

郭林新氣功式圖解

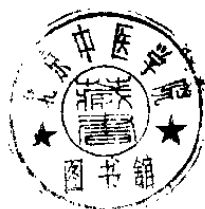
●何正倉主編
●高明祥主編
●單長槽口述

样 本 库

郭林新气功功式图解

何正仓 高明祥 主编

24X154/33



山东科学技术出版社

1213441

(鲁)新登字05号

主 编：何正仓 高明祥
副主编：赵宗玺 邢连和 马学臣
主 审：赵同德 沈作风 马福生
功 式：单长礼
摄 影：阎 平 刘泽文

郭林新气功功式图解

何正仓 高明祥 主编

•

山东科学技术出版社出版

(济南市经二路 邮政编码250002)

山东省新华书店发行

山东蓬莱东方印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 4.5印张 1插页 170千字

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数：1—10000

ISBN 7-5331-4002-1/R·268

定价3.80元



郭林女士（前）与她的弟子单长礼

自序

我是从事医务工作30多年的内科医生，对气功治病素来不以为然；关于郭林新气功可以治癌防癌和其他慢性疾病的传说，我虽早有耳闻，但对其疗效始终半信半疑。然而当我目睹郭林新气功高级气功师单长礼的医疗实践后，我的看法从根本上改变了，并对之产生了浓厚的兴趣。

1988年，单长礼从北京调到胜利石油管理局烟台疗养院工作。全国各地都有人慕名来找单长礼学气功或纠正功式。这些人大都是癌症患者，有男有女，有老有少，患病部位也各不相同，有肺癌、肝癌，有胰腺癌、结肠癌等。有的已切除肿瘤，但因放疗、化疗反应重而终止治疗；有的切除后已经转移；有的则到癌症晚期，生命已危在旦夕。但经单长礼教功，练郭林新气功半年至一年后，病情日渐减轻。通过检查，相当一部份病人的病灶明显缩小，有的甚至完全消失。

目前，医学界对癌症的治疗方法和术后康复手段日益增多，并取得了一定的疗效。但最理想、最可靠的方法仍在探索中。癌症仍属世界领域的医学难题。植根于中国传统文化的郭林新气功，在防治癌症方面的探索和实践，无疑为攻克癌症这一世界医学难题独辟了治疗蹊径，丰富了康复手段，应该引起医学界的重视。

当前医学界对气功治病看法不一，这是允许的，细究起

来，原因也是复杂的。这里我不想妄加评论。但是，既然新气功的疗效已经被海内外诸多患者的临床实践所一再证实，我们就应该以科学的态度对待它，有责任去鉴别事物的真伪，有勇气承认过去尚不了解的事实，并努力去揭示其本质规律。我相信在不久的将来，医学工作者一定会在总结新气功临床实践的基础上，对其作出科学的评价，弄懂其治病之机理，透释其奇效之精妙。并且随着这种研究的深入，新气功一定会放射出璀璨的光彩。

本书的图解是根据单长孔同志的功式编排的，并按疾病的种类而安排对症的功目与适当的功时，读者念文看图，便于理解应用。

本书在编写过程，曾参考过《郭林新气功保健法》和《郭林新气功》两书的部分内容。

另外，杨同新、许志成同志对本书的出版曾给予大力支持，胡永年、梁敏华、贾广环、李国静、杨玉琳等同志也为本书做了不少工作，在此一并致谢。

因笔者对新气功知识尚浅，虽兢兢以求之，书中不妥之处仍属难免，殷切期望得到专家和广大读者的批评指正。

何正仓

1991.6.

JX154/33

目 录

自序

第一章 郭林新气功简说	1
第二章 癌症练功功式图解	3
第一节 晚期癌症选功练功法	3
一、中度风呼吸法自然行功	3
二、强度风呼吸法特快行功	12
附一：另一种强度风呼吸法特快行功	14
三、中度风呼吸法中快行功	15
四、升降开合松静功	17
五、风呼吸法定步功	28
六、中度风呼吸法一、二、三步行功	32
七、涌泉穴气功按摩法	38
八、手棍功法	41
九、头部穴位气功按摩法	52
十、脚棍功法	66
十一、吐音功法	70
第二节 中期癌症选功方法	85
第三节 早期癌症选功方法	86
第四节 预防癌症选功方法	87

第三章 系统慢性疾病选功练功法	88
第一节 呼吸系统疾病.....	88
一、慢性支气管炎选功方法.....	88
二、阻塞性肺气肿选功方法.....	88
三、支气管哮喘选功方法.....	88
第二节 循环系统疾病.....	88
一、高血压病选功方法.....	88
附二：慢步行功.....	89
二、低血压选功方法.....	101
三、冠心病选功方法.....	101
附三：另一种慢式定步功.....	102
四、心房纤颤选功方法.....	102
第三节 消化系统疾病.....	103
一、慢性萎缩性胃炎选功方法.....	103
二、其他消化系统慢性疾病选功方法.....	103
第四节 泌尿系统疾病.....	104
一、慢性肾炎选功方法.....	104
二、慢性肾盂肾炎选功方法.....	104
三、尿石症选功方法.....	104
第五节 内分泌系统及代谢疾病.....	104
一、糖尿病选功方法.....	104
二、单纯性肥胖症选功方法.....	105
三、甲状腺机能亢进症选功方法.....	105
四、甲状腺机能减退症选功方法.....	105
五、更年期综合症选功方法.....	106
第六节 精神、神经系统疾病.....	106

一、神经衰弱选功方法·····	106
二、偏头痛选功方法·····	106
三、脑动脉硬化症选功方法·····	106
第七节 血液系统疾病·····	107
一、贫血选功方法·····	107
二、紫癜选功方法·····	107
第八节 运动系统疾病·····	107
一、肩周炎选功方法·····	108
二、颈椎病选功方法·····	108
三、类风湿性关节炎选功方法·····	108
第九节 结缔组织疾病·····	108
第四章 纠偏功法（醉松功）·····	110
附录：一、新气功治癌三点原理（郭林遗作）·····	113
二、十四经脉和头部有关穴位 分布示意图·····	118
三、癌症病例选介·····	123

第一章 郭林新气功简说

郭林新气功是气功园地里的一朵奇葩，它对人体各系统的慢性疾病，特别是各种癌症的神奇疗效，使它多年来一直享誉海内外。

气功古称“导引行气”，它包含着肢体运动的“导引”（动功）和调整吐纳的“行气”（静功）两个方面。后来，动功和静功分了家，并逐步形成了吐纳和屈伸（即静功和动功）两大派，并各执一辞，各行其是。历代气功家对这种“分家”的偏颇，虽早有认识，也不乏真知灼见，但始终没有找到把动功与静功统一起来的形式。

郭林新气功克服了古代气功“动静分家”的缺点，继承古法而又有创新，编创出一套动静相兼的新型功法，从而成功地找到了把动功与静功结合起来、统一起来的形式。这套功法包含有“意念导引”、“势子导引”、“呼吸导引”、“吐音导引”、“综合导引”（点穴按摩）五种导引法和几种基本功法，因而具有导引内气，安神定意，呼吸吐纳，活动肢体，调神益形，流通气血的作用，可收祛病延年之功效。

由于郭林新气功为一种整体疗法，是通过调整人体的阴阳平衡而起作用的，因此，对人体各种慢性疾病具有很好的保健和治疗效果；而且每每收到主症、兼症一齐治愈之功，也就是说在治疗一种疾病（主症）的同时，往往也将其他疾病（兼症）一起治好了。

郭林新气功对癌症（包括预防癌症）有神奇的效力，这是它声誉雀起，蜚声海内外的一个重要原因。它给许多陷入绝望中的癌症患者带来了希望和曙光，使他们战胜了癌症，恢复了健康，重新走上了工作岗位。

郭林新气功主张苦练，拼命练。实践证明，只要你神志还清醒，只要你还走得动，即便是罹患癌症，郭林新气功也会使你康复起来。正因为如此，郭林新气功才在众多的气功门类中独树一帜，习练者众且历久不衰。

郭林新气功的编创者为北京气功家郭林。

郭林原名林冠明，号姝殊（1909～1984），广东中山三乡人。岭南派著名画家。晚年致力于气功事业。为纪念先人，遂取父母之姓而更名郭林。

郭林自幼酷爱运动，从六岁起便随祖父母练少林童子功。50年代，她因患子宫癌而做了子宫全切除术。后来癌症向膀胱转移，又做了膀胱部分切除术。其间，辗转床榻，饱尝疾病折磨之苦；忆及家传气功，遂萌生练气功治病之念。

经过10多年练气功治疗癌症的实践和潜心研究，终于编创出一套自成体系的新型气功治癌功法。

1970年，郭林怀着一颗救死扶伤的赤子之心，冲破种种羁绊，毅然带着这套新功法迈出家门，走向社会，将自己精心编创的新气功功法 and 实践经验体会，无私地奉献给了广大患者，使气功这一备受摧残的中国传统文化瑰宝，又焕发出绚丽的光彩！

如今，郭林新气功不仅遍及大江南北、长城内外，而且传播到美国、加拿大、日本、新加坡、马来西亚、印尼及港澳等国家和地区。郭林新气功已经成为全人类的财富。

第二章 癌症练功功法图解

第一节 晚期癌症选功练功法

一、中度风呼吸法自然行功

中度风呼吸法自然行功，简称自然行功。由于它做起来好似闲庭信步，故可以把出家门或进公园这段行走的时间充分利用起来练此功。所谓中度，是指行走与呼吸的速度是中等度的。就是说每1分钟，左右脚迈步的频率约各为36步，同时吸吸约72次，呼约36次，即“吸吸一呼一”。迈步频率低于34次或高于40次就不是中等度的了。这种行走速度与呼吸法比较稳当，适应多种慢性病患者，除重度心脏病外，都可采用。

此功的功理主要是调整变换呼吸规律，通过吸吸呼的功力，来增强内呼吸（内吸气），以达到增加血液与组织之间的气体交换，即吐故纳新的目的。人体内氧气增加了，可对变异细胞（缺氧癌细胞）充足供氧，从而抑制癌细胞生长、繁殖，起到治癌的作用。练功均以清晨空气新鲜的时候为最好。

自然行功又是新气功的基础功，此功练好了，再练其他行功也就容易掌握了。当然，若将此功作为单独功来练，也具有防治疾病的独立效果。新气功疗法在做各种式子时，始



图1

终强调保持圆、软、远的要领，这样，有助于疏通经络脉道，加强“内气”运行，以达到化瘀通滞的目的。所以练功时要求功法好，功式准。

1. 预备功

新气功疗法中各种式子开始前都要做预备功，每次预备功依次要做“松静站立”、“中丹田三个气呼吸”、“中丹田三开合”三个步骤的功。

(1) 松静站立

①心安神静。首先使大脑放松入静，即排除头脑中的各种杂念，保持安静的状态。大脑能否入静非常重要，是练功能否取得疗效或疗效大小的关键。所以在做松静站立预备功时，首先要注意心神安静。心神安静，才能使全身肢体放松，才有利于全身的气血流通，也才能在练其他功法时更好地入静。

②两脚平开站立同肩宽，脚尖冲前，防止“八”字脚。双膝稍弯，膝盖切勿超出自己脚尖。双膝双胯、腰部要放松。（图1）

③坐胯松腰，自然收腹。（侧图2）

④含胸拔背（即要求胸部略含，不要挺出，背不要驼）。

⑤垂肩坠肘，虚腋松腕（腋窝能放进一个鸡蛋）。腕、肘、肩三个关节要放松。



图2



图3

⑥五指自然合拢，并稍弯曲，垂于两胯旁，保持上虚下实。

⑦舌舔上腭，但不要用力，双唇轻闭。

⑧两眼平视，眼皮要轻轻闭合，下颌稍里收。

⑨百会朝天，使百会穴直冲天空，如悬钟状，并使之处于身躯中轴线上，颈部自然放松。

(2) 双手摆放位置



图4



图5



图6

按病灶摆放。腹前癌，不论男女，双手外劳宫穴均摆在两侧肾俞穴上。（图3）

肾和腹部均有癌症病灶患者，双手外劳宫穴放在带脉上。（图4）

前后左右有癌灶或已经广泛转移的患者，双手垂于两胯旁。（图5）

上焦有病灶，如肺癌、胰腺癌等，双手放在中丹田前。男用左手在下，女用右手在下，内劳宫穴对准丹田（气海穴），另一手重叠在上。（图6）

（3）中丹田三个气呼吸

口呼鼻吸叫做“气呼吸”。气呼吸口不要张大，只是微露一小缝即可，一呼一吸为一次，连做三次。呼吸时气要深、长、细、匀。呼吸运动一定要保持胸腹自然升、降。做



图7



图8



图9



图10



图11



图12

三个气呼吸时双手若不在中丹田，要分别回到中丹田，如（图7、图8、图9）。

（4）中丹田三开合

接上式，最后一个呼吸毕，恢复到自然呼吸时，中丹田前的双手手心向下，向两侧慢慢地分开（图10、图11）。直至达到略宽于自己身体为止。

（图12）

由图12式，两手再慢慢回到中丹田前，以两手将要接触



图13