

气功治病全书

明治国 编
刘 飞



职工教育出版社

样 本 库

气功治病全书

明治国 刘 飞 编

21X146/09



职工教育出版社

1196394

气功治病全书
明治国 刘飞 编

职工教育出版社出版发行

(北京市西城区地安门西大街教场胡同4号)

北京大兴包头营印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

850×1168毫米 32开本 19.375印张 470千字

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN 7-80059-357-6/R·005 定价：9.50元

前 言

气功是祖国医学宝库中一颗瑰丽的明珠，是一种独特的医疗、保健方法。特别是对常见病、慢性病、疑难病症的治疗，其效果更为显著，已逐步被人们所接受和推崇，越来越引起海内外各界人士的重视。

近年来，学练气功的人们越来越多，不少医院也专设了“气功门诊”。为了帮助更多的患者行功治病，早日康复，重返工作岗位和延年益寿，我们邀请了数名气功大师撰稿，整理他们的丰富临床经验，编辑出版了这本《气功治病全书》，以奉献给广大的气功爱好者。在编写过程中，我们得到了气功界朋友的大力帮助和指导，在此表示衷心地感谢。

编 者

一九八九年十二月于北京

目 录

气功治病机理探讨篇

气功治病健身作用的原理新解.....	(1)
气功治病的方法及效应.....	(4)
慢性病气功疗法探讨.....	(11)
穴位图解.....	(16)

气功治病功法篇

气功的功理功法.....	(42)
动意功.....	(60)
内养功.....	(82)
鹤翔庄功法.....	(87)
龟蛇气功.....	(129)
新气功疗法.....	(156)
太极五息功.....	(204)
瑜伽卧功八法.....	(210)
鹤步登天.....	(214)
峨嵋甩手功.....	(219)
金刚功.....	(221)
气功偏差的预防.....	(226)
穴位按摩纠偏法.....	(229)

气功点穴、按摩、推拿篇

峨嵋指穴法三十六式.....	(231)
气功按摩十八法.....	(251)
天竺国按摩法.....	(255)

点穴按摩法·····	(258)
自我推拿疗法·····	(260)
指压点穴速效疗法·····	(262)

气功治疗疾病篇

心脏病

1. 气功治疗冠心病·····	(265)
2. 气功十六字诀 (治疗冠心病高血压) ·····	(272)
3. 铜钟功治疗冠心病·····	(273)
4. 气功治疗心动过速·····	(275)
5. 气功治疗心律失常·····	(276)
6. 气功治疗心肌病·····	(280)

肝胆病

1. 慢性肝炎的气功疗法·····	(284)
2. 治疗肝病特殊功法·····	(288)
3. 治肝健身自控疗法·····	(290)
4. 气功治疗慢性肝炎·····	(293)
5. 胸肋痛的气功点穴法·····	(294)
6. 慢性胆囊炎气功疗法·····	(295)
7. 止观心法治疗胆石症·····	(297)
8. 气功排石法·····	(299)

胃肠病

1. 胃及十二指肠溃疡病的气功疗法·····	(301)
2. 胃肠病的踏步击腹疗法·····	(308)
3. 慢性胃炎的气功疗法 (一) ·····	(310)
4. 慢性胃炎的气功疗法 (二) ·····	(313)
5. 胃下垂的气功疗法 (一) ·····	(318)
6. 胃下垂的气功疗法 (二) ·····	(321)
7. 高尾盘卧式气功治疗胃下垂·····	(323)

- 8.消化不良的气功疗法…………… (324)
- 9.慢性结肠炎的气功疗法(一)…………… (327)
- 10.慢性结肠炎的气功疗法(二)…………… (330)
- 11.出血性小肠炎的气功疗法…………… (333)
- 12.健脾和胃的腹部按摩法…………… (334)
- 13.便秘的气功疗法(一)…………… (335)
- 14.便秘的气功疗法(二)…………… (337)
- 15.“五更泻”的气功疗法…………… (338)

呼吸系统疾病

- 1.站桩功防治哮喘病…………… (341)
- 2.支气管扩张的气功疗法…………… (342)
- 3.气功呼吸法治疗慢性气管炎、肺气肿…………… (346)
- 4.肺结核的气功疗法…………… (348)
- 5.肺结核的“呼吸养生法”疗法…………… (351)
- 6.强心健肺呼吸操…………… (354)
- 7.慢性咽喉炎的气功疗法…………… (356)
- 8.气功治疗慢性咽炎…………… (359)

泌尿系统疾病

- 1.慢性肾炎的气功疗法…………… (360)
- 2.前列腺肥大症的气功疗法…………… (361)

高血压病

- 1.高血压病的气功疗法(一)…………… (365)
- 2.高血压病的气功疗法(二)…………… (368)
- 3.禅密降压功…………… (374)
- 4.高血压降压功…………… (376)

脑血管意外(中风)

- 1.气功治疗中风…………… (378)
- 2.中风后遗症的气功导引疗法…………… (381)
- 3.综合气功治疗偏瘫…………… (385)

动脉硬化

1. 脑动脉硬化的气功疗法…………… (387)
2. 血府逐瘀功治疗动脉硬化…………… (390)

血栓闭塞性脉管炎

1. 血栓闭塞性脉管炎的气功疗法…………… (392)

糖尿病

1. 糖尿病的气功疗法(一)…………… (395)
2. 糖尿病的气功疗法(二)…………… (398)
3. 巢氏消渴候(糖尿病)气功宣导法…………… (399)

神经衰弱

1. 神经衰弱的气功疗法(一)…………… (401)
2. 神经衰弱的气功疗法(二)…………… (403)
3. 气功点穴治疗失眠症…………… (405)
4. 中老年催眠功法…………… (406)
5. 失眠症的自我按摩…………… (409)
6. 气功治疗脑鸣…………… (410)
7. 神经性头痛的气功疗法…………… (411)

面神经麻痹

1. 按摩治疗面神经麻痹…………… (415)
2. 气功按摩治疗面神经麻痹…………… (416)

关节炎与骨关节病

1. 风湿性关节炎的气功疗法…………… (417)
2. 点穴按摩治疗类风湿性关节炎…………… (420)
3. 腰椎间盘突出症的气功疗法…………… (422)
4. 铜钟功治疗肥大性脊椎炎…………… (423)
5. 肾府功治疗脊柱僵硬畸形…………… (424)
6. 骨质增生与退行性病变的防治功法…………… (425)
- 附一: 慢性腰痛的运动疗法…………… (433)
- 附二: 强腰六步功…………… (434)

附三：腰腿病的松腰疗法·····	(436)
附四：气功外气导引治疗腰腿痛·····	(437)
坐骨神经痛	
1.坐骨神经痛的气功疗法·····	(439)
2.运气按压治疗坐骨神经痛·····	(443)
损 伤	
1.动功疗法在伤科中的应用·····	(445)
2.气功疗法治疗运动性损伤·····	(447)
3.气功治疗软组织伤·····	(449)
4.踝关节扭伤的自我推拿法·····	(450)
5.踝关节扭伤的综合疗法·····	(451)
6.外伤性截瘫的综合疗法·····	(452)
颈椎病	
1.气功治疗颈椎病·····	(455)
2.颈椎病的简易疗法·····	(458)
3.颈椎病的点穴疗法·····	(459)
4.颈椎病的自疗·····	(460)
5.简易颈椎操·····	(461)
遗精、阳痿	
1.气功治疗遗精、阳痿症·····	(463)
2.遗精、阳痿的点穴疗法·····	(465)
3.遗精病的简易疗法·····	(467)
4.阳痿症的简易疗法(一)·····	(468)
5.阳痿症的简易疗法(二)·····	(469)
6.养真气戒手淫·····	(470)
乳腺病	
1.乳腺病的气功疗法·····	(473)
2.乳腺炎的点揉推拿疗法·····	(475)
3.气功外气治疗乳腺炎·····	(476)

妇科病

1. 气功治疗子宫脱垂症…………… (478)
2. 气功治疗月经不调症…………… (479)
3. 气功治疗产后尿潴留症…………… (484)
4. 气功治疗崩漏症…………… (485)
5. 气功治疗慢性盆腔炎症…………… (486)
6. 气功治疗更年期综合症…………… (489)

近视眼

1. 铜钟功治疗近视眼…………… (493)
2. 近视眼的气功疗法…………… (495)
3. 健目功治疗近视眼…………… (497)
4. 眼保健功治疗慢性眼病…………… (498)
5. 古人的眼保健功法…………… (500)

鼻耳喉病症

1. 气功治疗慢性鼻炎…………… (502)
2. 防治鼻炎的气功按摩操…………… (503)
3. 耳功治疗慢性中耳炎…………… (504)
4. 内景气化的聋哑复聪术…………… (504)

癌 症

1. 气功治疗肿瘤…………… (514)
2. 喷气功治疗肺癌…………… (520)
3. 肿瘤切除术后的气功疗法…………… (521)
4. 站桩功治疗白细胞减少症…………… (522)

短小气功治病篇

短小气功功法

1. 二元一环燕子功…………… (524)
2. 灵子功…………… (526)
3. 白鹤亮翅站桩法…………… (528)

4. 开合劲	(529)
5. 揉腹功	(530)
6. 沙袋气功疗法	(532)
短小气功治病30种	
1. 气功治疗性功能衰退	(535)
2. 气功治疗疝气	(535)
3. 气功治疗口腔溃疡	(535)
4. 气功治疗白细胞减少症	(536)
5. 气功治疗口吃	(536)
6. 气功治疗输尿管结石	(537)
7. 气功治疗牙痛、牙出血	(537)
8. 气功治疗牙疾	(537)
9. 气功治疗感冒发烧	(537)
10. 气功治疗肛门裂	(537)
11. 气功治疗手、足癣	(538)
12. 气功治疗脚裂、脚气	(538)
13. 气功治疗付睾炎	(538)
14. 气功解酒	(539)
15. 气功治疗膈肌痉挛	(539)
16. 气功治疗鼻炎	(539)
17. 气功治疗失眠	(539)
18. 气功治疗鸡眼	(540)
19. 气功治疗胆道结石	(540)
20. 气功治疗泌尿、生殖系统疾病	(541)
21. 气功治疗消化不良	(541)
22. 气功治疗食道憩室	(542)
23. 气功治疗头痛	(542)
24. 气功治疗中耳炎	(542)
25. 气功治疗鼻出血	(543)

26. 气功防治晕车	(543)
27. 气功治疗月经不调、痛经	(543)
28. 气功治疗 小脑共济失调	(543)
29. 气功治疗慢性 肾炎	(544)
30. 气功治疗甲状腺 肿瘤	(544)
短小气功治疗病症例	
1. 气功治疗恶心呕吐	(545)
2. 气功点穴治疗呕吐	(545)
3. 按摩点庄治疗呃逆	(546)
4. 小儿揉腹强状法	(547)
5. 点穴按摩治疗牙痛	(548)
6. 搅海功治疗口腔溃疡	(548)
7. 贯气法治疗鼻出血	(549)
8. 铁裆功治疗功能性尿频症	(550)
9. “三田运球功”治疗乳糜血尿症	(550)
10. 气功防治 痔疮	(551)
11. 四平马步桩治疗 冻疮	(552)
12. “抓钩”治疗趾裂	(552)
13. 气功治疗手癣	(553)
14. 合盘掌治疗手掌脱皮症	(553)
15. 站桩功可消除 鸡眼	(554)
16. 气功治疗斑秃	(554)
17. 按摩防治 头痛	(555)
18. 气功戒烟	(556)

气功小偏方

气功保健长寿篇

保健功法十名程	(566)
保健十五法	(569)

葆春功.....	(572)
洗操按摩法.....	(575)
养生功法.....	(577)
四季养身法.....	(578)
保健按摩十式.....	(580)
老年壮阳补肾法.....	(583)
强身秘诀.....	(586)
咽津养生法.....	(587)

健美功法篇

减肥、活络、强身龙形功.....	(589)
气功健美法.....	(592)
健美减肥功法.....	(595)
1. 玉蟾吸真功.....	(595)
2. 莲花座功.....	(597)
3. 玉蟾翻浪功.....	(599)
4. 练功有关事项问答.....	(600)
附：〔参考资料〕.....	(605)

气功治病机理探讨篇

气功治病健身作用的原理新解

庞 祝 如

气功对人体所产生的效应，总的说来，其生理、心理、生化等各方面的迥异常人的生命现象，已得到国内外科学家的验证。据瑞士的玛哈瑞希欧洲研究大学报告，经长期气功锻炼者，生理机能效率提高，调节机能平衡的生化系统更加稳定和精确，代谢速率下降，生长激素分泌量减少而机能效率和稳定性增加，血压紧张度缓解，体重趋于正常，血清胆固醇水平下降^[1]。

六十年代初，我国科学工作者就发现，在练功过程中呼吸频率和心率都大大减慢，耗氧率明显下降，平均下降19.8%，甚至可下降34%，低于睡眠状态；呼吸频率可减慢到1—2次/分，说明肺活量和肺功能明显增长^[2-3]。在练功后发现肠鸣音增强，血液循环改善，末梢及浅在血管扩张，脉搏频率可双向调整，节律不整者可转为均匀有力。血液中红血球、血红蛋白，白血球等在正常范围内增加^[4]。近年来的实验也证实，练功后能改善大脑功能，肌肉在重力负荷下作屈伸动作时产生疲劳的时间得以延迟^[5]，红外热象图辉度变亮，点温度明显上升，可上升2.5℃^[3]。表明确是一种有利于机体正常化的积极性贮能性效应^[6]。还有人经测定发现，五羟色胺上升，多巴胺下降，肾上腺素大量增加^[3]，神经反应灵敏度大大提高。

近来国内科学工作者又对气功外气作用于病人身上所产生的效应也做了初步测定，结果发现外气能引起病人血管容积扩大的

同步反应⁽²⁾，其指端温度迅速显著普遍增高，可达3—4℃；血压出现双向调节，其幅度为收缩压20mmHg，舒张压18mmHg；心率也出现双向调整，约调整20次/分；手指末端循环血流量约可增加25%左右；穴位电阻下降10欧姆左右，并趋向两侧平衡对称⁽⁷⁾。

综上所述，可见气功所产生的效应是非常显著的，而且是对人体有利的，因此可用以防治疾病。通过国内外多次临床观察，它不但能治愈许多功能性疾患，也可以治愈一些疑难的器质性病变。当然决不能说它可治疗百病，但其适应范围是比较宽的，特别在预防方面，更有显著作用。

气功之所以能产生许多对人体有利的效应，从而防治疾病，首先在于气功主要是对大脑的锻炼。通过练功，使大脑处于特异的气功功能态，就能建立起一种高度的整体功能协调状态，从而使机体在意识的内作用下，发挥其本身固有的或潜在的主动性自动调整功能，达到扶正祛邪、治病健身的目的。由于气功功能态中，大脑额区能量集中，功能发生质变：它一方面可直接促进大脑各中枢之间的配合和协调，另一方面又可通过丘脑而与下丘脑接通，便转向身体的内部环境。下丘脑是植物神经中枢，有关身体内部环境的信号，可从下丘脑通过丘脑传到专管意识活动的前额区；而前额区也可发挥意识的内作用，通过丘脑，反馈影响于稳定内环境的下丘脑，导致内脏器官的高度协调活动，从而增强抗病能力，维持正常的生命过程。

其次是由于作为生命信息的人体真气在起作用。通过练功，在意识的内作用下，人体真气得到充分的激发和加强，它不仅能在体内运行，以作用于自身的生理机能，还能向体外释放，以作用于患者的病变组织，控制和调节各种功能。使病变组织得到修复和调整，使各脏器组织相互密切联系、制约达于平衡；气功能使人体系统的有序化大大提高，以保持整体协调的健康功能状态，所以对病人或自身都能产生治病健身的效应。

关于气功能使人延年益寿的原理，国内科学工作者也从各个角度作了初步阐明。如有的根据脑电波的变化，认为练功者的脑电波波幅增大、频率减小，类似于儿童年龄的脑电波，这与一般成人的高频低幅波迥异，而且大脑各区域波形趋向同步，而一般成人则同步性很差，说明脑细胞的活动有序化，使中枢神经系统消耗率降低，效能提高，从而防止了神经细胞过早、过多的衰亡。有的从神经递质及内分泌激素的代谢水平变化，认为练功使肾上腺素代谢大大降低（约降一半左右），而五羟色胺的代谢水平提高（约高2—3倍），可使生长激素、皮质激素分泌减少，血浆中催乳激素浓度提高，多巴胺活性降低，从而使蛋白质更新率下降，相对地延长了神经细胞寿命^[8-9]。又有人从热力学观点，认为练功使脑细胞高度有序化，就可使熵增率减小，而使负熵增加，便足以提高机体的生长、再生、保持青春^[10]。还有人从呼吸周期和心率之间的PB值，认为练功者与常人的PB值递降规律明显不同，其PB值偏高，说明气功能延长人的自然寿命^[11]。更有人从唾液分泌的改变，认为人体唾液分泌一般是随年龄增长而减少，而练功却能使唾液分泌明显增多，且唾液中的腮腺素具有抗衰老的作用，这就意味着衰老过程变慢^[12]。由此可见，气功延年益寿的效应是有一定的生理基础和科学根据的。

附注：〔1〕林中鹤：《自然杂志》（8）：523,1979,〔2〕林海：《上海中医药杂志》（2）：34,1980,〔3〕柴宏寿：《文汇报》，1979,12,7,四版,〔4〕唐山气功疗养院：《内功》：32,1960,〔5〕邝安堃：《中华内科杂志》：（3）187,1979,〔6〕蒋敏达：《大众医学》（9）：2,1979,〔7〕张惠民：《自然杂志》（7）：457,1979,〔8〕陶祖莱：《气功的妙用》：42,1980,〔9〕张惠民：《气功疗法趣谈》：60-61,1980,〔10〕金冠：《气功》（2）：95,1981,〔11〕王永怀：《气功》（3）：124,1982,〔12〕赵光等：《气功的妙用》：40,1980,

发气治病的方法及效应

郭 志 辰

发放外气的由来和历史

发放外气古代就有，《内经》里就有布气的记载，现在叫组场。从历史上看，每个朝代都有关于发放外气的记载，如晋朝的葛洪、朴夫子、华陀等。

建国以后，刘贵珍老前辈第一个建立了“北戴河气功疗养院”，开始是内养功，1979年起对发放外气治病有了新的认识。上海的林厚生老前辈是采用穴位发放外气法，用劳宫穴和剑指发气。经现代仪器测量，外气确实存在物质效能。1982年以后发展了意识治病法。1984年我在气功门诊建立了气功组场治病，后得知严新同志应用组场讲课、组场治病的方法，大规模的开展讲课治病活动，气功治病发展很快，把气功疗法推向了新阶段。

发气治病的心理与效应

气功师发气治病时，应持喜悦的心理和全心全意为人民服务的思想，这样，发出去的气是温和调顺的，对患者有利。否则，发出去的是横逆之气，对方接受会感到不舒服。那么以怎样的心理接受外气效果好呢？我的体会有以下几种：

1. 外地患者比本地患者疗效高。这是因为外地患者远道而来，有强烈的渴求性心理，心诚，相信气功能治好病，所以接受信息效果高。本地患者恰恰缺乏这种强烈的渴求心理，甚至抱有怀疑态度，关窍不开，信息受阻，效果不高。