

实用气功疗法

陈宝年编著

责任编辑：李建章

实用气功疗法
陈宝年编著
人民体育出版社出版
北京印刷三厂印刷
新华书店总店北京发行所发行



787×1092毫米 32开本 3.75印张 63.5千字
1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷
印数：1—12,500册

ISBN 7-5009-0663-3/G·633 定价：2.00元

前 言

气功疗法是一种医疗与体育相结合的健身方法，在我国古代称为“导引”、“吐纳”和“养生法”等，它是祖国医学、保健养生学和长寿学的重要组成部分，是我国劳动人民在与疾病作斗争中创造出来的防病治病的有效措施。几千年来，气功疗法在民间广为流传，且日益发扬光大，为中华民族的繁荣昌盛作出了贡献。

自从拙作《简明气功疗法》问世以来，得到了许多热心读者的关心和支持，提出了不少宝贵意见。在此基础上我编写了这本《实用气功疗法》。

本书是继《简明气功疗法》之后的又一本普及气功疗法的专著。书中针对二十五种常见病提出了简单易行的气功治疗方法，具有较强的实用性。本书语言简明扼要，内容通俗易懂，适用于广大患者自学自练，也可作为医生、康复及保健工作者指导病人进行气功锻炼的参考书。

本书在编写过程中，得到了本校师生和气功界同人的支持和帮助；另外，本书还参阅了其它书籍和刊物的一些资料，在此一并致以衷心的感谢。

由于本人水平所限，加之时间仓促，书中定会存在着很多不足之处，恳请气功界同人及广大读者批评指正。

陈宝年

1989年12月20日于陈仓

目 录

第一章 气功疗法的基本锻炼方法	(1)
调身(姿势锻炼)	(1)
调息(呼吸锻炼)	(5)
调心(意念锻炼)	(6)
第二章 常见病的气功疗法	(10)
胃下垂.....	(10)
胃、十二指肠溃疡.....	(14)
慢性胃炎.....	(19)
慢性结肠炎.....	(22)
慢性腹泻.....	(26)
肝硬化.....	(28)
疝气.....	(31)
阑尾炎.....	(34)
痔疮.....	(36)
胃肠神经官能症.....	(39)
失眠.....	(42)
冠心病.....	(45)
风湿性心脏病.....	(49)
再生障碍性贫血.....	(52)
白细胞减少症和粒细胞缺乏症.....	(55)
甲状腺机能亢进症.....	(57)
糖尿病.....	(60)

感冒·····	(64)
肺结核·····	(68)
支气管扩张·····	(72)
痛经·····	(74)
闭经·····	(77)
早泄·····	(80)
青光眼·····	(83)
耳聋·····	(87)
附录一 经络简介·····	(92)
附录二 子午流注时辰·····	(95)
附录三 气功疗法常用穴位·····	(96)

第一章 气功疗法的基本锻炼方法

气功疗法的基本锻炼方法有调身（姿势锻炼）、调息（呼吸锻炼）、调心（意念锻炼）三个方面。本章主要介绍本书中常用的基本锻炼方法。

调身（姿势锻炼）

调身有坐、卧、站三种形式，在应用时各有所宜，要求做到：心平气和，松静自然，头正颈直，收视返听，目若垂帘，唇齿相着，舌抵上腭，关节放松，重心稳固。

1. 坐式 坐式分为平坐式和自然盘坐式两种。

（1）平坐：自然端坐，舌抵上腭（或不抵也可），头颈正直而稍低，含胸拔背，沉肩垂肘，两手掌轻放在大腿上，腰背自然松直，腹部放松，臀部以三分之一坐在凳子上，两足自然分开，平踏地面，膝距、足距与腰齐宽。（见图1）

平坐是坐式中最普通、最常用的一种，除体质衰弱的病人不能持久外，一般都可以采用。年老体弱者，可以与卧式交替使用。

（2）盘坐式：上半身与平坐姿势大致相同。身体略向前倾，两腿交叉盘起，左上右下或右上左下均可，两手相互轻握，置于腹前或分别放在两腿上。（见图2）

盘坐容易使上身及头部放松，思想入静，适用于神经衰

弱患者。

2. 卧式 卧式分为仰卧、侧卧、半卧三种。

(1) 仰卧式：全身平躺，颜面朝天，头正，枕高低适宜，口眼轻闭，四肢自然伸直，两手分置于身体两旁——或两足弯起，双手轻轻放于小腹部；或两脚交叉，一脚足跟压在另一足解溪穴上（压解溪穴对胃肠病、高血压等有效）。

（见图3）

仰卧式适于体弱病人及睡前练功采用，但容易入睡或形成昏沉感觉，影响练功效果。因此，体力有所好转时，可以与坐式或站式交替使用。

(2) 侧卧式：侧身卧于床上，腰部宜稍弯，身体成弓形，头略向胸收，平稳着枕，耳门不要紧压，口眼轻闭，上手掌自然伸直，放在髋胯部。下手臂上牵，手掌自然伸直，置于枕上或自然伸出。下侧脚自然伸直，上面脚弯屈放在下面腿上。（见图4）

侧卧适应于身体衰弱不习惯仰卧的患者。侧卧时腹肌放松，容易形成腹式呼吸，练功中采用左右侧卧均可。

(3) 半卧式：在仰卧式的基础上，将上半身及头部垫高斜靠在床上，介于平坐与平卧之间，也可同时在膝下垫物。（见图5）

半卧式适用于心脏病、哮喘患者及体力极差的病人。

3. 站式 站式有自然式、三圆式和下按式三种。

(1) 自然式（预备式）：平行站立，两脚左右分开与肩同宽，两足平行踏实着地，头部端正，百会朝天，口目微闭，含胸拔背，沉肩垂肘，两手下垂于体侧，或双手重叠置于脐部，双膝微屈。全身放松，大脑入静，呼吸自然、缓慢、柔和。

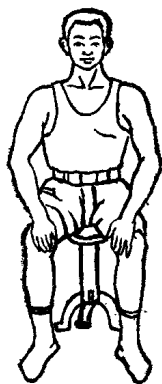


图 1 平坐式



图 2 盘坐式



图 3 仰卧式

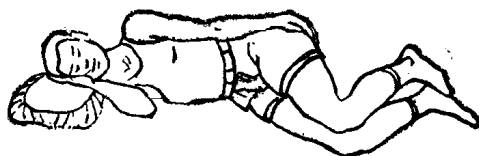


图 4 侧卧式

站式对强壮身体、引导气血下行具有一定的作用，因此适用于神经衰弱和高血压患者。

(2) 三圆式：两脚分开与肩同宽，两足尖尽量向内站成一个圆形，两膝微屈，腰直胸平，含胸拔背，两臂抬起与

肩平，肘比肩稍低，做环抱树干状，两手四指张开，手心相对，间隔 8 寸左右，做握球状（如站立时间 长，感觉疲劳时，两手掌可重叠，左掌在下右掌在上）。头颈正直，不偏不斜。两眼睁开或微闭，露一线光，注视鼻尖，或平视前方，口唇轻闭，舌尖轻抵上腭。做到足圆、臂圆、手圆。（见图 6）

这种姿势能保持清醒状态，循环畅通，容易使大脑安静，强壮筋骨。



图 5 半卧式



图 6 三圆式



图 7 下按式

(3) 下按式：两脚左右分开与肩同宽，两臂下垂，两手指伸直向前，掌心似按向地面。其余均同三圆式。（见图7）

调息（呼吸锻炼）

呼吸锻炼是气功锻炼的一个重要环节。通过长期锻炼改胸式呼吸为腹式呼吸，浅呼吸为深呼吸，可使肺活量扩大，促进气体代谢和血液循环，“按摩”内脏，帮助消化和吸收，而达到保健强身，防治疾病，延年益寿的目的。常用的呼吸方法有六种。

1. **自然呼吸法** 自然呼吸法是指正常的生理呼吸。这是最基本的呼吸法，呼吸顺乎自然，柔和均匀，不加任何意念。初练时，一般都采用这种呼吸法。它的缺点是不够深长。但可因练功的运动量的大小而加深、加快呼吸。气功运动中许多难度大的复杂动作，也是采用这种呼吸法。

2. **腹式顺呼吸法** 这是气功锻炼中呼吸调整的基本方法。是在自然呼吸的基础上逐步形成的。吸气时膈肌下降，腹部外凸；呼气时膈肌上升，腹部内凹。呼吸时，使膈肌上下移动幅度和腹肌前后运动量加大，久而久之可逐渐练成腹式呼吸。腹式呼吸可使呼吸达到深长。

3. **腹式逆呼吸法** 它与腹式顺呼吸法相反，吸气时膈肌上升，腹部内收；呼气时膈肌下降，腹部外凸。这与挺胸呼吸有相似之处，但从外形上，一般要求含胸拔背。这种呼吸法比顺呼吸法的运动幅度和强度大，在有些方面作用更大些。但初学者不容易掌握，因此在应用上有一定困难。年老体弱伴有心血管疾病者应慎用。

4. 停闭呼吸法 它包括两种，一种是在一呼一吸之间，故意拉长呼气时间；另一种是在一呼一吸之间有意拉长吸气时间，这样能加强和提高肺功能。但在初练功阶段缺乏基础，或没有专人指导，不容易掌握。

5. 鼻吸口呼法 人的正常呼吸是鼻吸鼻呼，但因呼吸道有病变，内腔变狭，呼吸不通畅时可以采用这种方法。如在腹式呼吸的基础上配合收缩口唇呼气则能收到更好的疗效。高血压病患者练功时采用这种方法，呼吸自然柔和和不用力，呼气时口唇略微缩小如钱包状，气从口慢慢地呼出，以延长呼气时间，这样有利于血管放松血压下降。

6. 气通任督脉法 即采用逆呼吸法，用鼻吸气同时以意领气，意想气到丹田，然后下至会阴；呼气时以意领气，意想气由会阴循脊柱上行至头顶（百会），然后由鼻呼出。这种呼吸法又名小周天呼吸法。

上述六种呼吸法中，顺呼吸法对防治循环系统疾病疗效较好，停闭呼吸法和逆呼吸法对防治消化系统疾病疗效较好，鼻吸口呼法对防治呼吸系统疾病疗效较好，如气管炎、肺结核等；气通任督脉法对防治神经系统疾病疗效较好。但各种呼吸法应根据病情的变化辩证使用，以免发生偏差。

调心（意念锻炼）

调心也称调神，就是用意识诱导思想入静，是气功锻炼的主导部分，也是气功最基本的功夫。调心是练功发挥疗效的重要因素。常用的意念锻炼方法有以下几种，现分述如下：

1. 放松法 它是在心平气和、思想集中的情况下，用

意念引导身体各部分放松。这是一种简易而有效的帮助入静的方法。默念：“头部，松——；颈部，松——；两肩，松——；两手，松——；胸部，松——；腹部，松——；大腿，松——；两小腿，松——。”如此从头到脚为一遍，可重复几遍。

2. 默念法 默念也叫意念。只有念字的思想意识，但不读出声音。这是一种较为有效的入静方法。

默念要用美好、轻松的良性字句，字句要单纯，可以用文字做基础，也可以用数字做基础（如1、2、3……）。如高血压患者，可默念“松”、“静”、“身体松”、“思想静”等词句，这样可以使人心情舒畅，身体放松，思想入静，促使血压下降。默念字句时，可以和呼吸配合起来。如练停顿呼吸时，默念第一个字时吸气，中间的字时呼吸停顿，默念最后一个字时将气呼出。对初练功者来说，力求方法简单，一般是默念字句，待有基础后再与呼吸配合。

3. 数息法 即是练功时默数自己的呼吸次数。古人云：“一呼一吸为一息。”练功时，在不用力自然呼吸的情况下，以一呼一吸为一次，将思想集中在计数上，默数呼吸次数，从一到十，从十到百，也可数到千数以上。如此周而复始，数至目无所见，耳无所闻，心无所思，就自然可以达到入静。这种方法既可排除杂念，又能调整呼吸。

4. 随息法 即意识集中在呼吸上，随着呼吸出入，不计呼吸次数，只留意于腹式呼吸的起伏，但不可加意指挥，以便形成意气合一，达到入静。

5. 意息法 即用意识把气呼到下肢或空间去。这是一种精神概念，呼到与否不用去管它。

6. 听息法 就是练功时静听自己呼吸的出入，不计次

数。这种方法不仅可以诱导入静，还可以加强意守丹田。

7. 意守法 意守法是练功中常用的一种入静方法。就是练功时把意念集中于某一点或某一部位上，将一切杂念完全排除，引导思想高度集中。常用的意守方法有下列三种：

(1) 意守体外法：意守身体以外的某一事物或物体，如自然界事物（花、树、星、月、山、水、天空等），或意想令人心情愉快的事物和景物。这类意守方法，比较单纯容易掌握，对诱导入静颇有帮助。适用于心肝火旺，烦躁不安，难以意守身体内部的人，如有些神经衰弱患者或性格比较内向的人在练功时可采用此法。

(2) 意守内脏法：练功时当某一个脏器有病，就意守这个脏器，如肝病患者可意守肝脏，肾病患者可意守肾脏。这种方法不仅可以帮助入静，而且对提高疗效也有一定促进作用。

(3) 意守穴位法：练功时意守某一穴位，除诱导入静外，而且有助于身体内部气血运行，调整相应脏腑机能。如少商穴属于手太阴肺经，意守少商，对呼吸系统疾患积极作用。再如高血压病患者意守会阴和涌泉，可以使上逆之气血下降，使血压趋向正常。

一般常用的意守部位，以脐下丹田为主，命门、会阴、涌泉、足三里、少商，或其它部位为辅。意守丹田是意守法中最常用的。丹田的位置说法不一，多数认为在脐下一寸三分处，即气海穴——可以理解为脐周围和小腹部。意守丹田可以调整呼吸，形成腹式呼吸，有利于增强内脏功能，达到上体虚灵，下体充实的作用。

意守丹田的方法：两目微闭，内视丹田（肚脐内），意念集中于丹田，先吸后呼。吸气时将丹田微微放松，呼气时

将丹田轻轻向内吸，意想丹田与腰背相贴，稍停。这样反复2—3次再静守丹田。意守时不必过分用意，要似守非守，不即不离，松静自然，恰到好处。

以上是常用的几种诱导入静、排除杂念的方法，它们各有特点，运用得法就能发挥更好的作用。初练者，可采用放松法，待有一定的基础后再采取意守法，以后逐渐过渡到随息法和听息法，或始终练一种，可以因人而异。“意守丹田”不仅有助于全身放松，大脑入静，而且对内气的积蓄和发动有一定的作用。部分杂念较多、上盛下虚的练功者可意守体外某物体或向下导引意守涌泉。部分女性练功者意守丹田可以出现经期延长或经量过多情况，可改为意守膻中穴。此外，还可根据不同脏腑经络的病症意守某一特定经络穴位或病灶，可起到相应的调整治疗作用。

第二章 常见病的气功疗法

本章分别列出胃下垂等二十五种常见病和疑难病症的气功治疗方法。这些功法简单易学，实用性强。患者可根据自己的具体病情选择有关功法进行锻炼，并配合辅助活动，以提高疗效。

胃 下 垂

〔概述〕

胃下垂是由于胃肌和腹壁张力松弛，使胃的位置降至正常水平以下的一种疾病。

本病属祖国医学“胃缓”范畴。这往往是由于长期饮食不节，思虑过度，劳倦内伤以及禀赋薄弱等原因，而使脾胃受损，中气下陷，升降失常所造成的。

主要症状：患者常表现为腹胀（饭后加重，平卧减轻）、恶心、嗝气、上腹部无规律性疼痛，偶有便秘、腹泻或交替性腹泻及便秘等一系列消化系统症状。

临床实践证明，气功对于本病有较好的疗效，通过练功可以加强胃肠道蠕动，改善胃肠消化和吸收功能，增强腹内的血液循环，促使下垂之内脏恢复原位。

〔功法简介〕

气功治疗本病的功法较多，有放松功、内养功、太极内功、补中提脏功、导引站桩功、铜钟功等，临床都有较好的疗

效，兹选介几种功法，供患者酌情选用。

一、内 养 功

1. 姿势：取仰卧或左侧卧位，重度患者可取臀高位卧式（即在仰卧的基础上将臀部垫高）。

2. 呼吸：呼吸是内养功的主要锻炼内容之一，是要形成一种腹式呼吸，如吸气时腹部逐渐向外隆起，随着呼气再逐渐回收。这种有意识的锻炼，在于使腹部随着呼吸活动形成明显的张缩运动。本病所选用的是内养功第一种呼吸法。内养功的呼吸法比较复杂，要求呼吸、停顿、舌动、默念四种动作相互结合。方法如下：

以鼻呼吸，先吸后呼。吸气时，以意领气下达小腹（即所谓的气沉丹田）。吸完后停顿（即不吸也不呼），再将气慢慢呼出。呼吸的运动形式是：吸——停——呼，同时要与默念字句相配合。默念的字句，一般由3个字开始，以后可以逐渐增多，但字数最多不宜超过9个字。在词意方面，要选择轻松美好的良性字句，如常用的字句有：“我松静”、“自己静”、“自己静坐”、“自己静坐身体好”、“自己静坐身体能健康”等。默念的同时，要和呼吸、舌动密切结合起来。如默念第一个字时，开始吸气，同时舌抬起轻顶上腭；念中间字时停顿呼吸，舌抵上腭不动（中间的字句越多，停顿的时间则越长）；念最后一个字时，将气呼出，同时，舌也随之回落。这样反复呼吸。这种呼吸法不容易掌握，初学者亦不必强求，可循序渐进，逐渐加以掌握。

3. 意念：意守点一般放在脐中（丹田），重症患者可意守膻中。

每天练功2—4次，每次30—60分钟。练功时间放在饭

后2小时左右较为适宜。

本功法采用腹式呼吸，停闭呼吸，具有大脑静、脏腑动的运动特点，加之以意守点取得比较高，因此，对下垂胃的回复十分有利。

二、铜钟功

1. 姿势：可取高尾蹬卧式（仰卧、屈膝蹬竖，脚掌贴在床铺上——两膝的高度要适宜，不能过高或过低，以双脚蹬竖舒适度；然后将臀部垫高）。

2. 呼吸：先采用自然呼吸，2—3天后逐步过渡到腹式呼吸，要求每秒钟达到2—4次。若胃酸过多，应改用逆呼吸法；胃酸减少则改用腹式深呼吸。

3. 意守：分别意守脐中、中脘。每次练功30分钟，先意守脐中5分钟，移至中脘20分钟，再意守脐中5分钟，而后收功。

4. 辅助功：擦腹部（以肚脐为中心，左右浴摩）81圈；再双手搓热后贴放于小腹两侧耻骨部，推至上腹部36次；按摩足三里36次；习舌功36次（用舌尖在齿外缘作顺时针运转36次，口中津液增多后，将口中津液鼓漱36次，然后分2—3口徐徐咽入腹内，用意送至丹田）。

三、补中提脏功

身体仰卧，面部朝上，采用顺腹式呼吸。吸气时，两腿弯曲，膝盖在胸前，手扶两膝；呼气时两腿伸直，恢复平卧式。动作要求顺其自然，避免用力。可做64次，收功时意守下丹田片刻。

此法能调补中气，托提脏器，可以辅助治疗各种脏器下