

ZGQGZXDDQ

ZHONG GUO QI GONG ZI XUN DA QUAN

李成银 ● 著

中国 气功 咨询 大全

■ 山东教育出版社



样 本 库

中国气功咨询大全

李成银 编著

7-154/26

山东教育出版社

1989·济南

中国气功咨询大全

李成银 编著

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂临沂厂印刷

850×1168毫米32开本 19.25印张 2 插页 432千字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数 1—4,120

ISBN 7-5328-0783-5/G·651

定价 8.40元

yx154/26

前 言

气功在我国具有悠久的历史，是我国劳动人民在社会实践中创造、积累并不断丰富的一份宝贵的民族文化遗产，近年来，在用现代科学手段探索气功的奥秘，初步揭示和论证了它的科学价值后，对它的研究、应用在国内外已引起了广泛的重视。气功，这门古老的学科，正焕发出其独特的青春魅力。

在我国，目前练气功的人数之众，地区覆盖面之广，有关宣传、介绍气功的报刊杂志之多，是历史上任何时候都无法比拟的。全国各省市专门研究气功的组织机构也先后建立，自下而上形成了庞大的体系，它标志着气功已从过去的深山庙宇、三教九流走向大庭广众，被纳入现代科学研究的范畴。在不久的将来，气功将会成为广大人民群众生活中不可缺少的一项身心双修的锻炼方法。

过去，气功一般都是口授身传，文字记载较少。近几年来，由于气功事业的繁荣与昌盛，也相继出版了不少气功专著，但均以功法为主，基础知识和基础理论不系统，对于学练气功的指导性较差，许多习练者往往因遇到问题而困惑不解，以致难以为继。为此，我在多年实践的基础上，撰写了《中国气功咨询大全》一书，此书包括气功史知识、练功指南、效应处理、科学实验和理论研究、气功与养生、专著专刊和功法等篇章，以科学理论为基础，对练功中可能碰到的各种问题，给

予简明扼要地分析和解答。在功法部分，综合了各种流派中简单易行、疗效快、无偏差，不受场地、器材、性别、时间等因素限制的，又具有规律性的练功方法，奉献给广大读者。但愿每一位气功爱好者都能从中获益，增进健康，延年益寿。

本书在编撰过程中，受到李丁、李芝楠、左林、郭周礼、胡敏、乌瑞祥等同志的热情支持与具体帮助，在此表示深切谢意。

由于时间仓促，书中难免有欠妥以致错误之处，欢迎广大气功爱好者批评指正。

李成银

一九八九年十月于济南

目 录

一 基础知识

什么是气功.....	(1)
气功可分为哪几类.....	(1)
气功有哪些主要呼吸方法.....	(4)
什么叫大呼大吸法.....	(6)
什么叫鼻吸口呼法和鼻吸鼻呼法.....	(7)
什么叫停闭呼吸法,有何作用.....	(7)
什么叫胎息.....	(8)
什么叫调息.....	(8)
“呼吸要自然”如何衡量.....	(8)
呼吸在太极拳中有何规律.....	(8)
呼吸对人体有何作用.....	(9)
什么叫丹田.....	(10)
什么叫内视.....	(11)
什么叫内视丹田.....	(11)
什么叫气沉丹田.....	(11)
丹田主要指什么地方,各有什么作用.....	(12)
气功中的“意守丹田”到底是什么意思,有何作用与 注意要点.....	(13)

掌握意守下丹田过程中应注意什么·····	(13)
三池指什么·····	(14)
三宝指什么·····	(14)
精指什么·····	(14)
什么是神·····	(14)
什么是气·····	(15)
什么叫阴阳·····	(15)
什么叫无极·····	(16)
什么叫五养·····	(16)
什么叫五伤损·····	(16)
什么叫六淫·····	(16)
什么叫七情·····	(17)
什么叫七伤·····	(17)
什么叫内丹·····	(17)
什么叫筑基·····	(17)
什么叫小周天·····	(18)
小周天有什么作用·····	(18)
什么叫大周天·····	(18)
大周天的主要作用是什么·····	(18)
气功中的“大周天”是什么境界·····	(19)
什么叫收心·····	(19)
什么叫走火·····	(19)
什么叫入魔·····	(20)
什么叫布气·····	(20)
什么叫行气·····	(20)
什么叫存想·····	(20)

什么叫吐纳·····	(20)
什么叫入静·····	(21)
什么叫练气·····	(21)
什么叫练丹·····	(21)
什么叫握固·····	(21)
什么叫坐忘·····	(22)
什么叫辟谷·····	(22)
气功中“辟谷导引”是怎么回事·····	(22)
什么叫导引·····	(22)
什么叫性命·····	(23)
什么叫鹊桥·····	(23)
什么叫止观·····	(23)
什么叫禅定·····	(23)
什么叫禅修，主要有几种，如何修行·····	(24)
什么叫元气·····	(25)
什么叫“内三合”·····	(25)
三关指什么·····	(26)
气功中的“三关”有多少种说法·····	(26)
什么是经络·····	(29)
经络有什么作用·····	(29)
气功与经络有何关系·····	(29)
气对疏通经络有何作用·····	(29)
什么叫任脉和督脉·····	(30)
什么叫十二经脉·····	(30)
何为任脉、督脉、冲脉、阴阳跷脉、阴阳经脉·····	(31)
什么叫奇经八脉，有何作用·····	(31)

什么叫子时、活子时、正子时·····	(31)
什么叫平坐式和靠坐式·····	(32)
什么叫仰卧式和侧卧式·····	(32)
什么叫站式·····	(33)
什么叫站桩功，有何特点·····	(33)
站桩功对治疗哪些病效果好·····	(33)
什么是“七九步”，有何特点·····	(33)
七九步有哪些作用·····	(34)
什么叫动静结合式·····	(35)
什么是静功·····	(35)
静功包括哪些主要方法·····	(36)
什么是太极内功·····	(36)
什么是真气运行法·····	(36)
什么叫周天功·····	(36)
什么叫小练形和大练形·····	(37)
什么叫六字诀·····	(37)
什么叫六妙法门方法·····	(37)
什么叫内养功·····	(37)
内养功适合治疗什么病，其主要特点是什么·····	(38)
强壮功适宜治什么病，有何特点·····	(38)
放松功适宜治什么病·····	(38)
太极功适宜治什么病·····	(38)
什么是动功·····	(39)
动功有哪些主要方法·····	(39)
自然慢步行功适合治什么病，有什么特点·····	(39)
什么是鹤翔桩动功，有何特点·····	(39)

铁裆气功适合治什么病，有何特点·····	(40)
祛病延年二十式适合治什么病，有何特点·····	(40)
易筋经是什么意思，到底有多少节·····	(40)
什么叫五禽戏·····	(41)
五禽戏适合治什么病·····	(41)
什么是大雁气功，属何流派·····	(41)
大雁气功能治什么病·····	(41)
什么叫松腰坐胯·····	(42)
什么叫收腹提肛·····	(42)
什么叫悬顶吊裆·····	(42)
练气功对身体各部的一般要求有哪些·····	(43)
“三点成一线”如何掌握和检验·····	(46)
十二时辰怎样解释·····	(46)
气与血有何关系·····	(46)
气功中的“意守”是什么意思，可分为几类·····	(47)
怎样选择意守部位·····	(47)
什么是意念，有何作用·····	(48)
意念在练功中有何作用·····	(49)
意念为什么会对人体生理活动产生影响·····	(49)
气功中的“放松”是怎么回事·····	(49)
练气功时唾液增多是何原因，有什么作用·····	(50)
什么叫“内气”、“外气”·····	(50)
“内功”与气功是否是一回事·····	(51)
为什么有人常有肌肉跳动感·····	(51)
明性（生慧）怎样理解·····	(51)
气功中“以意领气”和周天运行是怎么回事·····	(52)

什么叫“气机开合规律”	(53)
“内练一口气，外练筋骨皮”是什么意思	(53)
练卧功睡软床好不好	(53)
什么是五行，相互间有何作用	(54)
练精化气如何解释	(54)
练气化神如何解释	(55)
为什么说气功是锻炼精、气、神的	(55)
叩齿是怎么回事	(55)
搅海咽津是怎么回事	(56)
气功能治哪些病	(56)
为什么说气功适合慢性病患者锻炼	(56)
为什么气功锻炼要持之以恒	(57)
为什么练气功要循序渐进	(57)
为什么练气功要注意练养相兼	(58)
为什么气功锻炼要与综合措施相结合	(58)
中国气功与印度瑜珈相同吗	(59)
气功按摩与一般按摩有何区别	(59)
气功与催眠术有什么不同	(60)
气功中的有为法和无为法有何区别	(60)
气功与体育锻炼有何不同	(61)
练气功对身体有什么好处	(62)
中国气功究竟发生在什么年代	(63)
气功是怎样产生的	(64)
中国古代气功有哪些流派	(64)
中国气功的理论体系是什么时候形成的	(65)
在先秦时期气功有何记载	(66)

在两汉时期气功有何记载·····	(67)
在魏晋南北朝时期气功有何记载·····	(69)
在隋唐五代时期气功有何记载·····	(70)
在宋金元时期气功有何记载·····	(71)
在明清时期气功有何记载·····	(73)
解放后气功发展状况如何·····	(74)
中国气功与佛教传入有何关系·····	(77)
道家气功与佛家气功有何不同·····	(78)
气功是道家创造的,还是佛教带来的·····	(78)
《行气玉佩铭》的内容是什么·····	(79)
气功的名称从何而来·····	(79)
什么叫整体观念·····	(80)
人体与自然界有什么关系·····	(81)
人体本身有何统一性·····	(82)
气功与阴阳五行有何关系·····	(83)
气功与阴阳学说有何关系·····	(84)
练气功与五脏有什么关系·····	(86)
什么叫硬气功·····	(90)
硬气功包括哪些内容·····	(90)
什么叫硬功·····	(90)
什么叫铁沙掌·····	(90)
什么叫朱沙掌·····	(91)
什么叫轻功·····	(91)
什么叫指端功·····	(91)
什么叫指腹功·····	(91)
什么叫掌功·····	(92)

什么叫拳功·····	(92)
什么叫腿功·····	(92)
什么叫受力功·····	(92)
传授气功有哪些基本原则与注意事项·····	(93)
国外有哪些气功·····	(97)

二 练功指南

如何选择气功疗法·····	(99)
冠心病病人如何选择气功·····	(99)
神经衰弱病人如何选择气功·····	(99)
气功对防治神经系统疾病有何道理 ·····	(100)
气功对防治心血管系统疾病有何道理 ·····	(100)
气功对防治呼吸系统的疾病有何道理 ·····	(100)
气功对防治消化系统疾病有何道理 ·····	(101)
心脏病患者练气功应注意什么 ·····	(101)
高血压病患者初期练功应注意什么 ·····	(102)
高血压患者怎样练气功 ·····	(102)
高血压与低血压练功时有哪些不同点 ·····	(103)
消化系统、神经系统、呼吸系统的疾病如何选择气功 疗法 ·····	(104)
肩周炎患者练什么功 ·····	(104)
患腰痛后练什么功 ·····	(106)
患胃、肾下垂练什么功 ·····	(107)
颈椎病练什么功 ·····	(108)
患膝关节炎练什么功 ·····	(108)

气功治疗肝炎有何道理	(109)
肝炎病人怎样选择气功方法	(110)
不同的肝炎类型及练功方法	(111)
患一般肝病如何用气功治疗	(113)
青光眼练习哪种气功疗效好	(114)
感冒采用什么气功疗法好	(115)
感冒患者怎样练气功	(118)
癌症病人如何选择气功	(119)
癌症患者应怎样练功	(119)
肾亏脾虚、腰脊酸软、腰背冷痹应选择什么气功疗法	(121)
寒湿阻络、腰腿冷痛、沉坠重着，腰背转侧不利的腰 腿痛应选择什么气功疗法	(121)
热痹（包括湿热痹热）疼痛以及因疼痛而不敢转侧屈 伸活动，急性腰肌劳损应选择什么气功疗法	(122)
练气功的姿势有哪几种	(123)
卧式练法有什么特点	(123)
哪些慢性病宜选择卧式练法	(123)
胃肠功能不好者为什么要选择卧式	(123)
哪些慢性病宜选择坐式练法	(124)
坐式和卧式对胃肠功能有何不同影响	(124)
哪些慢性病宜选择站式和行式	(124)
几种功法是否可同时练习	(125)
经常改变练功方法好吗	(125)
一次练功多长时间为宜	(126)
简易意守入静法有哪几种	(126)

有益于入静的常见因素有哪些	(127)
不利于入静的因素有哪些	(127)
不易入静的人练什么气功好	(127)
怎样才能入静	(128)
情绪易激动的人练气功怎样才能静下来	(130)
练气功时听得见外界的声音是没有入静的缘故吗	(130)
练气功和环境有什么关系	(131)
在什么样的环境、什么时间练功最好	(131)
怎样根据不同的环境选择气功场地	(132)
应当怎样选择适合练功的树木	(133)
寒冷的天气是否能在室外练习气功	(134)
冬季练气功室内外空气环境都不好怎么办	(134)
练气功前应注意什么	(135)
初学练气功应注意什么	(135)
练气功中应注意些什么	(136)
什么情况下不宜练功	(137)
练功穿什么鞋合适	(137)
练气功能不能闭眼睛	(137)
练坐禅，睁着眼练行不行	(138)
站桩气功为什么脚趾要微微抓起	(138)
练气功为什么必须舌抵上腭	(138)
对女子练功有什么规定	(139)
怎样掌握呼吸配合的步骤与方法	(139)
怎样呼吸，怎样把气引入丹田	(141)
为什么练气功要用腹式呼吸，怎样才能掌握好这种呼 吸法	(142)

练功时用嘴还是用鼻子呼吸好	(142)
用鼻呼吸有什么好处	(142)
练功时呼吸间隔多长时间为宜	(143)
顺腹式呼吸与逆腹式呼吸的两种功法能否同练	(143)
练气沉丹田是顺式呼吸还是逆式呼吸	(144)
如何以意顺气，练到什么程度才有气	(144)
练气功需要多长时间才能使自己的内气充盈起来	(145)
内气练到什么程度可以发放外气	(145)
“气”已证实是物质，有能量，但其质与量是有限度 的，是否会因发气过多而损伤自己	(146)
气在腹部如何向各处传递，能否运到全身各处	(147)
“小周天”路线怎样走	(147)
练疏通任督两脉周天法，以意领气，气不能上行如何 处置	(147)
男、女小周天有何区别	(148)
打通“周天”是待其自通呢，还是用导引法助其打 通，这两者哪一种更好	(148)
怎样顺利通三关	(148)
情绪与气功有什么关系	(149)
练气功的疗效和平常情绪有什么关系	(150)
跑步和其他运动后练气功好吗？如果同时进行，应如 何安排	(150)
练气功能否和长跑结合锻炼，应注意什么	(151)
截肢、瘫痪病人是否可练气功	(151)
练功和冷水浴有无矛盾	(152)
练功是否可以配合针灸治疗	(152)

练功是否可以配合药物治疗	(152)
手术后能练气功吗	(153)
三班倒的同志怎样安排练气功的时间	(153)
练气功忍大小便好吗	(154)
午休时间短，用来练气功好吗	(154)
看书学气功是得全部看完后再练呢，还是一边看一边 练	(154)
冬泳锻炼前后，能否练气功，间隔多少时间好	(154)
中老年练功应注意“上虚下实”	(155)
练健美，能否同时练气功	(155)
环境嘈杂，能不能用棉花塞住耳朵练功	(156)
青少年站桩会不会影响长高	(156)
练气功因故中断一些日子会散功吗	(156)
练气功要不要确定方向	(157)
中学生可以练气功吗	(158)
练气功有时会产生气集于胸、有闷胀感如何解决	(158)
练少林气功能否与其他气功同练	(158)
练气功是否要按一定的时辰，才能打通经络	(159)
练功是否要定时，随时练功行吗	(159)
改变已经习惯了的练气功时间，会不会出偏差	(159)
边盘腿静坐，边看书报，能否达到静坐的目的	(160)
“在深夜练气功效果才好”的说法对吗	(160)
练气功是否会使人变得大腹便便	(161)
练气功时怎样做到“内视”	(161)
练气功怎样才知道有功	(161)
听说练气功可以使人喝很多酒也不醉，是真的吗	(162)