

● 齐永著

齐氏气功 快速自我

祛病法



民族出版社

齐氏气功快速自我祛病法

齐 永 著

民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

齐氏气功快速自我祛病法/齐永著. - 北京: 民族出版社,
1999.2

ISBN 7-105-03350-9

I. 齐… II. 齐… III. 气功疗法 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 00777 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月北京第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 5.375 字数: 134 千字

印数: 0001—2000 册 定价: 15.00 元

自序

我从事气功修炼已达十余年，开始仅仅是为了满足好奇心。80年代初，港台一些武打片在国内的上映以及国内《少林寺》影片的轰动，对我这个从小对武术有极其浓厚兴趣的人来讲，无疑是挡不住的诱惑。这给我开阔视野、增加武术知识提供了一个学习借鉴的机会。我常为屏幕上那些英雄们的高超技艺和绝伦无比的气功功夫而赞叹不已。当时我大学毕业好几个年头，在温州市一家颇具规模的综合性医院里担任外科医师，但小时候的兴趣与爱好，常常萦绕在心头，不时撞击着我的心灵。一个偶然的机，我奉命赴沪进修整形外科，在完成学业的同时，我开始了真正的气功的学习与修炼。在沪的十五个月中，我潜心修炼，加上儿时习武打下的基础，在气功方面长进较快。随后的几年里，我一面到处访师问友，一面潜心钻研，用自己所掌握的现代医学知识和传统医学知识，加上自己练功中的经验、体会和教训，逐渐创建了“浩源医疗气功”。在长期的气功教学、临床实践中，不断地将“浩源医疗气功”进行修改和补充，使之更加完善。

我在气功临床和教学中，采用了与传统气功完全不同的理论、练功方法、意守部位，使修炼者在较短的时间里就能根据我所创悟的气功原理进行修炼，使身体恢复健康，特别在治疗那些被认为是不治之症及那些长年困扰人们的慢性病方面有较好的疗效。我认为脏腑器官有病变的人，不妨按此法一试。只要认真修炼，持之以恒，绝大多数的病人都可以有所收获。因为该功法疗效快、时间短，虽源于气功却又与传统气功有所不同，故我将“浩源医疗气功”的一步功修炼方法单独提出，暂定名为“齐氏

气功快速自我祛病法”，编写成册，奉献给大家。谨望读者能够耐心地读完、搞懂、悟透，依靠自己的潜能，祛除自己的痼疾，使自己有一个健康的体魄。这是我最大的心愿，也是我写此书的最终目的。

齐 永

1999年1月

目 录

自序	(1)
----	-----

一、功法部分

(一) 定义与特点	(1)
(二) 解剖学知识	(8)
(三) 适应范围	(25)
(四) 辅助功法	(27)
(五) 主体功法	(35)
(六) 他人助功	(40)
(七) 有关事项的说明	(46)

二、理论部分

(一) 医疗气功的定义	(50)
(二) 浩源气功的概念与特点	(50)
(三) 医疗气功与中西医的关系	(51)
(四) 气功医学与中西医的不同之处	(51)
(五) 气功使人健康长寿的理论探讨	(54)
(六) 心理疲劳与生理疲劳的概念	(63)
(七) 气功修炼与其他体育运动的区别	(64)
(八) 气功的分类	(65)
(九) 对气的实质的探讨	(77)

三、修炼核心

(一) 气功修炼中的“调形”	(79)
(二) 气功修炼中的“调息”	(85)
(三) 气功修炼中的“调心”	(99)
(四) 气功修炼中的“调饮食”	(106)

(五) 气功修炼中的“调睡眠”	(126)
(六) 气功修炼中的“调心理”	(139)

一、功法部分

(一) 定义与特点

“齐氏气功快速自我祛病法”是以人体解剖为基础，以现代医学知识和传统医学知识有机结合的理论为指导，以气功修炼为手段的一种适合于各种年龄层次、各种脏腑器官病变的行之有效的自我祛病的医疗方法。

它具有以下八大特点：

- (1) 快速有效。
- (2) 无副作用，不出偏差。
- (3) 不须守丹田，也不守病灶。
- (4) 养练结合。
- (5) 治疗效果不受对气功信不信的影响。
- (6) 易学易练，适合于重危病人。

(7) 练功人可以互相助功，且助功人不一定非具有什么高深的功力。

- (8) 易推广，易普及，符合全民健身的指导思想。

“齐氏气功快速自我祛病法”源于气功，且十分有效。这完全取决于它的指导理论。上述八大特点，除第四条养练结合在传统气功中也强调外，其余的特点全部是与传统气功相比较而言的。因为“齐氏气功快速自我祛病法”是浩源医疗气功的一个组成部分，是一步功的主功部分，一切都以强身除疾为目的。

在我国的气功学中，较为常见的为六类分类法，即释家、道

家、儒家、医疗、武术、俗家六类。而近十几年出版的气功书中,或者在出山的气功师中,很少提及医疗气功。实际上在广大气功爱好者或修炼者中,多数还是为了祛病健身,以养生保健为目的。所以我说养生是中华气功存在的基础,医疗气功是一个大家功法。许多长期遭受疾病折磨的人们,生活在难言的痛苦中。他们中有些人是因为经济拮据无力求医;有些则是久治不愈,对治疗失去了信心;更有甚者患了不治之症,被判处“死刑”或“死缓”,失去了生存的勇气。他们最后选择了气功,把希望寄托在我国土生土长的气功修炼方法上,以求获得人的生存权利。我常为他们的精神所感动,我想帮助他们解除疾苦,这是气功医师的职责。而医疗气功则是直接能够解除他们痛苦的、行之有效的气功修炼方法。下面将“齐氏气功快速自我祛病法”与传统的医疗气功进行比较,以便读者进一步体会“齐氏气功快速自我祛病法”的特点:

1. 传统医疗气功最明显的不足是修炼费时太久。因为传统医疗气功在给病人治疗时,大都采用标本兼治,要在一个相当长的时间内,让患者身体逐渐康复,培养真元,祛除疾病。这对以养生保健为目的的人来说自然是可以的,但对那些身患重病甚至“绝症”的重危病人来讲,往往时间就是生命,如果按照传统的修炼方法去锻炼的话,那么在其真元尚未培养充足之时,疾病就有可能发展到夺命的程度,那就会贻误时机。

前几年我接待了一些患肺癌、肝癌、胃癌等病的患者,就是因为没有更宽裕的练功时间,让他们恢复真元来抵抗癌细胞的侵袭,致使他们含泪离去。这种情况让我痛苦地思索过,难道就真的没有办法用气功来调动人体的潜能,来制止癌瘤对我们人类的威胁吗?如要打破常规,那就必须在极短的时间内,迅速地恢复病人的抵抗力,提高机体的免疫功能。但是,这些病人到了癌症晚期,往往身体整体素质下降,对营养的吸收不好,对一些药物的毒性反应较大。有些药物能杀死癌细胞,但往往也杀伤了人体

的正常细胞，对病人的机体是没有好处的。

传统医疗气功在祛病中重培轻治或先培后治，符合中医调整整体的原理。它认为一脏一腑的病变是因为人体整体的阴阳平衡失调而造成的。“正气内存，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。在气功修炼中，修炼者必须心平气静，做到放松、入静，然后体会体内气血的变化，让气在体内逐渐滋生，充足的气越多，流经并冲击病灶，冲开已闭塞的穴位、经络，冲开阻滞的组织、器官，从而使机体恢复健康。这种传统的方法势必延长治疗时间，但机体在培元的时候，疾病往往也在进展，就像两个人在赛跑一样，看谁跑得快，谁先跑到终点谁就胜利。单就恶性肿瘤而言，是一种快速的消耗性疾病。低分化的癌细胞较正常人的细胞分裂的速度要快得多，而且，癌瘤体内血管丰富，血流快，所获得的人体营养也较正常细胞为多。照这样计算，人体正常细胞是无法与癌细胞进行竞争的。所以在以往气功治疗恶性肿瘤中，常常是败多胜少。

而现代医学认为，在人体庞大的体系中，神经系统在人体生命活动中占主导地位，有接收内外环境的刺激、传导冲动、调节人体各脏器的功能。既然正常人体的主宰是神经系统，那么神经系统的传导发生故障，它所支配的那个区域就会发生病变。最常见，也最好理解的就是运动系统中，因脊柱退行性病变引起的椎间盘突出症，使脊神经根受压，引起相应的肢体疼痛，造成活动受限。这是因为支配肌肉、皮肤的是躯体神经，它们有感觉敏锐，定点准确，对痛觉、热觉、触觉敏感的特点，所以，病人立刻感到椎间盘突出症给自己带来的痛苦。而支配内脏运动的内脏神经，它的神经纤维既来自于脑又来自于脊髓，分布于内脏起到调节内脏活动、腺体分泌等功能。它对疼痛不敏感，不能明确定位，所以，常常被忽略。根据内脏神经的特点，脊柱某一节椎间盘突出造成的危害是两方面的，除了明显的运动系统障碍外，还

有一种不明显的内脏神经的冲动异常。如椎间盘得不到复位，异常的冲动就不会消失，这段内脏神经所支配的内脏器官就可能产生病变。“齐氏气功快速自我祛病法”就是根据这个理论，在练功的同时，首先纠正解剖位置的异常，然后在中枢神经进行自我治疗，并加上气功培元，往往收到意想不到的功效。所以，在“齐氏气功快速自我祛病法”中，采用双管齐下法，即在修炼培元的同时，就已经开始了治疗。它阻断了神经因解剖位置异常带来的不良冲动，解除了因形态改变影响生理机能，最后影响心理的这种医学模式；然后在病变区域所属的中枢神经上进行气功意守，在最短时间内控制疾病的进展。

2. 意守丹田、意守病灶是传统医疗气功的祛病关键。意守丹田不仅在传统医疗气功中提倡，也是各家气功中都运用的一种方法。其实，丹田原是道教内丹派修炼精、气、神的术语，以后才被气功界广为引用。在气功修炼中最常见的采用人体三丹田之说，三丹田分别是进行采精、炼气、修神的三个具体位置。在气功修炼中，练下腹部，主要采精，以下丹田为中心，称之为练精化气阶段，虽被视为气功中低级功夫，但也是最主要的一步，各派称为筑基功；练胸部主要是练气，以中丹田为核心，称之为练气化神阶段，被视为中级功夫；练脑部主要为修神，以上丹田为中心，称之为练神还虚阶段，在气功中视为高级功夫。传统医疗气功在祛病中往往采用先守下丹田，让局部产生一系列变化，内气在下丹田聚集，然后汇成一股暖融融的气流，用意念导引这股气流，让其充满病变的部位，从而达到治愈疾病的目的。另外，有些人为了省时图快，也有直接意守病灶以图祛病。这是传统气功自我祛病的手段，但这种方法有其不足之处，意守病灶往往使原先疾病加重，这一点已为大气功爱好者所发现，这种方法尚处于争论阶段，有必要进一步探索实践。意守下丹田，内气在这里聚集、增强，然后形成气流，沿任、督二脉运行，这在气功

界中称为通“小周天”，是许多修炼者梦寐以求的事。气功界一般认为：只要练通“小周天”就可以百病不生。要练通“小周天”，就要在下丹田下功夫。因为古人称下丹田为“生命之源”、“五脏六腑之本”、“阴阳之会”、“呼吸之门”、“水火交会之乡”，是真气升降开合的枢纽。但解剖学并无发现下丹田处有什么特殊的结构，而真正有下丹田这种功能的是在下丹田后面的脊髓节段。因为脊髓是低级中枢神经，它分别发出 31 对脊神经和内脏神经纤维，支配躯体和内脏各器官。而腰部的脊髓节段正好支配调节人体的泌尿、生殖系统，它不但能控制这些系统的疾病，也能增强人的体质。根据我的探索与研究，只要意守腰部脊髓节段，就能够强身壮体，补精益肾，达到与传统气功意守下丹田一样的功能。按照这种结论，我们采用意守整个脊髓和脑部就可以达到传统气功中“小周天”的境界，而且至少可以节省一半时间。因为每段脊髓都支配相应的躯体与内脏，故只要搞清楚脏腑病变的相应脊髓节，用意念来守这些中枢神经部位就可以快速有效地治疗疾病（具体方法在后面章节中详述）。这就是“齐氏气功快速自我祛病法”的核心。所以，我的方法不守丹田，也不守病灶，而是守与疾病相关的脊髓节段。这样不但效果好、省时，而且没有任何副作用，修炼者更不会出偏差。在修炼时对姿势也不十分讲究，只要舒适，能够放松，进行意守就能达到治疗疾病的目的了。

3. 传统医疗气功对不信气功者或非敏感人群治疗效果差。传统医疗气功在修炼上和治疗疾病上的效果，往往取决于修炼者和被治疗者对气功的敏感程度，以及其是否是一个虔诚的气功相信者。如果修炼者是坚信气功的，那么，他在练功时就能较好地放松，更好地入静，达到练功的要求。这些人也能较快地提高功力，出现功能。在治疗疾病上也同样，坚信气功的病人往往较遵守各项修炼规则，较重视起居饮食要求，较能吃苦耐劳，而且，

付出的时间多，尊重师长，所以，在自身的修炼中，往往能收到意想不到的效果；而对那些本身就不信气功，或者半信半疑者，就可能无效，或者收效甚微。这一点已为广大气功爱好者所肯定，也是存在的事实。这样在气功治疗疾病上，难免就会遇到一个问题：就是治疗无效者，常常以为气功是骗人的把戏，是图财害民的一种伎俩。这也是目前气功界所面临的最大威胁，因为，这样你就很难重复临床和科研上的模式。你可能在治疗这个肝癌病人时，较快地控制了病情的发展，但对另一个同样患肝癌的病人却无能为力。这在科研上称为不可重复性。那么，现代医学就会无情地把你排除在外。这是严酷的事实，也是气功今后能否在医学界有立足之地，能否生存、发展的大事。我们搞气功的不能怨天尤人，气功要继承也要发展，不能躺在老祖宗留下的东西中生活，要突破历史遗留下的局限，这也是我所要研究的课题。目前我所创立的“齐氏气功快速自我祛病法”，可以不受上述的限制。对于求医者不管他是否相信气功，也不管他是否是敏感人，只要他愿意一试，我乐意帮他调整解剖位置，然后，在脏器病变相应的脊髓节段上，给予点穴按摩或者外气冲击治疗。我遇到过这么一件事：两年前，一位市领导因慢性腰痛急性发作，腰部以下不能活动。接卫生局通知要我立即赶去，争取在最短时间内尽快恢复他的活动。因为第二天市人大要听这位领导同志的工作汇报。当我驱车到达这位领导同志家里时，他十分坦率地劈头第一句话就说：“你是气功医院的院长，我是不相信气功的，不知你能否治愈我的病。”当时，我笑一笑说：“信不信气功对我给你治病是没有关系的。”说着我便用助功法给他进行复位、点穴、外气冲击治疗，半小时后结束。当时我嘱咐他卧床半小时再活动一下看看怎样，然后就回家了。第二天中午，这个领导派人来接我，一进他家门，他就十分兴奋地连连对我讲：“气功是真的，气功是真的！”他夫人告诉我，昨天下午经我治疗后，不但腰腿

不痛了，而且精力充沛，一夜不困，将一份报告连夜赶出来了。今天精神依然很好。最奇怪的是这位从不放屁的人，昨晚一夜屁响不断，肚子非常舒服。”我告诉他这是以前他的肠胃就不好，这次不但治愈了他的腰痛，而且也调节了他的支配肠道的内脏神经，提高了肠道功能。在他夫妻俩的要求下，我又给他调治了一次，自此痼疾全消，至今未犯。我讲这个病例只是说明这样一个问题：不论是否相信气功，也无论是否对气功敏感，只要治疗的方法得当，照样能收到预期的疗效。

4. 传统气功比较难练，特别是文化程度低、悟性差的人更易出偏差。传统气功的佛、道、儒、医、武、俗各大家均有自己的一套修炼方法，也有自己的指导理论。因为历史遗留的种种原因，各门各派常将这些方法视为不传之密；即便是同门弟子也互相留一手，只有真正的衣钵传人才有可能窥其真谛。这样就造成气功功法越来越复杂。为了防止外流，不少门派又特意编排了一些假功法，所以，数千年下来真真假假，假假真真，鱼目混珠，为修炼者人为地制造了一条难以逾越的鸿沟。但一种功法，是否能称得上是优秀的功法，那是要经过长期的考验，被广大群众认可才能算数。一种流行的功法并不一定是好的功法，就拿我所创编的“浩源医疗气功”来说，几年前我这些功法就已成形，不少受益者提出将这种功法推广出去，还有不少人愿意出资出力，但我一直没有同意。其原因之一就是认为这些功法还需进一步验证，进一步完善。我认为一种功法的好坏，第一，是能使修炼者在最短时间内达到自己所需的目的；第二，在方法上简之又简，可适用于各种文化层次的人修炼。如果做不到这两点，就说明这种功法还不成熟。所以，至今我也只是先将一步功抛出，因为至少它已经达到上述两点。想学习气功的人，必须是一个有健康心理的人，因为在气功修炼的过程中，无论出现什么高级功能、高级功夫，你都还是一个人，是一个凡人，是一个实实在在活在现

实生活中的人。

“浩源医疗气功”的整个体系、整个指导思想就是使修炼者能够有个健康心理、健康生理、健康形态。即便是气功功夫超人，也不过是一个能指导病人修炼、治愈他人疾病的气功医师，他与现在的中西医医师一样，是一个极其普通的凡人。

(二) 解剖学知识

我们已经知道：“齐氏气功快速自我祛病法”是以人体解剖为基础，以现代医学知识和传统医学知识有机结合的理论为指导，以气功修炼为手段的一种适合于各年龄层次、各种脏腑器官病变的行之有效的自我祛病的医疗方法。现在首先介绍一下解剖学的有关知识：

1. 脊柱的解剖知识。脊柱位于背部正中，是躯干的中轴。它是由 24 块椎骨、1 块骶骨和 1 块尾骨构成的。它上承颅骨，下接髌骨，中附肋骨，与其他软骨、骨、肌共同构成了胸腔、腹腔、盆腔的后壁，除了有支持体重、运动的功能外，还有保护腔内器官的作用。

幼年时人有椎骨 33 块，即颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块、骶椎 5 块和尾椎 4 块，到了成年，骶椎和尾椎分别融合成为骶骨和尾

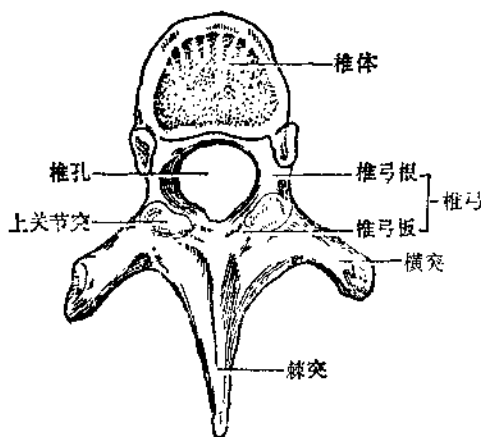


图 1：胸椎（上面）

骨。

椎骨由椎体和椎弓两部分构成（见图1）。椎体呈短圆锥状，位于椎骨的前部，椎弓位于椎体的后方，呈半环状，连于椎体后面的外侧部，与椎体共同围成椎孔。全部椎骨的椎孔相连，形成椎管。椎管内容纳脊髓。椎弓由一对椎弓根和一对椎弓板构成。椎弓与椎体相连的部分较细，称椎弓根；其余部分较宽，叫椎弓板。两侧的椎弓板在中线相连。椎弓根的上、下缘各有一个切迹，相邻两个椎骨的上、下切迹共同围成椎间孔，孔内有脊神经和血管通过。椎弓发出七个突起，由后方伸出的一个叫棘突，就是我们平常在背部正中可能摸到的骨性标志；向两侧伸出一对叫横突；向上方和下方各伸出一对上关节突和下关节突。

颈椎椎体较小，横突根部有圆形的横突孔。棘突较短，末端分叉，其中第一颈椎又叫寰椎（见图2），呈环状。无椎体和棘突与颅骨的枕髁相接，形成了寰枕关节，可使头部作前俯、后仰和侧屈运动，临床上常戏称为是点头关节。

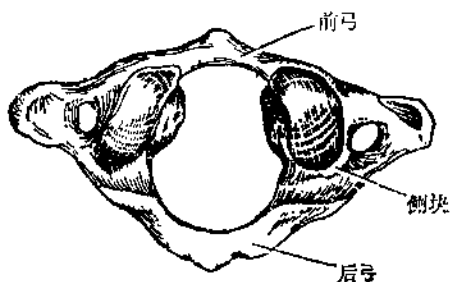


图2：寰椎（上面）

第二颈椎又叫枢椎（见图3）。椎体有一个向上的突起，叫齿突，与寰椎共同构成了寰枢关节。以齿突为轴，可使寰椎连同头部作旋转运动，临床上常戏称为否（摇头）关节。

第七颈椎（见图4）又叫隆椎。棘突较长，可在体表摸到，是人体重要的骨性标志，也是计数椎骨序数时的重要标志。在第七颈椎下缘有一个叫“大椎”的穴位，这个穴位在中医针灸中占有十分重要的位置，中医经络腧穴学中称其为“诸阳之海”，可

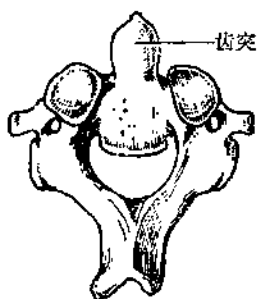


图3: 枢椎 (上面)

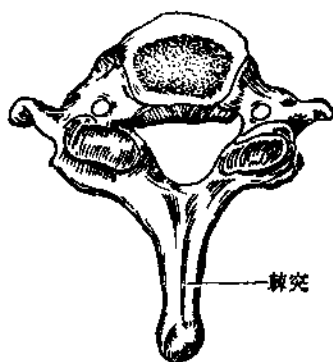


图4: 第七颈椎 (上面)

见其分量。

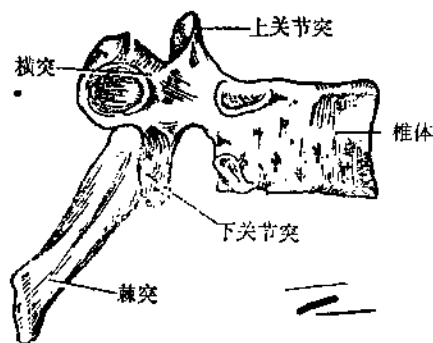


图5: 胸椎 (侧面)

胸椎椎体侧面的后部和横突末端的前面，有与肋相连的凹形关节面，棘突较长，斜向后下方（见图1、图5）。

腰椎椎体最大，棘突为长方形骨板，呈矢状位，近乎水平地伸向后方（见图6、图7）。根据这个骨性特点，加上后面将学到的腰髓在腰椎骨水平段已形成马尾的解

剖关系，临床上常将腰4至腰5之间作为腰穿进针部位和腰麻、连续硬膜外麻醉的最佳入路。

骶骨略呈三角形（见图8、图9），底边朝上，接第五腰椎。其前缘的中部向前突出，叫岬，尖向下，接尾骨。骶骨的前面光