

氣功養生與練功者膳食

李志如 主編

中醫古籍出版社



气功养生与练功者膳食

李志如 林孟艮 编著
居建宁 凌 扬

中医古籍出版社

责任编辑：杜杰慧

封面设计：彭 跃

气功养生与练功者膳食

李志如 林孟良 编著
居建宁 凌 扬

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

新华书店北京发行所发行

河北省藁城县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9印张

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数：1—23,000

ISBN 7-80013-230-7/R·229

定价：4.25元



图为李志如老先生正在练功



图为李志如老先生冬季游泳雄姿

前 言

中华气功，有数千年历史，流派繁多，支流难以计数。太湖气功是祖国医学宝库中的一颗明珠，为古老而年轻的科学，而且是打开人体生命科学未知数的一把钥匙，在长期的历史演变中多带有地方色彩。它的特点是：动静结合，水陆两便，城乡适用，而且有针对性、独到性与普遍性。对象为男、女、老弱病残，它的手段是以“气”代“药”，以“意”代“诊”，“十功百法”精神，靠“遥感”“遥控”凭“意识流”解决些社会上“久诊不决”与“久治不愈”的病题。而且是以“体育”为基础的“诊疗气功”，在医药分类上属“自动诊疗”，开“气功处方”。根据病情需要，配搭合理的科学膳食，功法易学、易会、无偏，而且效果显著，经长期的临床研究认为“太湖气功”能代替物品治病。

本书承蒙周俊伟 周产林、王小丽等同志绘图，在此表示感谢。

编 者

1988年10月

目 录

绪 论	(1)
一、什么是气功.....	(1)
二、气功的作用.....	(2)
三、气功为什么能治病.....	(4)
四、气功与经络的关系.....	(6)
五、气功入静与幻梦的利用.....	(6)
六、练气功的共同要领.....	(7)
七、练气功的自觉效应.....	(10)
八、练气功的要求与注意事项.....	(12)
九、气功偏差的防治.....	(14)
十、练功与免疫和忌口.....	(15)
第一章 太湖气功	(18)
第一节 太湖气功的渊源.....	(18)
第二节 太湖气功常用功法.....	(21)
一、清凉洗髓心法.....	(22)
二、长寿意气功.....	(25)
三、范蠡养生法.....	(29)
四、真气运转法.....	(35)
五、范公桩.....	(45)
六、牡丹仙子下凡功.....	(46)
七、三“8”运气法.....	(54)
八、舒展运气功.....	(57)
九、倒置桩.....	(62)

十、淹城导引术.....	(66)
十一、舜耕法门.....	(85)
十二、太湖运气法.....	(90)
十三、马山气功八卦掌.....	(93)
十四、马山内功.....	(98)
十五、太湖功	(102)
十六、马山桩	(110)
十七、苏轼养生法	(124)
十八、水上气功	(130)
第二章 气功与膳食	(140)
第一节 合理膳食	(140)
一、练气功者的合理膳食	(140)
二、练气功者的对症膳食	(144)
三、抗癌膳食	(149)
(一) 抗癌验方	(149)
(二) 常用抗癌食品	(155)
四、练气功的白癜风患者配合哪些膳食好	(158)
五、练气功的老人吃什么好	(162)
六、练气功的体重不足者饮服什么好	(167)
七、练气功的不孕育患者怎样选择“食品” ...	(169)
八、苏东坡养生膳食	(175)
九、华佗练功养生膳食	(178)
第二节 练气功者的处方膳食	(186)
一、消化系统疾病练气功者的处方膳食	(186)
(一) 溃疡病练功者的膳食	(186)
(二) 急、慢性胃炎练功者的膳食	(189)
(三) 肠道疾病练功者的膳食	(192)

（四）肝脏疾病练功者的膳食	（195）
（五）胆道疾病练功者的膳食	（201）
（六）胰腺疾病练功者的膳食	（204）
二、呼吸系统疾病练功者的处方膳食	（205）
（一）气管炎练功者的膳食	（205）
（二）支气管扩张练功者的膳食	（207）
（三）支气管哮喘练功者的膳食	（208）
（四）矽肺及其他职业性肺病练功者的膳食 ...	（212）
三、心脑血管病练功者的处方膳食	（215）
（一）脑血管意外练功者的膳食	（215）
（二）冠心病练功者的膳食	（218）
（三）高血压练功者的膳食	（221）
（四）心力衰竭练功者的膳食	（223）
四、泌尿系统疾病练功者的处方膳食	（226）
（一）慢性肾炎练功者的膳食	（226）
（二）肾病综合征练功者的膳食	（228）
五、血液系统疾病练功者的处方膳食	（230）
（一）血小板减少性紫癜练功者的膳食	（230）
（二）白血病练功者的膳食	（232）
（三）再生障碍性贫血练功者的膳食	（235）
六、其他系统疾病练功者的处方膳食	（237）
（一）增强智力练功者的膳食	（237）
（二）更年期综合症练功者的膳食	（241）
（三）甲状腺机能亢进练功者的膳食	（243）
（四）失眠、多梦练功者的膳食	（246）
（五）类风湿性关节炎练功者的膳食	（248）
（六）神经官能症练功者的膳食	（250）

(七) 结核病练功者的膳食	(252)
(八) 白内障练功者的膳食	(256)
(九) 夜盲症练功者的膳食	(257)
(十) 糖尿病练功者的膳食	(259)
(十一) 过敏性紫癜练功者的膳食	(270)
附	(272)
一、浅谈太湖气功与书画	(272)
二、悠悠夕照明 (介绍李志如气功医师)...	(274)

绪 论

一、什么是“气功”

这既是一个理论问题，又是一个经常遇到的实际问题。现在报刊和词典上有各种说法，大致可分为三种：

1、从字义上解释，如气功是一种练气的功夫。

2、从功能与方法上阐述，如“我国特有的一种健身术”、“体育疗法之一，是发挥病人主观能动性用以防治疾病的一种方法”。但练功有素的气功医师可表现出“发放型”与“接收型”两种特异气功功能。

3、从源流与作用来说明，如气功是经过古代人民包括儒、医、道、释、武术及民间等六个方面，通过总结、整理、提高而逐渐完善起来的一门养生治病、保健强身、防老长寿的方法。

上述这些说法都不错，但是如果作为科学的定义，则值得商榷。因为第一种说法实际上是同义反复，其他两种说法也没有全面地概括各种气功共同的本质属性。

气功是人体科学中一门既古老又新颖、边缘性很强的学科。气功的科学定义，一般应满足以下三点要求：

1、指出它与人们的其它锻炼功夫的根本差别。

2、能概括各种气功的共同特征。

3、尽可能反映当代科学对气功研究的成果，并适当注意采用国际上比较通用的语言。

我们主张用“生物场”或/和“人体场”来解释“内气”。生物场是生物物理学的重要内容和概念，它能体现“内

气”本质的物质属性，内气具有粒子性、波动性和脉冲的性质，内气运动的源动力是人体（生物）的“能量流”。关于这方面的生物物理学内容，由于篇幅关系，不再赘述。

因此，依据上述内容和要求，我们对气功的定义作如下表述：

气功是一种专门应用和协调人体生物场的“能量流”来进行自我锻炼的科学的方法。具有诊疗保健和促进武术运动与一些艺术技能、技巧以及人体特异功能的作用，它包括医学诊疗、强身、武术、硬气功、体育竞技以及戏剧歌舞、书法绘画等范围广泛的、从低级到高级的各种气功形式。传统的气功内容包括导引、吐纳、内功、行气、静坐、禅定、站桩、运气、布气、胎息、蛙息、练内丹、大小周天等。这一气功的定义在群众性气功锻炼的普及运动中具有简明、科学、合理的实用意义。

二、气功的作用

气功对防治各科疾病有很好的效果，特别对难治之症常可收到奇特的疗效。气功还可以使人推迟衰老，延年益寿。我国古代把气功称为“祛病延年”的方法。早在《内经》中就有很多精辟的论述，如“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。又如，“智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则邪辟不生，长生久视”等等。明代《紫桃轩杂缀》有这样一段记载：

“陈昭甫，年六十二，髭须皓然。遇异人授以养气之术。精心习之，不三四年，颜貌日少，须发如漆。”

实践证明，凡是长期坚持气功锻炼和其它体育锻炼有素者，都是体格健壮者、长寿者。他们虽然年过八、九十岁，但血压不高，听力、视力很好，精神饱满，语音宏亮，动作敏

捷，走路稳健，耐寒抗热，少生疾病。因而气功在老年医学中更有其特殊的作用。

气功能起到平衡阴阳、调和气血、疏通经络的作用，从而能调动人体内部潜在的机能，不仅能为疾病的自愈创造有利条件，也为药物能在人体内充分发挥作用创造条件。

气功又是打开生命奥秘的一把钥匙。人类经过近百万年的发展到现在，已经在认识和改造客观世界方面创造了耀眼夺目的科学奇迹。但是人类在认识自己的生命方面，不过刚刚入门。人体中许多“未知数”到目前还未找到满意的答案。诸如，人为什么不能达到“天年之寿”？器官为何不能再生？人体的内在机能到底有多大？这些都成了人们的心中之“迷”和专家学者为之不懈奋斗的目标。然而，这类“迷”却不同程度地在气功有素者身上通过不同的表达体现出来。进一步地说，这些各种各类异常功能的潜力能否通过气功锻炼来调动，进而逐步阐明其真正的奥秘呢？在这方面已引起了中外科学家们的极大兴趣。1973年以来，已分别在布拉格、摩洛哥、罗马举行了三次国际气功学术会议。一致认为气功有其物质基础，是科学的。并充分肯定，在打开生命奥秘方面，我国中医学提供了广阔的前景。

气功也是体育运动的一个独特项目，是一项育美健美的运动。

气功在几千年的历史发展长河中，形成了诸多的流派，它们各有千秋，创造了许多练功的方法。气功就其种类来讲，可分为硬气功和软气功两大类。硬气功如“单掌开石”、“腹托千斤”等。软气功主要指医疗保健气功而言。具体来讲，又可分为若干功种功法。它们在练功要求、要领方面强调“放松、入静、深呼吸”，强调“意到、气到、力

到”，以及“保精、练气、养神”。

一提到气功，不少同志便油然而产生神秘感。认为它是不可思议的，无法掌握。其实不然，这是因为：第一，它是科学的东西，不是巫术，不是迷信，只要按照要领去做，不仅可以很快掌握它，而且会收到迅速而明显的效果。只要进行正确地练习，就会旬日见验，百日见效。第二，它不受气候的限制。晴天可以到室外练，雨天下雪可以在家里练。第三，不受场地条件的限制。凡有“卧牛之地”，就可以进行气功锻炼。场地大，做行功；场地小，做定功、站桩；没有场地，可以做坐功。第四，不受年龄大小、体质强弱的限制。身体好的可以练站功、行功；不能站的可以练坐功；不能坐的可以练卧功。第五，花费甚微。它不需要众多的器械设备，至多只需一根气功棒。

当然，气功并不能包治百病，它只是综合疗法的一个重要组成部分。因此，不论何种疾病，都应该争取早发现、早诊断、早治疗，并进行积极的气功锻炼，这样就会收到更加理想的疗效。

三、气功为什么能治病

气功是一种练习真气的功夫，在我国有悠久的历史。它和八段锦、五禽戏、太极拳一样，具有健身和防治疾病的效果。祖国医学认为练气功有调身（调整体态）、调息（调整呼吸）、调心（调整神经）的作用。用现代医学来解释，练气功能增强身体对疾病的抵抗力、对外界环境的适应力以及对病损部位的修复力，通过三调（调身、调息、调心）来达到加强三力（抵抗力、适应力、修复力）的目的。

近年来，气功在国外有很大的发展。美国、英国、瑞士、日本、加拿大、澳大利亚等国，建立了专门机构，对气功进行

了研究。在英国伦敦布尔比克学院，当盖勒静心练气功时，安装在他手上的仪器发出信号，每秒钟从他手上发出的粒子约有100~150个。在瑞士的欧洲研究大学，邀请了多方面的研究博士对玛赫的气功进行了研究，发现其脑电波波幅增加到150~180微伏（正常小于50微伏），且皮质各个区域脑电波的同步性明显提高。国外医学家认为，人类的疾病80%左右是身（肉体）心（精神或心理）失调所致。气功能使皮质功能同步化增强，皮质和皮质下神经的功能协调统一，这就是气功治疗疾病的原理之一。

练气功时，注意力大部分集中在脐下或两眉之间的一点（即意守丹田），使大脑的其他部位得以休息。时间长了，神经系统的兴奋和抑制便得到了平衡。据研究，练功有素者中枢神经系统中5-羟色胺代谢水平较之常人要高2~3倍。该物质是中枢大脑递质之一。因此，气功锻炼有利于治疗神经衰弱、脑震荡后遗症和脑血管意外等疾病。

练气功时，呼吸变得深、长、细、匀、稳、悠，肺活量增加，有利于肺内气体交换和机体新陈代谢。深长的呼吸增加了膈肌的运动幅度，对腹内器官起到按摩作用，使胃肠蠕动加快，消化液分泌旺盛，便于食物消化的吸收。此外，还有助于治疗溃疡病、慢性胃炎、胃下垂、动力性肠梗阻等。同时对心肺也起到按摩促进作用，增强了心肺的血液循环，这对治疗充血性心力衰竭、动脉硬化、冠心病等很有利。气功能防止呼吸道的感染，显然有利于肺气肿、气管炎、肺结核、支气管哮喘等患者。因而气功有“大脑指挥下的内脏体操”之美誉。另外，气功对凝血过程、脂类代谢、葡萄糖的摄取、贮存和利用以及内分泌腺的活动均有调节作用。有利于糖尿病、甲状腺机能亢进、席汉氏综合征、月经不调、阳

萎、更年期综合征等疾病的治疗。

四、气功与经络的关系

气功疗法,离不开十二经络、奇经八脉以及按阴阳五行配属的五脏六腑。经络是人体组织结构的重要组成部分,是运行气血、联络脏腑、沟通表里上下、调节各部功能的通路。

经络学说是祖国医学基本理论之一,是气功疗法的理论基础。经络内容很多,其中较主要的有十二经脉和奇经八脉中的“任”、“督”二脉,合称为十四经脉,它们与气功疗法关系比较密切。十二经脉每条各属一个脏腑,并以所属的脏腑命名。如属于心的经脉称为“心经”,属于胆的经脉称为“胆经”。

十四经脉的分布情况如图1—1所示。气功练到一定时候,真气可以通行任、督二脉,称“小周天”。练久了,真气可以通十四经,称“大周天”。这对防治疾病意义颇深。穴位是经络气血所输注的部位,也是经络接受体内或体外刺激的刺激点。练气功常用的五个穴位即五个丹田,见图1—1及附录4。

五、气功入静与幻梦的利用

幻梦是在清醒与睡眠的中间状态时出现的富于幻想的梦。这种梦,并非是指常人云山雾照的梦。人在白天,各种刺激虽然有的暂时被抑制了,但睡觉后又兴奋起来。这些事所造成的梦,往往是杂乱无章的。尤其是那些令人可怖的恶梦,对身体的健康是不良的刺激。

气功入静,似催眠术的“睡眠状态”。这种清醒与睡眠的中间状态不仅能出现祖国医学所说的“遥视”、“意诊”、“气诊”治病的奇迹功能,而且也能出现“灵感”,即幻梦。

入静是学习气功的关键。练功者为了入静,使高级神经

不受干扰，想了许多方法，如“数息法”、“内视法”、“止观法”、“意守法”等，目的是转移外界事物对大脑皮质的干扰，以利于集中诱导真气运行。现代的客观环境要求我们必须因地制宜地改变入静方法，就是用以动致静、动中求静法来转移注意力。具体的方法就是练太湖桩、真气运行法及升降调息功等。《大学》中提到的“知止而后有定，定而后能静，静而后能安”，就是古代儒学练功入门之法。

初学气功的人往往会偏向两个极端，要么杂念纷纭，不能入静，要么睡着了，放弃了意识对呼吸的指挥作用。殊不知入静这个清醒与睡眠中间状态能发生奇迹，这一点常常为人们所忽视。

气功入静后，常能出现幻梦，这是由于气功的意守，在大脑中只保留了一个兴奋点，而其余部分均已“入睡”。正好像科学家带着一个未解决的问题，脑中只有一个兴奋点而入睡一样。剑桥大学一份关于各种科学家的工作、学习和沉静的调查表明，竟有70%的科学家回答说“从入静睡梦中得到帮助”、日内瓦大学报告过对一组数学家的调查，69位数学家中有51位（占74%）回答说：“入静睡眠中能解决问题。”

只要我们专心致志地做某件事情时，确实可以做到视而不见，听而不闻的入静。古往今来，有成就的人都有入静的本领，科学家的生活实践都证明了这一点。气功学员如能入静，利用梦境生辉，变恶为喜，使杂乱变为一点灵，以动致静，诱导放松，就能收到增强体质、提高工作能力的效果。

六、练气功的共同要领

练气功的共同要领可概括为六句话，24个字：松静自然，意气相随，动静相兼，上虚下实，火候适度，循序渐进。兹分述于下：