

铁布衫大力功 与实用气功疗法

万朝顺 主编



4



云南教育出版社

(滇) 新登字 03 号

责任编辑: 高建勤

封面设计: 丁 亚

铁布衫大力功与实用气功疗法

万朝顺 主 编

云南教育出版社出版 (昆明市书林街 100 号)

昆明七〇五所印刷厂印装

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.25 字数: 113 千

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—2000 册

ISBN 7-5415-0892-6 / G·726 定 价: 7.00 元

出版说明

近十几年来,气功“锻炼热”已成为群众性体育运动中的一大突出特点,据报道,我国经常从事气功锻炼者已达4000万人以上,为适应蓬勃开展的气功健身活动的需要,我们编写、出版了《铁布衫大力功与实用气功疗法》一书。

本书的编写特点是,以马克思主义为指导,科学求实,结合气功活动中的实际情况和人们的锻炼习惯,吸收了古今的优秀功法与成果,内容全面、精练,方法实用、安全,体系完整。

气功是我国传统的健身运动,它的发展是以健身治病为基础的。自古以来,气功在民间以“心传口授”的方式传播,流传着的气功项目很多,这些气功项目大多属于不同的流派与分支,优劣相杂,良莠不分,有的未作整理,考虑到广大练功者的具体情况(年龄、体质、接受能力等)与爱好,硬气功部分的三套功法:铁布衫硬气功、铁布衫大力功和铁布衫拍打功,在练功方法、动作式子方面进行了提炼与加工,把耗时多,比较繁锁的动作进行了整理,学起来更加快捷、扎实,实践表明是行之有效的,受到了练功者的欢迎,收到良好社会效益。学功者参照教材,抓住纲领学习便能很快入门,增强体质,学成功夫。

实用气功疗法以保健养生、防病治病为主要目的,功法经长期推广与实践,有广泛的群众基础,例如,保健气功、

近视眼气功疗法等功法已多年作为云南大学气功课程的教材内容之一。六字诀、八段锦等都是流传久远又比较普及的功法。

为了使练功者少走或不走弯路，入门快，书中介绍了气功的源流与发展、健身机理、人体经穴知识、练功者禁忌、怎样对症练功，并有选择地收录了国内外相关研究成果，这样就会使练功者或者气功教学人员掌握更全面的气功知识。书中还选编入不同体质、不同年龄学员的练功经验和心得，它对于指导练功者学习功法和解决练功中出现的问题有积极意义。

全书内容通俗易懂，注重练功方法的介绍，硬气功和实用气功疗法的每一套功法都可以独立进行练习，所练功法和锻炼方法与其他功法或体育锻炼不发生冲突，练功的时间、方法有伸缩性，比较灵活，供选择的余地大。本书既可以供气功爱好者学习，同时可以作为气功教学和体育医疗保健的教材。

本书作者系云南大学教师，兼任《云南气功》杂志主编及多家刊物的采编工作，发表专著，论文上百万字。

本书会有不完善以至错误之处，恳请读者予以批评指正。

编 者

目 录

出版说明	编 者(1)
------------	--------

第一章 气功基础知识

第一节 概述	(1)
第二节 气功的内容	(7)
第三节 气功的健身作用	(9)
第四节 练习气功应注意的问题	(12)
第五节 怎样检查练功效果	(17)

第二章 练功的时间与方位

第一节 古人对练功时间与方位的选择	(20)
第二节 当今练功者应怎样选择练功时间与方位 ...	(23)

第三章 硬气功

第一节 铁布衫功法	(26)
一、放松功	(26)
二、升降功	(27)
三、揉腹	(28)
第二节 铁布衫大力功	(29)
一、左右推掌	(29)
二、顶天立地	(31)

三、力压千斤	(33)
四、采天地气	(34)
五、气归丹田	(35)
第三节 铁布衫拍打功	(36)
一、气贯丹田	(36)
二、气贯胸肺	(37)
三、气贯肝脾	(38)
四、气贯股肌	(39)
五、气贯足三里	(41)
六、气贯上肢	(42)
七、气运丹田	(43)
八、头手拄地	(44)
九、运气攒背	(44)
十、合十归丹	(44)
十一、收功	(46)
第四节 练习硬气功与药物配合	(46)
第五节 练功注意事项	(48)
第六节 学员练功心得	(50)

第四章 实用气功疗法

第一节 保健气功	(58)
第二节 近视眼气功疗法	(63)
第三节 近视眼按摩疗法	(71)
第四节 六字诀养生功	(75)
第五节 坐式八段锦	(78)
第六节 站式八段锦	(82)

第七节 云南大学学生学练保健气功经验录 (86)

第五章 常用经穴

第一节 经脉部分 (107)

一、十二经脉 (107)

二、奇经八脉 (112)

三、丹田 (113)

四、小周天 (115)

五、大周天 (115)

第二节 抗暴技击术实用俞穴 (137)

一、头部 (137)

二、颈部 (138)

三、躯干 (138)

四、上肢 (140)

五、下肢 (141)

第三节 常见疾病对应穴位治疗一览表 (142)

一、手太阴肺经主要穴位治疗疾病参照表 (142)

二、手阳明大肠经主要穴位治疗疾病参照表 (143)

三、足阳明胃经主要穴位治疗疾病参照表 (144)

四、足太阴脾经主要穴位治疗疾病参照表 (145)

五、手少阴心经主要穴位治疗疾病参照表 (146)

六、手太阳小肠经主要穴位治疗疾病参照表 (147)

七、足太阳膀胱经主要穴位治疗疾病参照表 (148)

八、足少阴肾经主要穴位治疗疾病参照表 (150)

九、手厥阴心包经主要穴位治疗疾病参照表 (151)

十、手少阳三焦经主要穴位治疗疾病参照表 (152)

十一、足少阳胆经主要穴位治疗疾病参照表	(153)
十二、足厥阴肝经主要穴位治疗疾病参照表	(154)
十三、督脉主要穴位治疗疾病参照表	(155)
十四、任脉主要穴位治疗疾病参照表	(156)
 主要参考文献	 (157)
后 记	(158)

第一章 气功基础知识

第一节 概 述

气功在我国已有数千年的历史。气功古称吐纳、导引、行气、服气、食气、内功、丹功、心斋、性功、修道、静坐、坐禅、炼气、玄功等，是一项传统的健身术，它是发挥练功者自身的作用，通过形体、意识和呼吸的锻炼，达到强身健体、防治疾病和延年益寿的目的。

在人类发展的历史长河中，人们为了生存，就必须认识自然，改造自然，认识和改造自己。据报道，浙江省余姚县出土的 7000 年前河姆渡人的骨骼，许多都患有脊柱骨变形或增生一类疾病。这类疾病往往是由于环境潮湿与劳累过度而引起的。此外，被动的、消极的活动也是产生疾病的原因之一。为了适应环境，以利生存，在生产和生活中，人们逐渐总结出了增进健康利于生息的方法。如抗击暴力时的短暂“闭气”，它将有利的力量的发挥，剧烈运动以后伸展腰背，放松筋骨，作深呼吸有利于消除疲劳；闭目养神、冥思、观想可以使身心放松，有利于健康。《吕氏春秋·古乐篇》说：“昔阴康氏之始，民气郁阏滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”这说明早在原始社会氏族公社时代，我们的祖先

就已懂得通过运动能增强体质，防治疾病，并创作出了锻炼筋骨，调和气血的健身方法，发掘出土的商周初期的铜器，它上面一些图案十分形象地反映了古人练功的各种姿态，这说明早在文字产生以前即有了气功。古人创编出的这些健身方法，尽管简单，也不完善，但它却是中国气功的萌芽，是较早出现的原始气功。

在古代，气是人们对大自然的一种朴素认识，古人认为，气是物质世界的本源，是维持人体生命活动的基本物质。气有两种，一种是自然之气，如空气、地气、水气等，一种是人体之气，如真气、精气、元气、卫气、营气、血气、宗气等。人与自然是一个整体，人在大自然中生存，与外界不断地进行着信息交换，吸收宇宙间的能量与物质，以补充身体的需要，而人体又积极地适应大自然，这就是古人“天人合一”的观点。人体不仅有气的存在，气还可以调动和运行。当气血运行顺畅时，可以精神健旺，不生疾病，“正气内存，邪不可干”（《内经》）。当气血运转失调，就会导致疾病，“气阻则血淤，血淤则气结”。古人认为，人体应像转动的门轴，经常运动，对疾病要以防为主，“不治已病治未病”，这种以防为主，积极锻炼的养生学观点，也是当今人们所推崇的。

气功在古代是以强身健体、治病疗疾为主要目的。今天，气功除用以健身治病外，已引起多学科专家的关注，从不同领域对气功开展研究，对揭示气功的机理，使之更好地为人类的健康和现代科学服务有着积极意义。

1974年，英国贝克伯科学院诺贝尔奖金获得者汉斯特教授和波姆教授发现了“外气的粒子流效应”。1975年，西

德学者发现，眼睛发出的外气相当于 γ 射线的穿透能力，并认为外气是一种射线。1976 年，波兰学者发现，中冲发出的外气是 $0.042\mu\text{m}$ 电磁波。1978 年，上海高能物理研究所顾函森等同志发现外气的红外效应、静电效应、电磁效应。国际上的不少著名科学家都参与了气功科学的研究工作，英国科学家克普克斯用现代科学方法经长期的实验观察发现：心灵能确实存在。1978 年，瑞士玛赫瑞希研究大学报道，气功师发功时可以使身体腾空，这种腾空也称“飞行技术”，他们用脑电图进行测试，发现气功师腾空时脑电图呈现最大之相干性，并对练功者进行生化、理化等方面的研究，取得新的研究成果。我国的科学家曾对练功者进行“低负荷下反应灵敏度的实验，共测试了 11 名练功者，他们对有效信号的察觉时间平均为 4 秒钟，比正常情况下的平均值多 1 秒，比不练气功者在低负荷下对有效信号的反应时间 20 秒快 5 倍。国内外研究者还对练功者的皮肤温度作过测试，发现无论是练动功还是练静功，手掌皮肤电阻都有明显的上升，研究还发现，“气功态”时，练功者不同的手指会出现不同的温度。国外研究者还发现，练功者入静 55 分钟时，手指温度上升 5.9°C ，脚趾温度上升 7°C ，肚脐和腰部温度上升 3.1°C ，直肠温度没有发生变化。

目前，对气功的应用研究主要在以下几个方面进行。

(一) 健身益智。气功锻炼方法简便，功法方面可供选择的余地大，对于锻炼人群来说具有广泛的适应性。运动生理学家和医学家认为“练习气功是使人长寿的一种最好方法”。国家体委会同相关部门参加制定的“全民健身计划”将由社会支持，全民参与。其中包括更加科学、益智的健身技

术和“运动处方”。气功锻炼会受到更多锻炼者的亲睐，这一运动将更加普及。

(二) 临床应用。气功应用于临床，多年来一直是医疗和气功界研究的课题之一。“气功麻醉术”已有许多成功的例子。气功作为患者的一种医疗体育已被广泛采用。此外，气功已作为治疗某些慢性疾病的方法之一。

(三) 气功信息仪器、药物。进入 80 年代以来，我国已有许多气功信息仪器问世，可以探测和治疗疾病或者在仪器的监测下进行气功锻炼。另外还有经气功师“外气”处理的信息药膏、药片、水也已出现。

(四) 种植养殖业。我国的气功研究人员与气功师合作，在利用“外气”促进植物种子萌发，缩短生长周期，增加产量方面取得进展。

(五) 航天事业。用气功调整宇航员的心理功能状态，太空科学家采用“生物反馈法”对抗“太空病”，通过在太空进行练功，用“自体发生疗法”适应太空环境。1984 年，前苏联“联盟 T—11 号”宇宙飞船带着 3 名宇航员飞入太空，其中有一名印度宇航员进行的一项试验就是修练瑜伽功能否预防失重对人体带来的太空病。

(六) 竞技体育。早在 1964 年的东京奥运会上，一些体育发达国家就把气功运用于比赛与训练，有的取得了名次或金牌。越来越多的体育家们意识到气功特有的“内向型训练”——调整人体的意识作用和整体观以完善心理和人体自身的训练方法，为现代竞技体育的理论与实践带来了新的发展。气功对竞技体育方面的作用，主要有以下几个方面：(1) 防治赛前过度紧张或兴奋性过低，调动良好的竞技状态；(2)

有利于集中注意力和准确判断；(3) 提高速度、力量、爆发力、耐久力、柔韧性等身体素质；(4) 有利于消除训练和比赛中出现的疲劳；(5) 有助于技术动作的巩固和提高；(6) 改变“大数量等于高质量”的训练方法，弥补“肌肉训练”之不足；(7) 涵养体育道德作风，增强竞技意识和能力。

(七) 学校体育。解放以来，在各类学校，几乎没有开展过气功的教学活动。随着这一项目研究工作的深入和气功活动的普及，已引起国家教委及学校的关注，使这一传统文化登上了大雅之堂。国家教委曾数次发文，对学校开展气功教学活动作了明确指示。1986年，国家教委在教体司字038号文件中指出，建议在高师体育系的普修课中，学科方面在《体育保健》课程中增加“传统体育保健”的教学内容，术科方面增设《气功》课程。1987年，国家教委在教办字128号文件中指出：提倡在各级学校（首先是高等学校）中开展保健气功的教学与科研。云南大学已把《保健气功》列为全校体育专业课和选修课程。气功正逐步进入各类学校成为体育教育的一部分。在学校开展气功教学活动，有利于弘扬祖国传统文化，为学生“终身体育”打基础，是一项具有广阔前景的工作。

(八) 国防、军事。1959年，法国的各报都以醒目的标题报道了美国海军在核潜艇上使用超能力。具体内容是：从核潜艇契拉斯号内向陆地发送心灵感应信号。这样，即使当核潜艇在深海中潜航时，在陆地观测仪上也能显示出表示其位置的清晰光点。前苏联弗拉基米尔·列依科夫博士成功地做过这样的实验：利用精神感应术对处于另一房间的人进行催眠，用这种方法进行的“精神控制”已进入运用阶段。据报

道，关于“超能力”现象，“心灵感应”等，早在 30 年代，一些军事大国便着手开展研究，被称为“看不见的战争”，主要用于暗杀重要人物、控制精神、发动间谍战、提高通讯效率等方面。

硬气功（武术气功）特有的技击、抗暴术有很高的实用性，它已成为军警训练的一项内容。据介绍，某师在自卫还击战中立功的 100 余名指战员中，多数在武术、气功方面有较高素质。

随着中国气功健身术、气功疗法和科研成果的传播，国外习练气功者日益增多，气功在国外称作“功夫”、“放松训练”、“坐禅”、“调心调和方法”、“心理训练”、“生命的力”，等等。1973 年在布拉格、1975 年在摩洛哥、1977 年在罗马、1989 年在西安、1992 年在日本举行了国际气功会议。1978 年，瑞士玛赫瑞希研究大学举行了 30 多次气功学术讨论会，邀请世界各国科学家共同研究。欧洲、亚洲、非洲、拉丁美洲和北美洲都建立了许多气功学术团体，有 200 多万名气功爱好者。“生物回授法”正在美国和西欧迅速发展，它是通过仪器帮助病人练功，使练功者情况直观化、数量化，客观地反映练功的各种信息，有效地控制病情。

80 年代以来，我国的气功研究工作发展很快，引起许多著名科学家的兴趣与关注。著名科学家钱学森提出了气功、中医、人体特异功能三位一体的人体科学理论，并指出：“气功和我国传统医学、人体特异功能综合在一起，一经同现代科学相结合，就一定会变成马克思主义的科学，也就是真正的科学。同时，在此过程中将改造现代科学，促进现代科学再提高一步。这也是我们要做的一件大事。这件事做

好了，必然导致爆发一场新的科学革命。”人体科学已成为一门独立的科学，1987年5月3日，中国人体科学学会成立。

科学发展到了今天，人类能够进入太空，同步卫星能在太空定位，欧洲的“尤里卡”计划，日本的“人体新领域”计划将使人类科学发生巨大改观，但是，人类对自身的认识还是很肤浅的。在气功的理论研究和实际运用方面虽然取得了许多成果，但气功的机理还没有被揭示，气功的许多理论、现象仍处于“唯象”阶段。飞速发展的现代科学技术和广大的气功爱好者为揭示气功的机理开辟了广阔的前景，总有一天，气功会被撩开神秘的面纱，更好地为人类服务。

第二节 气功的内容

气功的内容十分丰富，就功法方面有医疗保健气功、放松功、强壮功、内养功、吐纳功、武术气功等。气功在数千年的发展过程中形成了不同的流派，主要有以下五种。

道家气功：道家气功在我国形成较早，以练气、炼丹为主，身心兼顾，注重人与自然的平衡，养生要符合自然规律，主张“道法自然”、“性命同修”、“返朴归真”。

儒家气功：儒家气功以“练心”为主，主张通过气功锻炼陶冶道德情操，修身养性。儒家气功多以静功为主要功法。

佛家气功：佛家气功注重人的精神活动与宇宙的关系，佛家功中又分不同的派别，“入定”派强调“四大皆空”，“虚

无”；“参禅”派强调修身养性，“普渡众生”。

医家气功：通过锻炼增强体质以适应自然环境，注重对疾病应以“预防为主”，“不治已病治未病”（《内经》）。古人在长期的生存斗争中，逐步总结出了许多治疗疾病的养生保健方法，这些方法内容广泛，形成了特有的医家气功。

武术气功：又叫做硬气功，以锻炼身体，强健体质，提高技击能力，防身抗暴为主要目的，既要求人体内部，如脏腑、气血的训练，又要求外部肌肉、骨骼、韧带、关节、皮肤的训练，有“内练精气神，外练筋骨皮”之说。

气功虽有不同流派和功法，但有一个共同点，都是通过“三调”，即调心、调身、调息来进行气功锻炼。

调心：又称“调意”、“调神”，是气功训练的基本功，其目的是使人体入静，摆脱干扰，排除杂念，进入“气功态”。入静的方法很多，通常采用的人静方法有：意守法、数数法、听息法、默念法、寄托法、诱导法、内视法。练功者可以根据练功的实际情况进行选择。

调身：也叫做“调形”、“调姿势”、“调体”，把身体的姿势调整到合适的放松状态，气功的练功姿势主要有站、坐、卧、走、跪等姿势。

调息：调息也叫做“调呼吸”，历代练功家非常重视调息的作用，通常采用的调息方法有：自然呼吸法、胸式呼吸法、腹式呼吸法、静呼吸法、停闭呼吸法、内呼吸法、吸吸呼法。

第三节 气功的健身作用

几千年来，古老的气功在健身防病方面受到人们的推崇，以旺盛的生命力植根于民间，一是健身方法独特，“练养结合”、“身心并练”，二是术法简便，可因人而异。

气功对人体的健身作用是多方面的。

气功锻炼对大脑中枢神经系统有调节作用，可以使大脑的无序化信息变为有序化信息。科学研究表明：常人在清醒状态下，用脑电图记录到的是大量的高频低幅波，而且同步性差；而训练有素的练功者出现的是低频波，波幅比常人高3倍，同步性好，练习气功时脑电波与清醒、闭目静息、睡眠等脑电图不同，有特殊的类型， α 波周期延长，周期数增多，频率减低； θ 波的出现和扩散，在 θ 波出现的同时仍有 α 波存在，练功时的脑电图表明，抑制性的 α 波波幅增高，节律减慢，说明抑制过程增强。这些功能有利于大脑病理性兴奋灶的复原，脑细胞活力的增强，血脉畅通；有利于延缓大脑衰老，增强记忆、思维等能力。

气功锻炼能对心血管和呼吸系统产生积极影响。经常从事气功锻炼，能使动脉血管壁中膜增厚，平滑肌细胞和弹力纤维增加，供血能力提高。“气功态”时，练功者皮温可出现升高现象，功后红细胞和血红蛋白增加。气功锻炼可使高血压下降，血压稳定。练气功时人体处于“低代谢”的状态，植物神经支配内脏产生松弛反应，呼吸频率每分钟比常人减少