如“视网膜母细胞瘤”、“恶性黑色素瘤”、“何杰金氏病”、“白血病”等。

表1

肿瘤分类命名表

	组织起源	良性肿瘤	恶性肿瘤	好发部位
上皮组织	鳞状上皮	乳头状瘤	鳞状细胞癌	乳头状瘤常见于皮肤、鼻、鼻窦、喉等处。鳞状细胞癌常见于子宫、颈、皮肤、食管、鼻咽、肺、喉和阴茎等。
	基底细胞		基底细胞癌	头面部皮肤
	移行上皮	乳头状瘤	移行细胞癌	膀胱、肾盂
	腺上皮	腺瘤	腺癌(各种类型)	腺瘤多见于乳腺、甲状腺、胃、肠；腺癌多见于胃、肠、乳腺、甲状腺以及其它有腺上皮的地方
间叶组织	纤维组织	纤维瘤	纤维肉瘤	皮下、粘膜下
	脂肪组织	脂肪瘤	脂肪肉瘤	皮下、腹膜后
	平滑肌组织	平滑肌瘤	平滑肌肉瘤	子宫及胃、肠道
	横纹肌组织	横纹肌瘤	横纹肌肉瘤	肉瘤多见于四肢
	血管组织	血管瘤	血管内皮肉瘤	皮肤、皮下、肌肉、肝
	淋巴管组织	淋巴管瘤	淋巴管内皮肉瘤	皮肤、皮下、唇、舌
	软骨组织	软骨瘤	软骨肉瘤	四肢长骨及短骨
淋巴造血系统	成骨组织	骨瘤	骨肉瘤	骨瘤多见于骨、长骨、骨肉瘤多见于长骨两端，以胫骨上端股骨下端多见
	淋巴组织		淋巴瘤网状细胞肉瘤、何杰金氏病	颈部、纵隔肠系膜和腹膜后淋巴结
	造血组织		骨髓瘤 各种白血病	椎骨、胸骨、肋骨、骨和长骨 骨髓、淋巴及周围血液

续表

	组织起源	良性肿瘤	恶性肿瘤	好发部位
神经组织	鞘神经鞘细胞	神经鞘瘤 神经纤维瘤	恶性神经鞘瘤 神经纤维肉瘤	四肢周围神经
	交感神经细胞	神经节细胞瘤	神经母细胞瘤	前者多见于纵隔、腹膜后，后者见肾上腺髓质
	胶质细胞	胶质细胞瘤	胶质母细胞瘤	中枢神经系统
其它	成黑色素细胞	(黑痣)	黑色素瘤	皮肤、皮下、眼
	胎盘组织	(葡萄胎)	绒毛膜上皮癌	子宫
	二个胚叶组织	畸胎瘤	恶性畸胎瘤	卵巢、睾丸、尾部

四、肿瘤的诊断

早期诊断是治疗癌症的首要条件。对癌症病人的早期发现、早期诊断、早期治疗，称为“三早”。早期就是指癌细胞浸润局限于粘膜或粘膜下，对于瘤细胞无区域淋巴结和远处转移，还有体积较小的原位癌或我国解放前妇女早期绒毛膜上皮癌死亡率达89.2%，解放后死亡率下降到29.2%。又如近年对早期胃癌术后五年生存率高达90.9%，侵及肌层的中期癌术后五年生存率下降到50~70%，侵及浆膜层的晚期癌术后五年生存率仅达8~17%。上述是临床经验总结及证明。对于“三早”的关键在于早期诊断。在有少数住院病人中，发现癌症的时间并不晚，主要是由于不能尽早及时确诊，也无进行治疗，而贻误到晚期，造成治疗上效果不佳的状况。

对于正常人的普查和对癌症病人的监治，必须实行“三早”，这对治愈癌症有一定的效果。但必须遵循以下几点：1.

根据癌症的发展过程，切实做好合理用药及坚持气功保健锻炼，使病人身体抗病能力增强，去争取和战胜癌细胞生长、发育期。如能度过癌症发展的相当长间隙的时间，如子宫颈癌从原位癌发展到浸润癌需要10年时间，这给“三早”赢得了治疗时间。2.注意观察早期的症状和体征，一般人体所患的癌症75%以上发生在容易发现的部位，还有很多癌症病人在早期也出现一些症状和体征的异常变化，这将为早期发现和早期诊断治疗都提供了有利条件。3.用现代科学技术进行定期普查，是早期诊断治疗癌症的关键。据国内报导，上海纺织工业系统从1972~1979年2月积极推行群众性的“三自”活动（即自查、自按、自报），同时在有关卫生等部门的大力协助下，利用液晶热图象、红外线热图象、钼靶、钨钼靶、X线摄片、针吸组织深片、乳头分泌液细胞学检查、乳腺导管造影、32磷测定、超声波检查及病理切片等技术检查37532人次，查出300例乳腺癌病人，其中无症状者占83%；第I、II期即病灶 ≤ 5 厘米者占90.98%；第II、IV期即病灶 > 5 厘米仅占9.02%；手术率占94.66%，术后至今存活的有253例，占84.33%，经有关寿命表法计算五年生存率为78%。上述表明，由于政府和领导上的重视，狠抓了对癌症“三早”的重要性，同时对治疗上起到很重要的作用。

五、肿瘤的治疗

随着科学技术的发展，肿瘤病人的治疗问题、治疗方法也越来越多。现在从国内外都采用一种综合治疗方法，即手术治疗、化学药物治疗、放射治疗（X线或钴⁶⁰、加速器）、激光治疗、免疫治疗和冷冻治疗。我国特有的中医中药治疗、针灸治疗、气功治疗等许多治疗方法，使肿瘤治疗不断

发展，死亡率不断下降。从国内外大量文献资料来看，经过综合治疗后存活二十年以上的癌症病人并不少见，有些病人可以获得治愈的效果。根据国内外报导，头颈部癌生殖器官癌、乳腺癌和泌尿器官癌治疗率达50~60%，皮肤癌治愈率最高可达95%。但也有些癌症治愈率很低，其原因这是由于发现不及时，治疗上又无特效的治疗手段。如俗话说：“癌症能治好，关键在于早。”这就是说：癌症同其它病症一样，如不早期发现，就耽误了早期治疗，这也是和其它疾病一样诊断治疗应有共同规律。据报导有些地区早期乳腺癌早期治疗，五年存活率达98%，十年存活率达95%，单纯管内癌，治疗后二十年存活率达100%，一般能获得正常预期寿命。据上海纺织工业系统报导治疗475例宫颈癌患者，总的治愈情况是，五年生存率为95.7%，十年生存率为92.4%。其中早期宫颈癌(包括原位癌和浸润I期)五年生存率为99.1%，十年存活率为96.7%，晚期宫颈癌五年生存率为82.2%，十年生存率为75.5%。由此看出晚期宫颈癌治愈率也相当高，但与早期宫颈癌相比，还有很大差距。就连号称“癌中之王”的肝癌，过去只有3~5个月的生存期，而现在据上海市统计报导，早期肝癌病人术后1年至8年生存率分别达到88.0%、76.5%和66.7%。早期鼻咽癌生存率达78.7%。综上所述，癌症绝非不治之症，在过去的75年里，随着肿瘤治疗学的发展，治疗方法上不断改进，新的治疗手段的不断出现，这将为人类彻底根治癌症的治疗开创新纪元。

六、肿瘤的预防

肿瘤的预防首要原则是：无癌早防，有癌早治；疗后预防复发和转移也应该重视。

1.无癌早防：注意卫生保健，加强身体素质锻炼，特别要长期坚持气功锻炼，是增加自我身体抵抗力和预防一切疾病的重要方法。肿瘤也不例外。特别注意消除精神情绪过于紧张、恐剧、内外环境卫生、饮食卫生等许多危害人身心健康的因素。如长期处于悲伤、惊怕、恐剧心理。又如饮食上少吃过烫、过干的食物……。细嚼慢咽，少吃刺激性饮食，对预防食管癌和胃癌有一定意义；节制烟酒，对预防口腔癌、喉癌、胃癌、肺癌有一定意义；计划生育对预防宫颈癌有一定意义；切除过长的包皮对预防阴茎癌有意义；注意口腔卫生，避免龋齿、假牙刺激，对预防牙龈癌和舌癌有意义；消灭血吸虫病对预防固血吸虫及其虫卵沉积所引起的直肠癌和肺癌有一定意义。

2.有癌早治：肿瘤已发现，要尽早尽快进行合理治疗。如鼻咽癌、宫颈癌放射治疗；白血病、骨髓瘤化学治疗；胃癌、乳腺癌尽早手术治疗。上述三种治疗都可配合中医中药和气功疗法，以增强病人的抵抗力，减少治疗后的副作用。病人本身应积极配合，调整饮食，加强营养，锻炼意志，增强信心，坚持气功锻炼，能增加抗体免疫功能，力争将肿瘤消灭在局部，并预防扩散。肿瘤的综合治疗是主要的，但病人配合进行气功锻炼也是很主要的治疗手段。

3.预防复发：肿瘤病人无论是现代的哪种治疗方法，都是以消除和控制病灶为原则。与此同时都很重视病人体的锻炼，以增强其抗体内的免疫功能，预防肿瘤复发。这是个长期的战略任务，不能轻视。为了预防复发，肿瘤病人必须坚持气功或体育锻炼，以配合医生的治疗，才能收到很好的效果。

第二章 肿瘤病人的练功知识

人体的生命生存从古到今气功为人类之用和是生物发展的自然规律，是相等的都是由生 → 长 → 衰 → 亡此规律是可逆的。但是人的病衰确有早有晚，有快有慢。这与人的先天素质，后天调养，疾病的预防以养身修炼有着密切关系。目前在世界已有很多国家都设立专门的保健学科，机构或组织，如美国、日本、苏联都进行了专题研究。

我国传统医学养生及保健的学科有悠久的历史。在临床应用与科学研究方面历代都很重视，并创造了很多传统保健治疗与方法，积累了大量丰富的实践经验，并创造了相应的理论基础。这些具有民族特色的传统保健方法——气功，就是古人用来为自己强身健体，为他人治病的一种方法，至今流传的有气功导引，按跷，新气功疗法，气功八段锦，坐功十二段锦，二十四季节气功练法，气功站桩，气功按摩，气功点穴等。这些经过漫长的历史筛选，至今保留着并进行了一些创新，更符合现代人保健强身治病之用。

气功疗法是祖国医学宝贵的遗产一部分。在我国古代文献里有着详细的记载，并称之为养生、导引、吐纳、静坐等方法。据二千年前在《黄帝内经上古天真论》医书记载着：“恬憺虚无，其气从之，精神内守，病安从来”。这就是古人对养生原理的论述。《素问遗篇刺法论》中又述：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不通七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，俛舌下津无数”。这也是古代气功锻炼的方法。汉代名医华佗创编了五禽戏。

并认为：“导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老”。这是一种防病抗衰老的好方法，至今还被广泛应用。隋代巢元方著《诸疾源俟论》记载许多的气功导引治病的方法。唐代孙思邈著《备急千金要方，养性篇调气法》记载和论述了养生方法和指导思想。更明确指出了练功时注意要点。如“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身卧、目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻而不为动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思”，只有达到这样程度，方为入静，得法得道。道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦形无极，而兼之以导引，行气不已，亦可长年……。古人练功时也很强调排除外界环境的扰乱和内环境的冲动，要从根本上平和“凡人不可无思，当以渐遗除之”。练功过程中不能患得患失，不能急于求成，必须神思集中，形成修炼，形一神，身一心的方法，方可益寿延年。据宋代《圣济总录》，元代王中阴《泰定养生主论》，明代徐春甫在《古今医统大全》等都极丰富地总结和叙述了历代各家的医疗气功保健方法及经验，到清代汪仵庵著的《勿药元诠》中，集中论述了佛家、道家的各种气功养生、静坐方法。

近年来在国家有关领导支持下，大力发展和挖掘祖国医学遗产——气功。先后成立了唐山气功疗养院、上海气功疗养所，当时在全国一些地区医院以及公园、街道等展开练功活动。近年来，广泛群众性练功保健活动已经发展到全国各地，有的科研单位采用现代科学，专对古老的气功进行了科学研究，认为气功是有物质基础的。并测定出生物电效应，如测到气功师放出的红外、次声波、磁场等不同物理现象。这是一门有探索人类奥妙，有发展前途的新兴科学，正沿着