

医疗气功与导引术



人民体育出版社

医疗气功与导引术

张杰 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

医疗气功与导引术

张杰 编著

人民体育出版社出版
冶金出版社印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 3.375 印张 61 千字
1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷
印数：1—10,100 册

ISBN 7-5009-0910-1/G·876

定价：2.50 元

前 言

《医疗气功与导引术》一书，在赵金香老师的启迪下，在诸位气功老前辈、同道关心下终于问世了。

该书系我多年练功、授功和临床经验的总结。我出身于中医世家，自幼耳濡目染，立志从医。1969年于军技医疗系毕业后，从医至今。20余年来，我先后从师名气功师，练功不辍。目前，我擅长运用气功针灸治疗外伤、跌打扭伤、岔气、落枕、肩周炎、肩背痛、腰腿痛、坐骨神经痛、小儿消化不良、小儿疳疾、胃肠道疾病等。近4年来，我组织开办各种气功班，向2万多人传授了气功强身治病的方法。因此，本书包含着老师和同道以及学生的实践经验。

本书共分四章。第一章功法篇，从临床医疗出发，就多发病分门别类地创编了易学、易练的小功法十四套；第二章治疗篇，就临床常见病（主要伤科病），分别论述了外气点穴导引治疗方法；第三章常识篇，主要论述了练功常识、练功注意事项和外气疗疾基本理论、方法；第四章治验篇，主要就临床外气疗疾列举典型病例。

《医疗气功与导引术》在编写过程中，曾受到气功界领导关心和同道帮助。无锡市人大常委会副主任、无锡市气功科学研究会理事长任贵发亲自阅稿，并指定气功行家修改；无锡市气功科学研究会、功理功法委员会主任叶冰逐句逐字修改；季少峰同志热心承担功法示范；程伊雪、钮建南同志不辞劳苦誊写稿件。对此，一并顺致谢意。

本书的编写过程十分仓促，加之作者水平有限，不妥之处，敬请气功界前辈、同道批评指正。

张 杰

1992.1 于无锡第四人民医院

目 录

| | |
|--------------------------|--------|
| 第一章 功法篇 | (1) |
| (一) 头面功 | (1) |
| (二) 明目功 | (3) |
| (三) 醒脑功 | (5) |
| (四) 舒心功 | (8) |
| (五) 胃肠吐纳功 | (10) |
| (六) 摩腹功 | (12) |
| (七) 疏肝利胆功 | (14) |
| (八) 固肾功 | (17) |
| (九) 降压功 | (18) |
| (十) 冬眠功 | (20) |
| (十一) 九九美容功 | (28) |
| (十二) 叩齿法 | (31) |
| (十三) 吞津法 | (32) |
| (十四) 气功排便术 | (32) |
| 第二章 外气导引治疗篇 | (34) |
| (一) 肩周炎 | (35) |
| (二) 急性腰扭伤 | (38) |
| (三) 坐骨神经疼 | (40) |
| (四) 近视 | (41) |
| (五) 幼儿消化不良 | (43) |
| (六) 岔气 (胸壁扭挫伤) | (44) |

| | |
|-----------------------------|------|
| (七) 高血压····· | (46) |
| (八) 大脑后遗症····· | (47) |
| (九) 落枕····· | (49) |
| (十) 胆石症外气排石法····· | (50) |
| 第三章 常识篇 ····· | (53) |
| (一) 功法修炼选择····· | (53) |
| (二) 练功注意事项····· | (54) |
| (三) 练功场地、方向和时间的选择····· | (55) |
| (四) 外气疗疾的自我保护····· | (57) |
| (五) 外气疗疾注意事项····· | (58) |
| (六) 运气疗疾基本方法····· | (59) |
| (七) 运气疗疾常用手法····· | (62) |
| (八) 气功探病基本方法····· | (63) |
| (九) 采气法····· | (66) |
| 第四章 治验篇 (病例介绍) ····· | (69) |
| 例一: 全身痉挛性抽搐症····· | (69) |
| 例二: 肩周炎····· | (70) |
| 例三: 急性颈扭伤····· | (71) |
| 例四: 岔气 (胸壁扭挫伤)····· | (72) |
| 例五: 急性腰扭伤····· | (73) |
| 例六: 脑震荡后遗症····· | (74) |
| 例七: 踝关节扭伤····· | (76) |
| 例八: 坐骨神经痛····· | (77) |
| 例九: 寒胃症····· | (78) |
| 例十: 幼儿消化不良····· | (79) |
| 例十一: 胆囊结石····· | (80) |
| 附录 ····· | (82) |

| | |
|-------------------|------|
| 十四经络穴位图 | (82) |
| 三才图 | (96) |
| 中脉、丹田等常用穴位图 | (97) |

第一章 功法篇

气功在我国源远流长，各种流派成百上千，为指导广大读者选练适合于自己的功法，特从临床角度出发，创编了一套针对性强、易学易练、一病一功的小功法。现分述如下。

（一）头面功

头面功是养身健身简易之妙功，不分时间地点，稍有闲暇，行住坐卧，意到一处，便可操练。古今练功家都很注重头面功。古人云：面宜常擦，发宜常梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜常闭，舌宜抵腭，浊宜常呵，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常护，囊宜常裹，语宜简默，谷道常摄，肢节常摇，足心常搓，大小便闭口。食后勿坐，饱余徐行，摩腹擦背，怒后勿食，食后勿怒，体宜常勤，勿得久劳，久行伤筋，久立伤骨，久坐伤肉，久卧伤气，久视伤神，久听伤精，勿忍二便，子后勿行房。人居天地之中，上应天阳，下和地阴，唯法于阴阳，和于术数者乃度百岁而去也。如能操练不辍，持之以恒，昼夜起居，乐在其中，长寿无数。

练功方法

端坐或盘坐均可。采取坐位时，方凳高低适中，两脚横开，与肩同宽，两手平放于膝盖上，放松。舌抵上腭，垂帘（图1）。盘坐时自然盘、单盘、双盘均可。



图 1



图 2

(1) 熨眼：两手搓之发烫，熨眼 9 遍。具体做法：每搓一次手，立即用手捂眼；两大拇指分别置放于太阳穴，无名指、小指内屈半握，食指、中指并拢伸直，放于眉头捋眉 9 次（图 2），随后，眼忽然大睁，以睛左旋右转各 9 遍。久久操练可除眼疾，至老神明眼亮。

(2) 叩齿：凝神息虑，舌抵上腭，上下唇轻合，上下齿轻叩（先门齿、后大齿）36 次（叩齿要发出响声）。久练叩齿，可以固齿，至老不脱。同时有集神之妙用。

(3) 搅舌鼓漱：叩齿后即以舌在齿外唇内左右搅动各 9 圈（谓之赤龙搅海），继而以唇作前后左右上下鼓漱 9 次，待津液满口分 3 次吞下，汨然有声，并用意念将津液送入下丹田。



图 3

(4) 干擦面：两手相擦至发烫行干擦面 9 次（图 3）。

(5) 干梳头：双手十指微屈，行干梳头 9 次（图 4）。

(6) 鸣天鼓：双手心覆盖于耳，食指压在中指第一节，轻轻叩击枕骨，鸣天鼓 36 下（图 5）。最后，双手重叠覆于下丹田，静心养气 3 分钟。



图 4



图 5

（二）明 目 功

预备功：面东而立。两脚分开与肩同宽，自然站立，大拇指贴裤缝，头正直，下颌微收，舌抵上腭，双眼极目远望固定物体（绿树最好，室内做功也应在意念中有一绿树），凝视，待眼微胀时，将目光慢慢收回观鼻，垂帘（图 6）。

第一节：内视物体。内视下丹田处的一棵小树苗，它闪着亮光，并迅速成长，顷刻间变成高大绿树，枝叶茂盛。注目凝视 5 分钟。

第二节：左旋右转。双目向前凝视 5 分钟，双眼忽然大睁，注目前方，向上、下、左、右依次观看 9 次，再左旋右转各 9 圈。



图 6



图 7



图 8

第三节：双手开合。双手心相对缓慢上提，平下丹田屈肘成 120 度。意在劳宫，两手缓慢外拉内合 36 次（开两手略宽于肩、合勿触在一起）。注意手心感觉，开时有牵拉感，合时有相斥感。开合时有拉不开、合不拢感觉，即为气感（图 7）。

第四节：治眼。随着最后一次合，以意领气，将丹田之气上引，沿任脉到膻中上至天突，一分为二沿两上肢到劳宫并意守劳宫。改手心向上，至与双眼平，内收成劳宫照双眼（手离眼 30 厘米）。双眼注视劳宫 1 分钟后垂帘。双手缓慢推压向双眼（意将眼球压扁，保健练功不加此意念）。当眼部出现酸、麻、胀感时，随即双手外拉（意将眼球拉出眼眶）。一推一拉约 30 秒钟，如此推拉 5 分钟（图 8）。随最后一次推变手心向下，十指相对，沿任脉向下导引至下丹田（图 9）。两手相搓发热，双手捂眼熨烫 1 分钟。小指伸直，其余四指握成空拳，依次按摩睛明、瞳子髎、上明、承泣 4 穴，均先正后反各 9 圈（图 10）。



图 9

最后双手卷成筒状置于双眼，双眼透过手筒远望 30 秒钟，手筒拿开远望 30 秒钟，如此重复 9 次（图 11）。



图 10



图 11

（三）醒 脑 功

预备功：面南端坐。上身正直，躯干和大腿、大腿和小腿呈 90 度。两脚横开，与肩等宽，两臂自然下垂，手自然放在膝盖上。舌抵上腭，极目远视天边，待眼球酸胀时慢慢将目光收回，观鼻尖片刻垂帘（图 12）。

第一节：反思回望。想象自己头脑是一只特大灯泡，清澈透亮，大脑清晰可见，脑的沟与回历历可数。开始回忆往事。可回忆一生中最难忘的事件（事情发生得越早越好，青少年时代或孩童



图 12

时代更好)。每次回想一件，按事情的发生、发展、结局（包括微小细节）逐步回忆。每件事好象发生在昨天。一件事可重复回忆，直至圆满为至。也可以回忆孩童时代、少年时代的伙伴、同学、朋友，回忆他们的形象、名字、特点。久久练习开发大脑智慧，增强记忆力，增强大脑灵敏度。

第二节：醒脑。两手的劳宫穴紧贴外耳口（紧贴不要留空隙）。双手用力相向挤压（停稍许），然后突然用力外拉（手耳之间似有吸引力）反复做 36 次（图 13）。

第三节：点穴。十指张开，大拇指扣风池，中指扣百会，小指扣头维，双手指紧贴头皮，不使其滑动，用力牵拉 36 次（图 14）。



图 13



图 14

第四节：按摩。双手变剑指对接置放印堂，作正反方向按摩各 9 圈（图 15）；将剑指置放于太阳穴，先向前再向后按摩各 9 圈（图 16）；双手重迭（男左手在下，女相反）置放于百会，先正转、后反转各 9 圈（图 17）；双手剑指置放于风池，先内转、后外转各 9 圈（图 18）；双手大拇指在前，其余四指在后捏拿颈项 9 遍（图 19）；双手十指微屈（呈虎爪形），前



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19



图 20

后左右轻轻叩击头颅 72 下（图 20）；双手劳宫覆盖于耳 3 分钟。

醒脑功对知识分子有清脑、健脑之功用，同时能治疗和康复各种大脑疾病，如各种头痛、头昏、失眠和大脑后遗症。

（四） 舒 心 功

预备功：舒心功可分站、坐、卧三种，但以站式效果较好，故只介绍站式（坐、卧式操练动作相同，只是姿势有区别）。

两脚横开与肩同宽，脚尖稍内扣，呈倒八字。双膝微屈，自然收腹，大拇指掐在小手指第三节指腹上，双手置放于背后肾俞穴（外劳宫对肾俞穴）。舌抵上腭，双眼微闭，心静体松，意守膻中穴（意想胸腔内燃着一个火球，照亮心脏，内视心脏外形）5 分钟（图 21）。

练功方法：双手移离肾俞穴，左臂向左侧平举，手心向前。右手上抬平膻中穴，手心向内回收，向左移变内劳宫照



图 21



图 22

心区（手离体 10~15 厘米）。右手以手腕为轴转动（加意念从劳宫发出外气射向心区到心脏）3 分钟（图 22）。

右手从心区沿左上臂向远端导引，意念将心脏中废气、病气从指端排出体外，向远处飘去，反复导引 6 次（图 23）。



图 23



图 24

左手回收变为劳宫照大包穴，右手仍置放于心区，双手隔空抓捏挤压 36 次。意念将心脏抓在两手中挤压，可按心跳频率挤压（图 24）。



图 25



图 26