

常見病實用氣功療法

王敬 主編

中醫古籍出版社



常见病实用气功疗法

王敬 邓孜 彭锦 编

中医古籍出版社

内 容 提 要

本书是运用气功治疗疾病的专书。书中对不同的疾病，提出不同的气功治疗方法；对同一种疾病，又列出了一种或数种练习方法。所选用的气功功法一般可分为大功、小功、动功、静功、坐功、卧功、站功等。比较全面、系统地收集了许多有代表性的气功功法，具有较强的实用性和科学性。语言通俗易懂，凡初中以上文化程度的人均能阅读参考。适用于医生，康复、保健工作者以及广大疾病患者和气功爱好者参考。

常见病实用气功疗法

王敬 邓孜 彭锦 编

中医古籍出版社出版

（北京东直门内北新仓18号）

河北省保定市第二印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 8.5印张 190千字

1988年1月第一版 1988年1月第一次印刷

印数：000001~100000

ISBN 7—80013—118—1/R·118

定价：1.95元

前 言

气功疗法历史悠久，源远流长，是我国独特的一种医疗保健方法。它对防治疾病、延年益寿等都有积极的作用，特别是对常见病、慢性病、疑难病的治疗，更有其优异的作用。

气功疗法的特点是以自我调理为主的整体疗法。它把人体内部看着是一个有机的整体，主张用“形神合一”的观点来认识生命活动。同时，又认为人的生命活动与自然环境和社会环境紧密相关。气功疗法即是通过自我调理，最大限度地使机体内部形与神达到完美的统一，机体与环境达到最大的适应。这样通过长期的气功锻炼，使人体内的精气内聚，真气运行，阴平阳秘，经络畅通，以达到无病强身，有病祛病的作用。

现代社会，常见慢性病、疑难病日益增多，许多疾病药物治疗效果不明显，且由于化学药物的副作用，“药源性疾病”亦渐增多。近代医家杨则民曾说：“以药物治病，取效不过十五，其余非求药治以外之法不可”。气功疗法作为非药物疗法之一，由于它具有疗效确切，不需要特殊的医疗设备和药物（必要的治疗药物除外），无不良反应和痛苦，而广为世人所喜爱。

近年来，随着气功的普及，许多人尤其是身患各种疾病的患者，练习气功的热潮日久不衰，其中有很多人取得了明显的疗效，甚至多年顽疾、不治之症也随之而愈，但也有些人虽长时间练习而效果不显，甚至恶化。寻其原因，固有一些是由于练习不得法，但是，有许多人则是由于选择气功功法

不当所致，如病本宜“补”，反练“泻”功；病本宜“泻”，反练“补”功。宜“松”反练“紧”，宜“紧”反练“松”等。所以，不是每种气功都能包治百病，应用气功治疗疾病应有选择的练习。本书的特点就在于以病统功，每种疾病后均有一种或数种功法，一般大功、小功相参，动功、静功相伴。病者可根据自己的疾病情况，自己选择。这样就避免了患者选功练功的盲目性。

另外，在本书的编写过程中得到中国中医研究院李维贤副研究员的帮助及指导，在收集资料过程中得到中国中医研究院图书情报研究所刘宁同志大力协助，另外本书收集引用了其它书籍、期刊的部分资料，在此一并致谢。

限于编者水平有限，加之时间仓促，挂一漏万，不当之处在所难免。恳请同道及读者们指正。

编者

一九八七年六月于北京·中国中医研究院

目 录

一、高血压病	(1)
放松功.....	(2)
点线放松功.....	(4)
降压功.....	(4)
高血压降压功.....	(10)
简易降压功.....	(11)
气功降压法.....	(12)
瑜伽功.....	(13)
无极式气功.....	(14)
二、冠心病	(16)
松静功.....	(17)
拍打放松功.....	(18)
吐纳导引术.....	(18)
真气运行新法.....	(21)
三、风湿性心脏病	(22)
复心功法.....	(23)
内养功.....	(24)
四、神经衰弱	(24)
养神动静功.....	(25)
益智动静功.....	(25)
新气功.....	(27)
头部保健功.....	(28)
管动功.....	(29)
五、失眠	(31)
气功九式.....	(32)

安眠功·····	(34)
听息法·····	(34)
安眠三法·····	(35)
大众气功·····	(36)
运动经络法·····	(36)
六、慢性肝炎·····	(37)
“嘘”法(六字诀)·····	(38)
强肝法·····	(39)
舒肝动静功·····	(40)
简易疗肝功·····	(41)
内养功·····	(42)
鹤翔庄功法·····	(42)
七、肝硬化·····	(55)
内运命门功·····	(56)
真气运行法·····	(57)
大雁功·····	(59)
八、慢性胃炎·····	(75)
内气贯运功·····	(76)
长寿功·····	(77)
九、胃及十二指肠溃疡·····	(82)
铜钟气功·····	(84)
意气功·····	(85)
强壮功·····	(88)
十、胃下垂·····	(89)
马山内功·····	(90)
导引站桩功·····	(93)
十一、胃扭转·····	(93)

气功按摩疗法·····	(94)
真气运行法·····	(97)
十二、慢性结肠炎 ·····	(97)
跷步运化功(气功自控疗法)·····	(98)
十三、肠粘连 ·····	(106)
内养功·····	(107)
十四、肠癌 ·····	(110)
空劲气功·····	(110)
十五、胃癌 ·····	(114)
鹤翔庄气功·····	(115)
十六、便秘 ·····	(116)
腹式深呼吸法·····	(118)
气功按摩法·····	(118)
十七、痔疮 ·····	(119)
简易疗痔功·····	(120)
运肛转腹法·····	(120)
痔疮气功操·····	(121)
十八、慢支炎、肺气肿 ·····	(123)
气功呼吸法·····	(124)
疗肺动静功加点穴·····	(125)
“咽”法(六字诀)·····	(127)
调息补气功·····	(127)
• 太极运气法·····	(128)
太湖桩·····	(131)
马山气功·····	(131)
太极气功·····	(132)
三吸三呼运气功·····	(132)

十九、肺结核	(133)
金刚十二式(软功).....	(135)
内养功.....	(138)
二十、矜肺	(138)
吐纳气法.....	(139)
二十一、关节炎	(146)
马步大力功.....	(147)
七步功.....	(148)
文武劲.....	(149)
太极气功.....	(153)
二十二、肥大性脊椎炎	(153)
引发肾气功.....	(154)
雄鹰展翅(太极物).....	(155)
倒水(太湖桩).....	(155)
乾坤步(行功).....	(156)
趾端飞扬(马山气功).....	(156)
二十三、颈椎病	(157)
站桩功.....	(157)
铜钟劲.....	(160)
旱地泳(太湖桩).....	(162)
望月运气法(苏氏养生法).....	(162)
泥燕点水(太极气功).....	(162)
二十四、中风	(162)
周天通关法.....	(164)
引泥丸达涌泉法.....	(164)
中风导引十四法.....	(165)
气功点穴法.....	(171)

二十五、坐骨神经痛	(171)
壮腰健肾功	(172)
丹田贯气法	(173)
五禽气功	(173)
太湖拖带功	(174)
太湖展翅功	(175)
神龙绞柱(洗髓金经)	(175)
旋转腰胯(洗髓金经)	(176)
腰痛导引法	(176)
拉网(太湖桩)	(177)
马山气功	(177)
火练金丹(养气功)	(178)
自控疗法	(178)
二十六、重症肌无力	(178)
自发五禽戏动功	(179)
二十七、前列腺肥大	(189)
返还功	(190)
提睾功法	(191)
提睾运气通任督法	(193)
铁裆功	(193)
二十八、慢性肾小球肾炎	(196)
闭气入静功	(196)
放松功	(197)
二十九、甲状腺瘤	(197)
真气运行法	(198)
三圆式站桩功	(199)
三十、阳痿、遗精	(199)

坐式内养功.....	(200)
升阳法.....	(201)
铁裆功.....	(201)
卧式内养功.....	(202)
擎天立地功.....	(202)
固精功法.....	(203)
三十一、月经不调	(204)
调理冲任功.....	(204)
放松功.....	(205)
摩少腹法.....	(206)
吸月精法.....	(206)
“吹”法（六字诀）.....	(206)
肝胆相照、意气相通（卧功式）.....	(207)
自控疗法.....	(208)
松静疏泄功.....	(208)
三十二、糖尿病	(210)
因是子静坐法.....	(211)
五步功成法（真气运行法）.....	(212)
内养功.....	(214)
气功穴位按摩法.....	(215)
太极气功.....	(216)
三十三、红斑性狼疮	(218)
调息补气功（气功自控疗法）.....	(219)
三十四、晕动病	(224)
防晕功.....	(225)
太极内功.....	(226)
治晕导引法.....	(227)

三十五、中心性视网膜炎	(227)
三线放松功.....	(228)
舒肝功.....	(229)
意念导引功.....	(229)
三十六、青光眼	(230)
三 8 运气法.....	(231)
清降功.....	(233)
“嘘”法(六字诀).....	(233)
鸱顾法.....	(234)
自控疗法.....	(234)
三十七、白内障	(235)
补肾功.....	(235)
眼功十二式.....	(236)
自控疗法.....	(238)
五轮转动.....	(238)
三十八、近视眼	(238)
自我导引法.....	(239)
观鼻功.....	(240)
明目功.....	(241)
增视功.....	(241)
运目法.....	(242)
眼球操.....	(243)
气功运目法.....	(243)
健目功.....	(244)
武当明目功.....	(245)
快速矫治法.....	(247)
自控疗法.....	(248)

三十九、鼻炎	(248)
鼻炎功.....	(249)
气功鼻部按摩操.....	(251)
四十、咽炎	(251)
简易疗咽功.....	(252)
咽唾法.....	(253)
四十一、耳聋	(254)
保耳功法.....	(255)
自控疗法.....	(255)
耳部按摩.....	(256)
耳聋导引法.....	(256)
动功.....	(256)
鸣天鼓.....	(257)
揉按听宫.....	(257)
翻转听宫.....	(257)
附：本书常用气功穴位	(257)

一、高血压病

高血压是危害人民健康的常见病、多发病之一。据1959年全国心脏血管疾病学术报告会综合13个省市共739,204人血压普查资料分析,高血压患病率为2.24~7.44%,平均为5.11%。1970年底各地调查770,263人,高血压患病率为3.51~10.27%,平均为7.8%。欧美国家高血压患病率为10~20%,全世界平均患病率为10%。患病率男女之间一般没有差别,但随年龄增加而增加(其中女性尤为明显),以40~50岁以上者较多见,城市多于农村,北方多于南方。正常成人收缩压为140mmHg以下,舒张压为90mmHg以下。收缩压高于160mmHg和(或)舒张压在95mmHg以上者即为高血压。

高血压一般临床表现有头晕、头痛、乏力、颈背不舒、头重脚轻、面红目赤等,而以眩晕、头痛为其主要表现。

高血压病有原发性和继发性两种。原发性高血压是找不到其他原因而以高血压为主要临床表现的疾病。继发性高血压是由其他疾病引起的高血压,约占高血压病人中的10%。二者均可应用气功治疗,疗效以前者为佳,后者应着重治疗引起高血压的原发疾病,如甲状腺机能亢进引起的高血压,应重点治疗甲亢。

有关气功治疗高血压,古书中早有记载,只是古代多将高血压一病放在眩晕、头痛中论述。隋代巢元方《诸病源候论》中就有治疗眩晕的气功导引方法,以后的许多医书,如清代《医方集解》、《杂病源流犀烛》等,多有记载。气功治疗高血压的确切记载,自50年代起屡见报道,近期疗效可

达90%左右。高血压经过气功治疗而取效的时间，大约为坚持练功6个月以上，此时血压和症状都有明显改善或消失。远期疗效与是否坚持练功有关。随访观察以气功为主治疗高血压的患者，观察时间为半年至两年半。据报道，坚持练功者200例，疗效稳定者占56.6%。而时断时续和不坚持者，疗效稳定者分别为22.6%和7%。

放 松 功

1、基本功法：

将身体分成两侧、前面、后面三条线，有步骤、有节奏地依次放松。

第一条线（两侧） 头部两侧→颈部两侧→肩部→小臂→肘关节→前臂→腕关节→两手→十指。

第二条线（前面） 面部→颈部→胸部→腹部→两大腿→膝关节→两小腿→十脚趾。

第三条线（后面） 后脑部→后项部→背部→腰部→两大腿后面→两膝窝→两小腿后面→两脚→两脚底。

练功者取站式或坐式，身体及四肢安放舒适自如，双目微闭，心神安宁，采取自然呼吸。先注意一个部位，默念“松”，使该部位放松，再注意下一个部位，默念“松”。依次放松第一、二、三线的各个部位。每放松完一条线，在该线的止息点（即最后一个部位）轻轻意守一下，约1~2分钟。放完三条线为一个循环，把注意集中在脐下三寸的丹田穴处，意守约3~4分钟。一般作二、三个循环，然后收功。收功时应缓缓从容，徐徐睁开眼。

2、辨证施功：

基本功法锻炼半个月左右，可根据自己的症状或请中医大夫帮助确定自己的证型，有选择地进行辨证施功。

(1) 肝阳上亢型 头痛而胀，面红目赤，眩晕耳鸣，急躁易怒，血压升高，或失眠多梦，健忘心悸，腰酸膝软。行基本功后，两臂缓缓抬起，两手作捧物状置小腹前，默念词句，意守大敦穴（位于足拇趾末节外侧，距趾甲根角一分处）。依次练功3次。两手虚合掌置小腹前有感应镇静作用，意守大敦可泻亢盛之肝阳，使之不亢逆为害。

(2) 阴虚阳亢型 头昏痛，眩晕耳鸣，视物模糊，情绪易波动，或午后常易面赤升火，口干口苦，腰腿酸软，舌偏红。功法如上，意守涌泉穴益阴潜阳。

(3) 肝肾阴虚型 眩晕耳鸣，失眠健忘，腰膝酸软，或五心烦热，口燥咽干，舌红少苔，功法如上，意守两手相对的空虚处，以养肝镇亢。或与涌泉穴交替意守，育阴潜阳，肝肾同治。每次练功交替意守3次。

(4) 阴阳两虚型 头昏且晕，面色晄白，畏寒肢冷，下肢酸软，夜尿频数，阳萎滑精，或烦躁，口干，颧红，舌淡红。功法如前，意守命门穴，此法可阴阳两顾。

【附】

病案举要：(1) 钱××，女，58岁。患高血压四年余，头痛头胀，心悸气促，血压最高时达180/100mmHg，平时以降压灵维持。辨证属肝阳上亢，兼心气不足。学练放松功，行诱导放松半月，作三线行气3遍，双手捧物状置小腹前，默念“松静自然”，意守涌泉。一个半月后血压降至160/100mmHg，头痛头胀减轻。继而意守两掌心相对处，一月后，服降压灵一片，血压已降至130/90mmHg。一年后随访，血压140/90mmHg，降压药早已停用，无明显自觉症状。

(2) 董××，女，57岁。患高血压七年，后枕部头痛多年，血压160/100mmHg。近来眩晕耳鸣，腰膝酸软，辨证属阴虚阳亢型。行基本功后两手捧物状置小腹前，意守涌泉。四收功后，按摩双风池36次，揉颈36次。二月后自觉症状减，血压降至150/90mmHg。仅夜寐多梦，改用劳宫、涌泉交替意守法，以使心肾相交。二月后该症消失，血压降至144/88mmHg。

点线放松功

此功是在上述放松功基础上，采用穴位处意停的方法，从而通过意念导引，沿经循行，依次传导，达到全身肌肉放松、神经松弛、情绪稳定，而达到下降血压的作用。

练第一条线时，意念由头部向两侧导引放松，经颈部、肩部、上臂、肘部、前臂、腕部、手背至十指时，在百会、肩髃、曲池、外关、中冲等穴处有意停现象。

练第二条线时，意念由面部经前颈、胸部、腹部、双侧大腿、双膝、小腿、脚背至十趾时，在印堂、中脘、关元、足三里、大敦等穴处有意停现象。

练第三条线时，意念经后脑部、背部、腰部、大腿后侧、双腘窝、腿脚至足底时，在风府、大椎、命门、尾中、涌泉等穴处有意停现象。

降 压 功

1、手足相对提按

(1) 导引动作：