

百病 气功按摩疗法

陈宝年 编



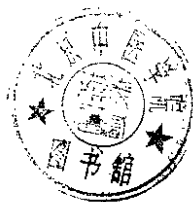
版社

洋本库

百病气功按摩疗法

陈宝年 编

YX136/5



奥林匹克出版社

1209106

(京) 新登字094号

责任编辑: 蔡虹

封面设计: 赵沛

百病气功按摩疗法

陈宝年 编

奥林匹克出版社出版

(北京朝阳门外工人体育馆207号)

新华书店北京发行所发行

北京小红门印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/32 印张11 字数230千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

ISBN 7-80067-190-9/G·114

印数00001-10000 定价: 6.00元

编辑说明

气功疗法历史悠久，源远流长，是祖国医学、保健养生学、康复医学的重要组成部分，是一种独特的医疗与体育相结合的保健方法；它对防治疾病、延年益寿等都有积极的作用，特别是对常见病、慢性病、疑难病的治疗，更有其优异的作用。

近年来，随着气功疗法的普及和发展，百家功法层出不穷，使许多人通过气功锻炼，治好了疾病，强壮了身体。但是也有人因条件所限，对于气功疗法的学习和掌握还有一定的困难，针对这些情况，本人汇编了这本《百病气功按摩疗法》。

现将本书编辑的原则和方法说明如下：

一、本书分内科疾病、神经精神疾病、外科疾病、妇科疾病、肿瘤、皮肤科疾病、五官科疾病、其它杂症等八章，共列出一百多种病证（和症状）的气功治疗方法。

二、每种疾病后均列有一种或数种、甚至数十种功法，有的功法后面列有病案举要、疗效统计或练功体会，以便于读者参考。

三、本书一般是按病证和功法种类编排顺序的。某些疾病由于病证和症状之间的分系归属等问题较为复杂，因此难免有不尽合理的地方。如小便短赤和排尿困难，都只是一种症状，无法列入哪类疾病，因此只能将其归入内科疾病中单独登出。再如感冒和外感风寒——感冒是一个病，范围较

广，而外感风寒只是感冒病的一个类型，为了便于读者翻阅，故将两者分开列出。

四、本书因为是汇编百家功法，所以有些穴位的位置和名称有不尽一致的地方。例如丹田的位置，各名家论述不一，有的认为中丹田是在脐中，有的则认为是在胸部膻中穴。凡此，如原书上已经标出的，在编选时均尽量列出，而未标出的，则限于本人学识，不能一一标明，请读者在选用功法时，细心体察。另外，书中所列功法，也有个别有重复的地方，因为如果不这样，读者可能会感到不大方便。

五、本书在编选过程中，曾得到原文作者和原发表单位的普遍支持，在此特向他们表示感谢。这些文章，在收入本书时都进行了适当的修改，而且，由于本书的体例，不便将作者姓名一一列出，特此向原作者表示歉意。

本书在编写过程中，得到了渭滨区教育局刘秦渭老师和本校教师杨增奇讲师、杨发昌老师、薛世昌老师以及学生史守良、杨江海的帮助和支持，在誊写过程中得到本校学生的大力帮助，在此致以衷心的感谢。

由于本人水平有限和条件限制，个别资料未收集齐全，加上时间仓促，挂一漏万，不当之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正，以使本书不断充实提高。

编 者

目 录

第一章 内科疾病	(1)
感冒	(1)
外感风寒	(5)
头痛	(7)
头昏	(10)
慢性胃炎	(10)
胃病	(12)
胃痛	(14)
胃下垂	(14)
出血性小肠炎	(19)
溃疡性肠炎	(20)
食道憩室	(20)
肝病	(21)
慢性肝炎	(23)
肝硬化腹水	(30)
急性黄疸性肝炎	(32)
膈肌痉挛	(33)
便秘	(35)
腹泻	(43)
呃逆	(46)
高血压	(48)
低血压	(59)

冠心病	(61)
心律失常	(66)
风湿性心脏病	(67)
动脉硬化	(69)
脑动脉硬化	(70)
中风	(72)
白细胞减少症	(77)
哮喘	(78)
肺炎	(80)
肺结核	(81)
支气管炎、肺气肿	(85)
桶状胸	(90)
咳嗽	(91)
甲状腺机能亢进症	(93)
甲状腺肿瘤	(94)
糖尿病	(94)
肥胖	(99)
更年期综合症	(100)
慢性肾炎	(101)
肾下垂	(104)
副睾炎	(106)
阳痿	(107)
遗精	(112)
尿潴留	(121)
排尿困难	(123)
小便短赤	(123)
功能性尿频症	(124)

性机能衰退	(124)
膏淋病	(125)
乳糜血尿	(126)
晕动病	(127)
高原病	(130)
第二章 神经精神疾病	(131)
神经衰弱	(131)
失眠	(138)
遗传性小脑共济失调	(147)
脑鸣病	(148)
恐怖症	(148)
脑震荡	(150)
癔病	(151)
神经性头痛	(153)
三叉神经痛	(156)
双手颤抖症	(158)
第三章 外科疾病	(160)
落枕	(160)
颈椎病	(161)
肥大性脊椎炎	(170)
腰椎间盘突出症	(172)
脊柱僵硬畸形	(175)
腰痛	(177)
腰肌劳损	(179)
腰扭伤	(181)
脱发	(181)
颞下颌关节紊乱综合症	(182)

颌下囊肿	(183)
会咽囊肿	(184)
胸胁挫伤	(185)
肩周炎	(186)
肩痛	(191)
风湿性关节炎	(192)
血栓闭塞性脉管炎	(194)
胃扭转	(196)
肠梗阻	(197)
肝胆管结石	(197)
胆石症	(199)
慢性胆囊炎	(200)
疝气	(201)
脱肛	(204)
肛裂	(205)
痔疮	(207)
痔疮术后并发症	(210)
前列腺炎	(211)
前列腺肥大	(211)
肾结石	(214)
尿道结石	(215)
静脉炎	(216)
下肢溃疡	(216)
膝关节软组织陈旧性损伤	(217)
髌骨软化症	(218)
髌骨劳损	(218)
膝疾	(219)

脚扭伤	(219)
足跟痛	(220)
足裂	(220)
冻疮	(221)
乳腺肿块	(223)
第四章 妇科疾病	(224)
慢性盆腔炎	(224)
子宫脱垂(阴挺)	(226)
痛经	(229)
闭经	(230)
月经紊乱	(231)
放节育环后副反应及功能性子宫出血	(232)
乳腺增生	(233)
第五章 肿瘤	(235)
网状细胞肉瘤	(235)
肺癌	(235)
直肠癌	(237)
癌瘤病人康复法	(237)
肿瘤切除术后的气功疗法	(238)
癌症化疗后的体质恢复	(239)
恶性肿瘤化疗中恶心呕吐	(240)
第六章 皮肤科疾病	(241)
痤疮	(241)
手脚癣	(242)
脚气	(245)
顽固性手掌皮肤脱落症	(246)
阴囊湿疹	(247)

鸡眼	(246)
面斑	(248)
粉刺	(249)
美容	(250)
第七章 五官科疾病	(259)
近视眼	(259)
慢性眼病	(275)
老花眼	(280)
白内障	(282)
视网膜脱离	(283)
玻璃体混浊	(284)
电光性眼炎	(285)
复视	(286)
目赤肿痛	(286)
眼疲劳	(287)
中耳炎	(288)
耳聋	(290)
神经性耳聋	(291)
鼻炎	(294)
萎缩性鼻炎	(298)
鼻息肉	(300)
鼻塞	(300)
鼻衄	(301)
副鼻窦炎	(302)
慢性额窦炎	(303)
上颌窦炎	(305)
口腔溃疡	(305)

牙周炎	(307)
牙痛	(309)
舌体肿痛	(310)
慢性扁桃体炎	(311)
慢性咽喉炎	(311)
第八章 其它杂症	(315)
解酒	(315)
戒烟	(315)
口吃	(318)
阴虚	(319)
过度疲劳症	(320)
烦劳	(321)
打鼾	(322)
增进智能法	(323)
制怒	(323)
助长功	(324)
止痛	(325)
手淫	(327)
恢复性功能	(329)
气虚自汗	(331)
阳举收敛法	(332)
岔气	(333)
白赛氏病	(333)
附:	
子午流注时辰	(335)
本书常用穴位	(335)

第一章 内科疾病

感 冒

功法一：俯冲式

1.起式：自然站立，双膝微屈，两目微闭，舌顶上腭，全身放松，自觉在云雾之中，然后做自然轻松的腹式呼吸（没有定数，以自觉身心安稳为度）。

2.俯冲：接上式，慢慢收腹屈膝（约135度），上身前俯，双臂向后外侧斜伸上抬，至上身与地面基本平行（根据自我感觉，头胀可取稍微高些，感觉不明显可取稍低一些，以头面部有随心跳之轻微搏动感为度），头稍抬起。

3.意念：接上式，心想如临大海观潮，自觉气血涌动与心跳一致，头面部之搏动感随呼吸而明显，然后将此气血之搏动感以意念集中到鼻咽部位。如此，待5至7息（一呼一吸为一息），即可转收式。

4.收式：呼吸逐渐变浅，意念收回，缓缓起身，恢复原站立姿势，稍事歇息。

注意：头部不要过分下垂，关键在体察舒适而有来去分明的波动感，切忌使头胀痛。

控制做功时间，不可过长。可于每日早晚各练1次。如不能长期坚持，则在出现喷嚏和鼻痒等感冒前趋症状时或感冒后做此功，亦可明显减轻症状和缩短病程。

【附】

病案举要：李××，体质素弱，又长期从事脑力劳动，一年四季感冒不断，一经感冒，多缠绵半月余而不愈。从1983年春起，运用“俯冲式”防治，3年多来，没服用任何药物，再没患一次感冒。

功法二

子时（23时—1时），仰卧于床，宽衣解带，身体平直，以舒适为度；舌抵上腭，唇齿相着，双眼微闭；全身从头顶（百会）到脚底（涌泉），渐次放松3次。随后，以意引气，吸气时自脐下丹田起，向下经会阴，尾闾，沿背脊上行，过枕部至头顶（百会），再向下经印堂、鼻柱到唇系带处；呼气时，继续引气沿身体前正中线，向下经咽喉，膻中、肚脐，回归丹田。如此循环约5分钟。将意念放在丹田处，排除杂念，唯想丹田有一（气球）。练功过程中产生的唾液，都分由口咽下，送入丹田。练功1小时左右便可入睡。

【附】

病案举要：孔××。在1988年11月初，由于天气骤变，加上工作、学习紧张，得了风寒感冒：鼻塞、后背发冷，流清涕、咽痛等。因平时有练功基础，便试着用气功治疗。次日晨起，发觉鼻塞、发凉消失了，唯留有轻微咽痛。白天多喝了两杯开水，及至晚上，诸症皆除，一如常人。

功法三：防治感冒五段功

1. 搓风池：自然平坐，面带笑容，两手十字交叉，搓热劳宫穴。然后两手拇指按在太阳穴，其他四指置于前额，上

推至头顶，向下梳头，搓风池，连续做81次。

2.擦鼻梁：两手空握拳，食指、中指、无名指、小指向里环握，拇指握中指和无名指，擦热拇指背（拇指第一节）。然后两眼微闭，由下向上，由上向下轻擦鼻梁——上擦到眼部内侧睛明穴，下擦到鼻翼迎香穴。一上一下为1次，连续做81次。

3.按人中：右手护住丹田（劳宫贴肚脐），左手拇指按人中穴，先以拇指端用内劲由左往右，上下打圈点按18次；再由右往左上下打圈点按18次。

4.打内关：两手相互搓热劳宫穴，左手拇指端接无名指端，掌心朝天，放在左腿上，右手五指自然并拢，活动腕关节，轻轻拍打左手内关81次；再搓热劳宫穴，右手拇指端接无名指，掌心朝天，置于右腿上，左手五指自然并拢，活动腕关节，轻轻拍打右手内关81次。

5.扳拇指：站立，松静自然，面带笑容。两手空握拳，从脐处向左右侧前举，两臂成弧形，拳心向下，高不过脐。然后伸屈拇指，一伸一屈为一次，连续做81次。扳拇指应食、中、无名、小指向里环握，拇指向里屈时要接触中指和无名指。

功毕、两手放下，松开五指。然后，以上臂带动前臂，抖手片刻。抖手时两掌心转向右，再返回体侧，掌心对大腿一前一后旋转抖动。此功每天可练数次。

功法四：养气功

1.按揉风池：两手以剑指按在风池穴上，随吸气手指向上向前，呼气向下向后，轻轻按揉转圈，正反各8次，每圈配合呼吸一次（先吸后呼）；还可用8的倍数加揉至有热感

为止。

2.循按鼻梁：随吸气两手向上到头部，中指尖指向头顶百会穴，食指自然按在通天穴上；随呼气两剑指着重循序向下按挤鼻梁两侧，经迎香、地仓穴，下至胸部；两手大拇指相对，指尖朝下，至腹部放两侧。如此反复做8次，也可以8的倍数按至有热感、鼻通为止。

3.揉按迎香：两手中指搭食指，按在鼻孔软骨上下迎香穴上，随吸气两手中指搭食指自鼻尖侧下迎香穴向上向里，呼吸向下向后（可用口呼气）按揉正反各8次。也可以8的倍数至鼻不流清水为止。

4.揉搓鼻梁：两手握空拳，以大拇指的上内侧，对鼻梁两侧，上下揉搓36次（自由呼吸）；也可再以36的倍数揉至鼻孔发热为止。

5.孔雀开屏：可以理肺舒肝，最好平行站立，两脚分开，与肩同宽，松静自然，随吸气两手从两侧向腹部抱起，手心朝上，十指尖相对，至胸前膻中穴，两手心朝下再朝外，手指向上，随呼气，两手向左右伸展慢开成一字型，自然下落两侧，反复8次为一道，仍可以8的倍数作若干道。如果咳嗽，打喷嚏，须强喝热开水或茶水，蜜水，杯口对鼻孔吸蒸气入鼻，强喝到腹满不能喝为止。将要出汗时，感冒自会消失。

以上功法饭后1小时，早、中、夜、晚都可练习。

功法五

每当感到感冒将要来临时，开始练功。先用热水（约45度）洗脸，然后洗脚，并在略高此温的水中浸泡10~15分钟。擦干脚后，右脚伸入暖处保温（或盖一被），左脚弯曲

到右膝盖骨上方，右手摩擦左脚心涌穴36次（一前一后为1次），再如上法左手擦右脚心。

然后，左手托前额，右手心（劳宫穴）在头顶百会穴顺时针旋转36圈；用上法换右手托前额，左手在百会穴逆时针旋转36圈。最后，两手分别从廉泉、承浆而上、过人中达迎香，穿印堂至上星，分别下行，顺太阳，过两颊而耳根及风池，这样反复摩擦，意随手走，感到背部微暖，汗出津津为度。接着静卧放松，酣睡一觉。

【附】

病案举要：吕××，以前经常感冒，因季节交替，天气变化，稍有不慎即患感冒——如3～5日不愈，还可能引起并发症。于是采用气功治疗。通过练功，在两年半左右的时间里未曾患过感冒。

外感风寒

功法一：正坐调息发汗法

病人取正坐姿势，直腰，两手自然置于膝上。舌舐上腭，双目微闭，全身放松，思想安静。用鼻徐缓深吸气，吸满后闭气不息。必要时可用手捏住鼻翼，使气不能出。闭气到最大限度时用口缓缓呼气。反复数次，以汗出为度。

功法二：举手顿足退热法

1. 预备势：病人取站势，两足成八字。双手自然下垂于体侧、两目平视，舌舐上腭，全身放松。自然呼吸7次。

2. 举手顿足：接上式，用鼻作深呼吸。随着吸气左手从体侧经体前缓慢上抬至与肩平时，掌心向上，手向上举。吸