

邢连军 等著

自学治疗近视 同步气功眼



石油土

自学治疗近视眼同步气功

邢连军 周曰卿 著
刘友滋 任德永

石油大学出版社

鲁新登字 10 号

自学治疗近视眼同步气功

邢延军 周Li卿 著
刘友滋 任德永

石油大学出版社出版
(山东省东营市)
新华书店发行
石油大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 2.875 印张 63 千字
1992 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷
印数 1—10000 册

ISBN 7-5636-0294-1/G·06

定价:3.60 元

内容简介

视力下降日趋严重,已经引起社会各界的普遍重视。本书运用气功疗法,采用整体调整与局部治疗相结合的原则,整体上疏通人体十二经络,奇经八脉,滋补心肝肾,使内气充盈;局部用内外气疏通经络,而达到明目的目的。用这套方法几年来为几百人治好了近视、远视、弱视、白内障、斜视等眼病,治愈率达95%以上。这套气功共有十个功法,图文并茂,简明易懂,不出偏,便于自学。

全书分功法、功理、练功注意事项、训练计划、经络图示、眼的气功保健操以及病例体会摘抄等,目前我国像这么专门系统讲授、又便于自学的书尚属第一本。它为患者自学提供了理论指导,本书也可供各类学校作为参考教材使用。

此外,本项研究成果还参加了全国高等学校民族传统体育学术研讨会,并获得了证书。

由于作者水平有限,难勉有误,敬请指正。

序 言

出于从事气功专业和人体科学的职业性,我想在《自学治疗近视眼同步气功》的前面写上几句。一是对在气功的百花园中,又一朵治疗近视眼的功理功法之花争艳开放,表示祝贺;二是借此机会与读者和近视眼患者谈谈心。气功是中华民族宝贵的文化遗产,具有鲜明的民族特色和有着其他方法难以比拟的疗效功能。气功的功能是应用调体、调息、调心三个有机的相互促进、相互作用的循环体系,主动地、内向性地调动激发人体潜能,按太极阴阳的原理,以及宇宙大自然的运转规律,充分利用天时、地利、人和这三才,进入三间,产生三变,达到三合。形成的特色是增强人用自我精神意识驾驭形体的能力,增进人的固有机能,强化激发人体潜在机能,从而达到身心相对统一、相对平衡的整体状态。进入这个潜态的领域就可以产生一系列的良性生理和心理反应,形成整体的良性循环,即可以调节身心,治疗伤病,达到健身长寿的功能和效果。

本书作者邢连军就是按照气功的原理编写了《自学治疗近视眼同步气功》。本书具有以下五个特点:1. 论述了治疗近视眼的功理,创编了治疗近视眼的功

法,用理论指导实践,具有独到之处,是治疗近视眼的理想方法;2. 实践证明,练习这套功法可以较快地进入功态,调动人体潜能,产生气感和外气,按摩眼睛,效果显著;3. 作者结合大量练功体会,对材料进行唯象理论分析,说明了功法的可行性;4. 运用现代科研方法和手段进行了科学研究,论证了这套功法功理的可靠性和科学性;5. 本书的最大特点是读者通过看书自学就能在较短的时间内产生较好的治疗效果,无副作用,无偏差。

现在学生视力下降较严重,影响了青少年的身心健康以及智力开发,已引起我国教育和医疗部门的高度重视。因此预防和治疗近视眼已成为当务之急。基于为近视患者排忧解难的目的,作者编写了《自学治疗近视眼同步气功》一书,希望此书能早日问世给近视眼患者解除痛苦,让气功造福于人类。

夏双全

1992年2月10日于武汉体院

前 言

气功是我们祖先在与大自然作斗争的过程中产生的,是中华民族勤劳、勇敢、才智过人的结晶,是一门既古老又新兴的科学,它纵横交织,应用领域日趋广泛。随着科学技术事业的飞速发展,气功的奥秘被逐渐解开。气功科学作为人体科学的一大部分,其突破将导致一次新的科学革命,而使人类社会获得新的进步。目前,大批著名高等学府、科研机构和知名学者、专家都参与气功科学研究和讨论。气功科学研究的层次正逐渐从宏观向微观进展。前些年,气功科学更多的是观察练功者的生理变化,或外气作用下人的生理变化,多为宏观研究。如今进行着较多的微观方面研究。如外气的作用对象从整体的人或动物,发展到肿瘤细胞、免疫细胞、酶的活力、乃至某些生物大分子等等。科研单位不但证实了外气是脉冲型,性质有红外辐射、静电荷、磁场和某些流体的气息,而且证实了外气可以改变物质分子结构。这样一来就不难理解“气”的用处了,也说明外气是有物质基础的,更能说明人的意念也是一种力,具有能量,而且是高级能量,它在防病、治病、健身、开发人体潜能方面有着独特价值。气功用于治病,效果明显,引起了人们的重视。

气功用于保健眼睛、治疗近视仅仅只是一个开端，目前尚无一本专门系统的便于自学的教材，有鉴于此，针对近视眼形成的原因，运用中医治病的理论，以及人体解剖、生理、经络学，结合气功的特点等编排了一套气功功法。该功法首先在一个八岁的男孩身上实验，不到半个月视力从0.3提高到1.5，近视散光和白内障都同时治愈。功法改进后，在部分小学生中实验，结果，一般3~7天就可以从视力平均0.4左右恢复正常。接着又在中学生、大学生中实验，均获得明显的治疗效果，视力提高率达100%。而且远视、弱视、散光、斜视等眼病通过治疗取得了同样效果。有几位被医院眼科定为不治之症，即眼底黄斑病变，导致近视的患者，经过气功的治疗，视力奇迹般地恢复了正常。数百例实验表明这套功法在防治近视方面有着独特的作用，这对当今小学生20%—40%、中学生40%—70%，大学生70%—98%的人视力低下来说，无疑是个福音。

本书在编写过程中得到国际气功联合会表演部部长、武汉体育学院气功教研室主任夏双全高级气功师的大力指导和帮助，并为本书写了序言，石油大学张丽林同志为本书绘图，在此一并表示感谢。

本功法备有练功磁带，需要者请与石油大学体育系邢连军联系。

责任编辑：徐 伟

封面设计：王俊华

插 图：张丽林

ISBN 7-5636-0294-1/G₃·0

定价：3.60元

目 录

序言	1
前言	1
第一章 功法篇	1
第一节 放松功	1
第二节 顺腹式呼吸	3
第三节 静养功(立姿)	6
第四节 内气外练功	7
第五节 外气按摩功	11
第六节 静养功(坐姿)	20
第七节 微动桩	21
第八节 螺旋功	24
第九节 内气运化功	25
第十节 九穴灌气	27
第十一节 收功	33
第十二节 练功姿势	37
第十三节 眼气功保健操	39
第十四节 训练计划	41
第十五节 练功注意事项	43
第二章 理论篇	46
第一节 近视眼病理与解剖	46

第二节	功法的防治原理	50
第三节	眼与经络和脏腑	57
第三章	实践篇	72
第一节	在实践中探索同步气功	72
第二节	练习同步气功体会摘抄	74

第一章 功 法 篇

第一节 放 松 功

学习、工作或运动训练疲劳时，练习一下放松功，有助于消除疲劳。练习这个功法，采用坐姿、立姿或卧姿均可，一般选用坐姿为宜。

坐姿要求：

端坐在凳子的前三分之一处，凳高大约同小腿长，两脚着地踏实，平行开立，与肩同宽，小腿与地面垂直，双手扶膝，掌心向下，松肩垂肘，松腰，含胸拔背，颈伸直，头顶平正，鼻准正对肚脐，舌抵上腭，口眼微闭，下颌微内收(图1)。

功法要领：

放松功是身体自上而下按人体各部分依次进行放松的方法。练习时，身体要保持立腰、含胸、颈伸直、头顶平正、下颌内收等要求。身体每个部位放松时，就意想该部位像气球充气一样膨胀。即意想该部位的外表形状，内部有什么、其形状是什么样的，然后再松，连续做3次，放松的顺序如下：

一、意想自己的头部，头松。

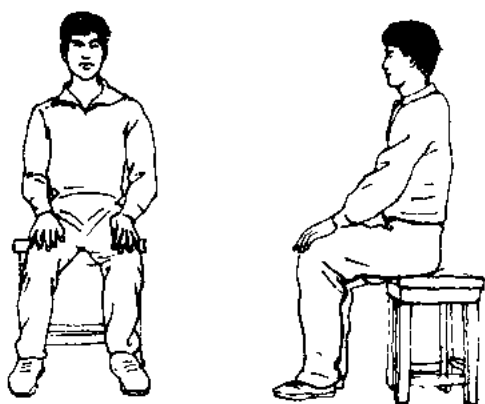


图 1

二、意想自己的颈部，颈松。

三、意想自己的肩，肩松。

四、意想自己的两个大臂，大臂松。

五、意想自己的两个肘关节，肘关节松。

六、意想自己的两小臂，小臂松。

七、意想自己的两个腕关节，腕关节松。

八、意想自己的两手，两手松。

九、意想自己的胸、背、肺、肝、心，胸、背、肺、肝、心松。

十、意想自己的腰、腹、肾等，腰、腹、肾等松。

十一、意想自己的髋部，髋部松。

十二、意想自己的两条大腿，大腿松。

十三、意想自己的两膝关节，膝关节松。

十四、意想自己的两小腿，小腿松。

十五、意想自己的两个踝关节，踝关节松。

十六、意想自己的两脚，脚松。

十七、意想脚下无穷远处，同时意想全身的病气、浊气向脚下排出。

如果按照上述练习顺序做一遍后，身体没有完全放松下来，就再重复几遍，直到全身都放松开为止；如果某个部位没有完全放松开，则可以单独针对该部位做几次。练习该功也可以有选择地放松几个关键部位（头、肩、肘、胸、背、腰、腹）。练习时，注意力要集中，静下心来，做到松静自然，气血方能畅通，才能真正进入气功状态。经常练习放松功，可使心脏跳动次数减少，外周阻力减小，微循环加强，血压下降，起到防治心脏病，延缓衰老的功效。

第二节 顺腹式呼吸

为了能很好地掌握顺腹式呼吸方法，先做两节辅助功法。

一、辅助功

1. 自然呼吸法

采用坐姿，要求同前（见图1）。

功法要领：

意念集中在呼吸上，不论用何种呼吸方法，吸气时，气由鼻、咽、喉、气管向下吸，呼气与进气的路线相反，向外呼。

要求在自然呼吸的基础上稍加延长，保持中速，均匀、先吸后呼。吸气量与呼气量基本相等，一吸一呼为一息，练习九息。

注意：呼气时，气上了头部，需要加意念意想头上的气随呼气排出，因为头部是耗能部位，初学者不易聚气于头部，应让气存于下丹田，以保持大脑的放松（初学者以闭眼练习为佳，便于入静）。

2. 慢吸慢呼

练功姿势同上，功法要领是在自然呼吸法的基础上，呼吸要慢、细、均、长，先吸后呼，吸气量与呼气量基本相等，一吸一呼为一息，练习九息。

二、顺腹式呼吸

腹式呼吸，是腹直肌、横膈肌和腹部部位的一些肌肉，参入运动的一种呼吸方法，也有入称之为胎息。这种呼吸不但对肠胃运动和消化功能具有显著作用，同时对腹腔起到“内脏按摩”的作用，而且还可以疏通、理顺肝、心等脏腹之气，肝心肾为眼之本，肝心之气得以理顺，可以明目，并可通过神经系统的反射作用，对大脑皮层的功能产生好的影响。

采用坐、立、卧三种练功姿势均可，通常用坐姿，

坐姿要求同前，闭上眼睛，在空气新鲜的地方练习，也可不限姿势地在行走中练习。

练功要领：

吸气时，意想大自然里的新鲜空气（氧气）、元气进入鼻腔、咽、喉、气管一直向下到达丹田（在肚脐内约3寸），同时腹部以肚脐为中心向外胀大（凸出）；呼气时，腹腔内的气（病气、浊气、废气）沿与进气相反的路线呼出，同时腹部以肚脐为中心收缩（凹进）。呼吸要求慢、均、细、长。反复进行，每次练习10分钟或更长。

练功初期一般无内气运行的感觉，而只是意通，但经过一段时间的训练，体内就会有内气运行之感，这叫得气或得药。呼吸时一定要让气沿着进出气路线运行，初学者在练习该功的初期可以将双手迭起来，贴在肚脐上，手心向内（男子左手在内，右手在外；女子相反）。用来检查自己是否真正是以肚脐为中心吸气扩大、呼气收缩的腹式呼吸，而不是胸呼吸或胸式腹式混合性呼吸。每次呼吸量以本人的70%~80%为宜，进气量与出气量应基本相等。吸气结束时，略停再呼，呼出的气为体内废气、病气、浊气，可意想把他们排到无限远、无限远的地方，否则这种废气、病气、浊气只呼到体前，易与身体接触，又会回到自己的体内。但必须注意，也不要对人呼出废气、病气、浊气，那样做是非常不道德的行为，对自己的功力提高也是

有妨碍的,练功人要讲究功德;德高功力提高得快,病也好得快,一吸一呼反复做 10 分钟。

第三节 静 养 功

静养功对人体进行调节,达到阴阳平衡,使人体各部分的机能有序化,恢复体能,在开发智力,提高人体对自然界的适应能力,提高人的记忆力等方面,都有很好的作用。

练功姿势可根据个人身体、年龄、性别、工作条件、生活环境等不同情况,选用立姿、坐姿、卧姿等适合自己的练功姿势,本节采用立姿。

立姿要求:

两脚平行开立,与肩同宽,膝关节微微弯屈,髋稍微向前挺,两臂自然下垂,放在大腿两侧,立腰,含胸,拔背,颈伸直,下颌内收,头顶平正,口眼松闭,鼻尖对准肚脐,舌抵上腭,全身放松,自然呼吸(图 2)。

练功要领:

闭上眼睛,自然呼吸,全身放松,静静地站立着,轻轻地意守肾俞(第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸),(见图 2)。

为了防止干扰或惊吓,练功前要选择一个安静的地方,并且在练习静养功时还要给自己加一个意念,就是无论外界发生什么事情,都当作没有发生一样。