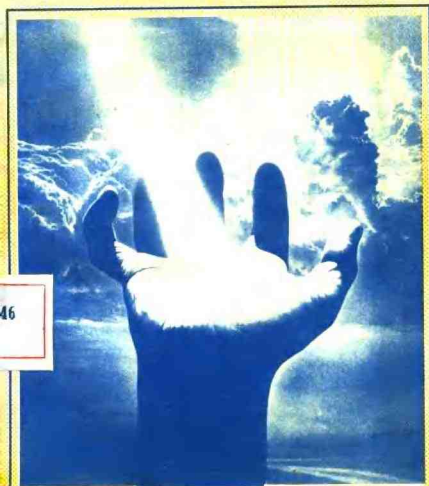


气功针疗与减肥

(修订本)

淳于家平 编著

广东高等教育出版社



气功针疗与减肥

淳于家平



广东高等教育出版社

气功针疗与减肥

(修订本)

淳于家平

广东高等教育出版社出版发行

从化县印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 7印张 4彩页 139千字

1990年7月第1版 1991年5月修订版

印数1—10000册

ISBN 7—5361—0519—3/R·35

定价：4.30元

JX163/16

内 容 提 要

本书以现代医学理论为基础，将气功与古老的针刺技术相结合，探索出一套独特的治病方法——气功针疗法，介绍了香陵六合气功功法原理，并且向广大肥胖患者推荐了“气功综合减肥法”，该减肥疗法，简单易学，疗效显著，无痛苦，不腹泻，无须服药，具有降血压降血脂及治疗慢性病等特点，减肥后体重不易回升。最后介绍了著者本人的一些医学观点。

本书有一定的科学性、实用性，图文并茂，通俗易懂，是广大气功爱好者、医务人员、肥胖者及各种疾病患者颇感兴趣的参考书。

Capusule Summary

Based on the theory of the modern medicine, this book combines Qigong with the technology of acupuncture and has explored a unique way to treat the disease—the method of Qigong and Acupuncture. It introduces the skill of the method of the Liu He Qigong and recommends the method of weight reducing to the over weighted people. It's easy to learn and can produce good effect without any pain and diarrhoea. There is no need to take medicine. It has the speciality of lowering the blood pressure and curing the chronic disease. The people who has reduced the weight with the method will not be over weighted once again. At last the writer gives some views of himself on medicine.

This book is easy to understand with science, practicality and diagram. So it's a very good reference book for the Qigong lover, medical workers and the patients with chronic diseases.

再 版 说 明

本书于1990年7月出版以来，受到各方面的重视，壹万册书一抢而空，本书现已遍布世界三十多个国家和地区，它使成千上方的患者增强了治病信心，战胜了疾病。其中的香陵六合气功简单易学，见效快，不会出偏差，已为众多患者所证实。一位澳大利亚的读者寄来的信中说：“我练贵气功一个月，二十多年的腰痛病好了，浑身轻松，精神振奋，它已成为我生命的一部分。”气功针疗法确有奇效，可治疗四十一种疑难杂症，它是以现代医学理论为基础，将气功与古老的针刺技术相结合的独特治疗方法。

随着社会的大变革，形体美越来越使人们重视，气功减肥正在创造真正的形体美，并逐步走向世界减肥领域。本书介绍的气功综合减肥法，在不到一年的医疗实践中，得到极大的发展和有关人士的认可。据不完全统计，中国人民解放军海军（广州）第四二一医院自90年4月开设减肥门诊以来，前来减肥医疗治愈的患者已逾万人，他们把这一振奋人心的消息传至五大洲，一位墨西哥回国医病的华侨陈女士在经过两个月的减肥成功后，激动地说：“非常感谢你们，你们不仅解除我的肥胖之苦，而且还治愈了我的甲亢。”的确，肥胖不仅使青年人失去苗条的美，而且为中老年人种下高血压、冠心病、脑血管疾病、脂肪肝、腰腿痛、痛风等疾病的祸根，缩短人类的寿命。气功综合减肥的原理，在于抑制食欲，调动燃烧自身脂肪库（多余的脂肪），使之变为生命所需的能量，调整机体的内分泌功能，调整机体的阴阳

平衡，而达到减肥、调和气血，调整内脏功能、恢复健康的目的。著名粤剧演员李丹红两个多月由原来的74公斤减至56公斤，并在“三八”节期间成功举办了“李丹红91歌与剧”演唱会，为广州市盲人学校筹款义演。她兴奋地说：“香陵六合功——减肥神功，我将永远做下去。”

在不足一年的时间里，羊城晚报、南方日报、中国青年报、粤港信息报、广东侨报、广东电视台、气功与科学杂志、中国针灸杂志等报刊杂志连续报导，世界十多个国家和地区的华侨纷纷赶来广州，减肥门诊常常人山人海，都来尝试一下气功综合减肥妙法神功。我们相信，不久的将来，气功综合减肥法将为世界预防医学闯出一条新路，为人类的健康长寿做出贡献。

著 者

一九九一年四月

Direction of the Second Edition

Since it was published in July 1990 this book is paid attention by the people on all fields and 10000 vols have been sold out. It spreads in more than thirty countries and areas and makes thoughts and thoughts suffers strength the confidence in their disease and got good results. The Xiang Lin Liu He Qigong in this book is easy to learn and get the result soon without any mistakes. It has been approved by many patients. eg. a reader from Australia wrote to us "I have practised Qigong for one month, the disease of waist pain is much better than before. I'm filled with enthusiasm. Qigong has been one part of my life." Qigong treatment yields good results, curing 41 diseases which are difficulty to cure. Based on the theory of modern medicine, it combines the Qigong with the ancient acupuncture.

With the reform of the society the appearance of body is paid attention more and more. Reducing the weight with the method of Qigong is moving to the world creating the true appearance of body. The comprehensive Qigong method which produces weight has developed greatly and approved by the

people concerned. According to the statistics the Navy No. 421 hospital of the Chinese People's Liberation Army has had nearly 10000 people who come to reduce weight since it had the outpatient of weight reducing. They spread the spirit news to the five continents. Miss Chen, a overseas Chinese from Mexican who has succeeded in weight reducing after two month of treatment in this hospital said excitedly, "I'm very grateful to you. You not only relieve me from the suffering of over weighted but also cure my disease. Indeed the over weight seizes the fit body of the young people and it's also the root of the trouble, such as the high blood pressure of the middle aged and old man, coronary heart disease, the disease of cerebral blood vessel, fatty liver, pain of wrist and leg and gout shorting the life of the mankind. The principle of weight reducing is to restrain the desire for food, excite the ability of consuming the fat changing it to the energy which the life needs adjusting the function of the inside secrete, the balance of positive and negative to keep fit and healthy. The well known actress of the Canton Opera Li Danhong reduced her weight from 74 kilograms to 56 during two months. She gave a performance succesfully on 3.8 and sang free to donate to the Guangzhou blind school she said excitedly",

Xiang Lin Liu He Qigong has magic effect. I'll practise it forever."

In less than one year Xiang Lin Liu He Qigong is carried in "Yangcheng Evening News" "Nanfang Daily" "Chinese Youth Newspaper" "the Information Newspaper of Guangdong and Hongkong" "Guangdong's Overseas Chinese Newspaper" Guangdong TV Station the "Magzine of Qigong and Science" the Magzine of the Chinese Acupuncture" .Theoverseas Chinese from more than ten countries and regions come to Guangzhou to try this magic Gongfu. We believe the method of comprehensive Qigong weight reducing will make a new way for the preventive medicine of the world, to devote to the health and long life of the human being.

目 录

第一篇 气功针疗法

第一章 气功针的起源	(1)
一、针灸的起源	(1)
二、气功的起源	(3)
三、气功与针灸的结合	(5)
第二章 气功针的理论基础	(8)
一、经络系统及经外系统	(8)
二、全息生物学	(32)
三、自身稳定系统学说	(37)
四、气功的治病机理	(44)
五、针刺治病的机理	(46)
六、气功针的治病机理	(51)
第三章 气功针疗的气功修炼	(58)
一、香陵六合功	(58)
二、音乐随意功	(68)
三、太极内功	(68)
四、练功注意事项	(69)
五、怎样才能成为优秀的气功针医师	(71)
六、患者怎样配合医生的治疗	(74)
第四章 气功针的临床	(78)
一、气功针法的操作	(78)

二、气针功处方 (82)

- (一)咳嗽 (二)哮喘 (三)呕吐 (四)呃逆
(五)痢疾 (六)便秘 (七)黄疸 (八)淋证
(九)遗精 (十)阳痿 (十一)眩晕
(十二)失眠 (十三)癫痫 (十四)面瘫
(十五)中风 (十六)痹证 (十七)头痛
(十八)胁痛 (十九)胃脘痛 (二十)腹痛
(二十一)胸痛 (二十二)腰痛 (二十三)癰病
(二十四)坐骨神经痛 (二十五)风疹
(二十六)扭伤 (二十七)落枕 (二十八)斑秃
(二十九)前列腺炎 (三十)胆道蛔虫症
(三十一)斜视 (三十二)耳聋、耳鸣
(三十三)聋哑 (三十四)咽喉肿痛
(三十五)牙痛 (三十六)慢性鼻炎
(三十七)近视 (三十八)不孕症
(三十九)月经不调 (四十)痛经
(四十一)乳少

三、气功针临床举例 (102)

四、患者来信 (106)

第五章 气功针与癌症 (111)

一、鼻咽癌的气功针治疗 (113)

二、食道癌的气功针治疗 (114)

三、肺癌的气功针治疗 (115)

四、胃癌的气功针治疗 (116)

五、肝癌的气功针治疗 (117)

六、乳腺癌的气功针治疗 (117)

七、子宫颈癌的气功针治疗 (118)

八、直肠癌的气功针治疗 (119)

第六章 气功针与爱滋病 (121)

一、爱滋病简介	(121)
二、气功针疗法可治愈爱滋病的探讨	(122)
附录 有关报刊报导	(128)
气功针法初探	(128)
淳于军医与他的气功针疗	(132)
怎样进行气功锻炼及及择医	(133)
特异营养物质缺乏引致癌症假说	(135)
神奇的意气针疗法	(137)

第二篇 气功综合减肥

第一章 气功减肥概述	(143)
一、肥胖的原因	(143)
二、肥胖的分度	(144)
三、肥胖的危害	(145)
第二章 肥胖的气功综合治疗	(147)
一、气功综合疗法	(147)
二、气功针疗法	(157)
三、气功综合减肥的原理	(158)
第三章 减肥有关问题解答	(161)
附录 有关医学理论的研究	(168)
一、经络实质的探讨	(168)
二、医学理论的来源及其发展	(176)
三、肿瘤细胞的生产	
——细胞信息的异常运动	(188)
四、系统阴阳学说	(194)
有关气功减肥的报道	(199)
人体美的雕塑家	(199)
李丹红的减肥体会	(202)

第一章 气功针的起源

一、针灸的起源

针灸是中华子孙的独特创造，它以操作简便、应用广泛、疗效迅速、安全经济而受人民的欢迎。自古以来，我国人民在长期与疾病作斗争的过程中，创立和发展了针灸经络理论，总结了治疗经验，形成了中医的针灸学，它早已流传到国外，受到全世界人民的信赖。

约在四千年至一万年前，我们的祖先就发现当体表某些部位偶然被石块碰伤后，体内的病痛和疾患会减轻或消失，于是，人们就利用锐利的石片“砭石”来治疗疾病。“砭石”就是最初的针具。《内经》云“东方之域……其病皆为痛癢，其治宜砭石”。公元二世纪，许慎在《说文解字》里解释说：

“砭、以石刺痛也。”之后，人们逐渐运用骨针、竹针。随着火的发现，当人体某部位受到温热刺激时，不仅感到舒适，而且也能减轻病痛，从而出现了“灸”的治病方法。随着生产力的发展，铜、铁器的出现，医学也随之发展起来，秦汉时期出现了金属制造的针具。在《内经》中称为“九针”，《灵枢·九针十二原》篇：“九针之名，各不同形……”把针分为九种，各有不同之用处：一、圆针（针身如圆柱状，头部呈卵圆形），主要用于按摩穴位；二、锋针（针

身圆，针尖三棱形，有锋刃），用于刺血；三、圆刺针（针身稍粗，针尖圆而利），用于急救；四、镵针（针的头部膨大而尖锐锋利，形状象箭头），适于浅刺；五、毫针（针身细，象毫发）应用广泛；六、铍针（针身较为粗大，针尖稍钝），用于按压；七、铍针（针身象剑，两面有刃），用于切开排脓；八、大针（针身较粗，针尖略圆），有时用于刺治关节疾患；九、长针（是九针之中针身最长者，约三十厘米），用于针刺肌肉肥厚处，九针的发现，成为古代针刺治疗在技术和理论上得到了进一步发展的标志。

通过长期的实践，人们发现在某一个“点”（穴位）针刺后，产生了明显的酸、麻、胀、重的针刺感应，而且产生明显传导现象，即感觉往往是沿着一定的方向传导扩散，这样不断地积累，这些点被定为针灸穴位。有些穴位在被针刺时具有相同或类似的作用。于是，将这许多有类似作用的穴位联起来，由“点”扩展到“线”，产生了“经络”的概念。同时，由于在某一个穴位或几个穴位施行针灸后，能够医治其它部位或某个内脏的病痛，因而认为“经络”是人体的体表某些部位与其他部位之间，某些内脏与某些体表之间的特殊联系。从三世纪到十九世纪，针灸理论不断发展，除三百六十五个经穴以外，还继续发现了数百个经外奇穴。独创了中国的经络学说。

《内经》是我国现存最早的医书，它对经络、腧穴和针灸理论、适应症、禁忌症等，都作了比较详细的论述。公元282年问世的《针灸甲乙经》为皇甫谧（公元215~282年）所编著。书中记载有340多个穴名，共640多个穴位。并论述了针灸经络理论及操作。为针灸走向科学发展奠定了基础。到了唐代，针灸学已经成为独立的专科，设“太医署”，太医署的针科还专门设置针博士、针助教、针师等，负责教学

与医疗工作。继唐代之后，公元1026年，一部全国性的针灸学专著《新铸铜人腧穴针灸图经》问世，为王惟一所著，他还主持设计铸造了两座针灸铜人，铜人体表有穴位与穴名，从而使针灸的穴位有了更加明确的标准。

十四世纪医学家滑寿编著的《十四经发挥》，对全身十四经脉作了较详细的注释和发挥。十五世纪高武完成了《针灸聚英》，也设计铸造了男、女、儿童的针灸铜人各一座，发展了针灸学，十六世纪末叶，杨继洲继承祖先的著作并结合自己的临床医疗经验，编著了《针灸大成》，书中论述了经络、穴位、针灸操作手法、针灸治疗适应症及病例等，同时还介绍了针灸与药物综合治疗经验。清代的吴谦著《医学金鉴·刺灸心法》及廖润鸿著《针灸集成》等也继承针灸学。二十世纪以来，随着科学技术的发展，相应产生了许多新的针灸疗法。有电针、头皮针、腕踝针、水针、穴位埋植、穴位磁疗，穴位结扎、穴位照射、穴位离子透入、穴位激光、穴位超声、温热器灸、电热灸、微波针灸仪等。以及许多经络、腧穴的研究，进一步发展了我国的针灸学。但是，突破性的进展尚未出现。如：经络的实质未明，针灸的疗效尚不高。

二、气功的起源

气功是祖国医学重要组成部分。早在四千多年前的唐尧时代，就已经运用气功导引治病了，据《吕氏春秋·古乐篇》记载：“昔陶唐之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滯着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”我国第一部医学巨著《黄帝内经》中记载了大量的有关练功的理论和方法，如《素问·上古天真论》云：恬淡虚

无，真气从之，精神内守，病安从来”，“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，《素问·异法方宜论》指出，“中央者，其地平以湿，故其病多痿、厥、寒、热，其治宜导引、按乔。故导引、按乔者亦从中央出也。”在《庄子·刻意第十五》中明确地指出：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”这都表明气功练习及治病早已为人们所用。

到了汉朝气功得到了进一步发展，在长沙马王堆汉墓中发现二千二百年前的《导引图》，这幅画约高50厘米，长100厘米，图中发现有44个各种人物的图像，有描绘呼吸运动的，有肢体运动的。《导引图》中画有按各种动物姿态进行锻炼的运动方式，其中除了虎式与鹿式运动因文字残缺不能确认外，其他动作尚存。如鸟式就有“鸟信（伸）”、“鹤”、“翬北（鹤背）”、“鹤口”四种；熊式有“熊经”；猿式有“沐猴”、“笈（猿）谭”。汉末名医华佗在前人经验的基础上，把庄子的“熊经鸟伸”术，发展为形象的“五禽戏”：“一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟”。

两晋和南北朝时期，嵇康著《养生论》、张湛著《养生要集》、葛洪著《抱朴子》及隋唐时期孙思邈著《备急千金要方》等都详细地描述了气功功法及治病实践。

两宋金元时期特别重视静坐的修炼，如苏轼和沈括合著《苏沈良方》中，详细叙述了盘膝、据固、闭息、静守等练功方法。明清时期及建国以来，气功得到了更大的发展，特别是近十年来，现代科技的发展更加合理地解释气功功效，使气功科学化、大众化，如郭林气功、严新气功、赵金香的鹤翔庄、杨梅君的大雁功、马礼堂的养气功、吕继堂的无极静功都继承和发展了古代的气功并有所创新，为广大人民解除了疾苦。