

●气功可以自学，气功能够自疗。
本书选介多种功法机理严密，疗效显著的传统气功，易学、易练、安全。有病者可以治病祛病，无病者可以强身健体。

传统气功 自疗新法

●李立华

福建科学技术出版社



传统气功自疗新法

福建科学技术出版社

1991年·福州

传统气功自疗新法

李立华 编著

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建第二新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.375印张 2插页 114千字

1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷

印数: 1—5,700

ISBN 7—5335—0449—6/R·104

定价: 2.35元

前 言

一谈到气功，很多人都觉得玄妙莫测。其实不然，气功不仅可以自学，而且用气功给自己治病、保健，自己当自己的医生也是可能的。这本书就是专为用气功自疗者而写的。

这本书所选的功法机理严密，疗效显著，是从历代既是气功家又是名医家的传世佳作中挑选出来的。有病者可用它来治病愈病，无病者可用它来强身延年。但古法也难尽为今人所用。古人生活简单，空闲时间较多，远避人群面壁而坐，有时间和环境的保证；而今人，生活节奏紧张，严格的恬淡虚无是很难做到的，特别是时间不允许。因此，许多人对练气功不是闻而却步，就是半途而废，常见的情况是初学者“多如牛毛”，坚持练成者“凤毛麟角”，不无遗憾。

对此，笔者留意在心，结合教学，潜心研探数年，终根据中医理论和气功原理，编创了“静动配套基本功”（即第四章中的第1—5种功法）。几年来，经校内外、国内外700余人实践证明，这些功法简化合理，行之有效，易学、易记、易练、安全。并于1986年选入福建中医学院1982级气功必修课教材，由笔者亲自讲课，亲自带功，效果尚佳。本书对功法有继承，对治法有创新，故名之为《传统气功自疗新法》，望能得到读者首肯。

本书用较大的篇幅介绍51种病症的传统气功自疗法，有的一看就会，有的则需练习后才能做到，但都是初学气功的

人通过自学能够做到的。

但笔者水平有限，成书时间又匆促，不妥之处在所难免，欢迎气功行家批评指导，期望广大读者用自己的实践经验充实它，笔者将不胜感激。

李立华

1989年8月于福建中医学院

目 录

前 言

第一章 医疗气功概述 (1)

一、气功是我国传统的医疗保健手段之一..... (1)

二、气功的自疗与他疗..... (2)

三、气功与人体的气血津液..... (6)

第二章 经络穴位与气功治疗 (9)

一、经络与气功自疗..... (9)

二、穴位的治疗作用..... (10)

三、特效穴歌诀选..... (12)

四、小周天功的重要作用..... (15)

五、十四经脉脉气走向及其穴位图..... (17)

第三章 气功自疗操作法 (37)

一、闭气法..... (37)

二、自我发放外气法..... (38)

三、运内气攻病法..... (40)

四、气功针刺操作法..... (41)

五、带气自我按摩法..... (49)

六、带气温灸法..... (52)

七、气功自疗的时间与地点的选择..... (55)

第四章 自疗气功功法 (57)

- 一、云手功 (57)
- 二、真气运行法 (61)
- 三、宴式内养功 (65)
- 四、龟息鹿步法 (72)
- 五、气功拳舞 (74)
- 六、苏东坡子夜练功法 (77)
- 七、十二段锦坐式功 (78)
- 八、站桩功 (82)
- 九、五禽戏 (83)
- 十、易筋经 (86)
- 十一、卧床病人保健功 (90)
- 十二、部位保健按摩功(一) (93)
- 十三、部位保健按摩功(二) (98)
- 十四、头部穴位按摩功 (100)
- 十五、六字诀 (101)
- 十六、孙真人四季养生法 (103)
- 十七、吐纳功 (104)
- 十八、长生十六字诀 (105)
- 十九、提肾功 (106)
- 二十、采气功 (106)
- 二十一、禅观法 (111)

第五章 常见病症气功自疗法 (113)

- 一、常见病气功自疗法 (113)
 - (一)胃和十二指肠溃疡 (113)
 - (二)慢性非特异性溃疡性结肠炎 (114)

(三) 肝硬化	(115)
(四) 慢性弥漫性血管球性肾炎	(115)
(五) 肾盂肾炎	(116)
(六) 支气管炎	(117)
(七) 风湿病	(118)
(八) 高血压病	(118)
(九) 冠状动脉粥样硬化性心脏病	(119)
(十) 甲状腺机能亢进	(120)
(十一) 糖尿病	(121)
(十二) 神经衰弱、癆病	(122)
(十三) 中风后遗症	(123)
(十四) 肺结核	(124)
(十五) 支气管哮喘	(125)
(十六) 癌症	(125)
二、常见症状气功自疗法	(126)
(一) 眩晕	(126)
(二) 咳嗽	(127)
(三) 呕吐	(129)
(四) 头痛	(130)
(五) 胃痛	(132)
(六) 腹痛	(132)
(七) 腰痛	(134)
(八) 胁痛	(135)
(九) 面瘫	(136)
(十) 痿证	(137)
(十一) 脏躁	(138)
(十二) 失眠	(139)

(十三) 健忘	(141)
(十四) 惊悸	(142)
(十五) 怔忡	(142)
(十六) 癡闭	(143)
(十七) 便秘	(143)
(十八) 脱肛	(144)
(十九) 遗精	(144)
(二十) 阳痿	(145)
(二十一) 耳鸣、耳聋	(145)
(二十二) 近视	(146)
(二十三) 夜盲	(147)
(二十四) 鼻渊	(147)
(二十五) 牙痛	(148)
(二十六) 月经不调	(148)
(二十七) 带下	(149)
(二十八) 乳少	(150)
(二十九) 子宫脱垂	(150)
(三十) 痛经	(151)

第六章 气功锻炼的要领、效应和防偏..... (152)

- 一、练功的基本要领
- 二、练功反应
- 三、练功偏差与纠正

第一章 医疗气功概述

一、气功是我国传统的 医疗保健手段之一

中国气功有着悠久的历史，古称气功为导引、按跷、吐纳、行气、服气等，早就直接被用于医疗实践，成为祖国医学宝库的重要组成部分。《吕氏春秋·古乐篇》有这样的记载：“昔阴康氏之始，阴多滞伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”这是一种引舞宣导的导引疗法。现存最早的医学巨著《黄帝内经》，成书于春秋战国时代，其中的《异法方宜论》论述人们的生活环境和生活习惯各异，因而治病的方法也必须因地制宜。文中所指出的治病方法有五，它们是砭石、毒药、灸焫、九针、导引按跷。可见，导引按跷在春秋战国时代就成为重要的医疗方法之一。《黄帝内经》中记载的气功治疗涉及内外科，如痿证、痹证、厥证、热证、内伤虚损、息积、啰、脉急、伤筋等等。有些气功疗法的记述相当具体。《刺灸论》说：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物。如此七遍后，饥舌下津无数。”这是用气功治疗慢性肾病的方法。《卫气篇》写道：“虚者，引而起之。”这是用气功治疗虚症的方法。

治“未病”，即未病先预防，是祖国医学的主要精神，气功很早就用来作为预防疾病的重要手段之一。《黄帝内经·上古天真篇》说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”在同一篇中还指出，气功能延年益寿：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立神守，肌肉若一，故能寿蔽天地。”此外，还记载了气功激发智慧的可能性。《生气通天论》说：“圣人传（传）精神，服天地而通神明。”所谓通神明，即才智过人如神仙。

因此，古代医家通晓养性之术，而气功家也深知医药之理。纵观历史上诸多名医家，几乎也都是气功家。他们用医药针治病，也用气功治病，使医、药、针、气功相得益彰，成为一个具有中华民族特色的医药传统。这些医家有扁鹊、华佗、葛洪、巢元方、王焘、陶弘景、孙思邈、杨上善、刘完素、李杲、张从正、朱丹溪、张景岳、李时珍、杨继洲、叶天士、徐灵胎等，他们的气功著作与医药著作并存，流传至今。

二、气功的自疗与他疗

气功被利用于医疗保健，具体方法很多，但归纳起来，即自疗和他疗，主要是自疗。

自疗，是自己给自己当医生。自疗可分为整体自疗和对症自疗。两种自疗都是通过气功锻炼，调动自身潜能，增强体质，“扶正以祛邪”，达到人体阴平阳秘，气血旺盛，身体健康，衰老迟来的目的。

气功自疗的疾病多为慢性病。几乎所有的慢性病患者通过持之以恒的气功锻炼，都能收到不同程度的疗效，特别是

功能性的慢性病。

气功自疗，首先是本源疗法，是整体疗法，而不是单纯的对症治疗。要达到这个目的，前提是必须练出气来。

要练出气来，除挑选适合自己的功法以外，必须有个过程，不是一朝一夕所能办到的。过程的长短，与练功时间的长短、方法的得当与否、身体素质的强弱、精神状态的好坏、经络的敏感程度等有关。因此，需要充分发挥个人的主观能动性，需要对气功有认识，有信心，有耐心。练功治病最怕的是认识不正确，信心不足，对气功医生不信任，自我干扰，练练停停，半途而废。

是否练出气来，练功者有感觉。刚开始的气感叫“得气”。“得气”往往表现为酸、麻、胀、热、凉、皮肤跳动等，有一种舒服感，而不是病痛。“得气”只是初步入门。这气还没有大的治疗作用，要经过一段时间的锻炼，让气积累到一定程度，即让“气”成为“功”，才能有治病强身效用。初练功者切不可求之过急，只要坚持练，就一定能达到。如有气功医生指导和帮助，一般得气后15—40天内就能有见效。

古往今来，许多人都是患了疑难病症，医药无效之后才开始练功的。这些人体质都已较差，有的垂危，但通过练气功，不少人的病慢慢地好了，不知不觉地好了。

这是为什么呢？是因为气功之气能增强人的体质。当气积累到一定程度时，它能“自找病所”，能“自攻病所”。也就是说，练功者身上有了病，气功之气会自然而然地去到有病的地方发挥治病的作用。所以，不懂医的患者，练气功后也能自己给自己治病。如患者能懂得一些中医常识，能自觉地、主动地因势导气来治病强身，那效果就更好，更快。

上面说的是自疗中的整体自疗。与整体自疗相辅相成的

是对症自疗。如果说，整体自疗的特点是气“自找病所”、“自攻病所”的话，那对症自疗，就是“引气攻病”。气能“自找病所”，能“自攻病所”，是因为气功锻炼已改善了患者自身整体机能状态，提高了自身素质，加强了免疫机能和防病能力，达到了“正气内存，邪不可干”的良好生理状态。而对症自疗，则是根据病性、病情、病程的需要，有意识地调动内气到达一定的穴位、部位“攻疾”。北宋年间的《鸡峰普济方》有一段描写对症自疗方法和效果的文字，它说：“意者气之使，意有所到，则气到。每体不安处，则微闭气，以意领气到疾所而攻之，必差。”（差，瘥的通假字，疾愈。）这种对症自疗法很简单，只要练出气来，随时随地可用，人人做得到。此外，对症自疗还可以用自发外气法、自我针灸法、带气按摩法等。

若从治病的标本而言，整体自疗是治本，对症治疗是治标。对症自疗是在整体自疗基础上进行的“急则治其标”。但无论治标或治本，或标本同治，都是调动患者内因起作用。

从理论上说，气功能起到治病强身的作用，首先是气功锻炼能消除肌肉、关节、情绪的紧张状态，能使大脑皮层的兴奋进入保护性的抑制状态，能减弱疾病产生的病理基础，为机体休息、修复、调整提供有利的条件，从而促进病的痊愈与病后的恢复。其次是气功锻炼对改善心血管功能，调协植物神经功能，改善消化和吸收能力，降低基础代谢，储存肌体能量起着良好的作用。这就使身体不仅能摆脱病理状态，而且能逐步地启动体内潜能，使练功者的衰老延缓，有可能像陆游那样，到了耄耋之年，还是“一头胎发入晨梳”，像华佗那样，“年且九十而犹有壮容”。

气功对许多慢性病有良好的治疗作用，但各人功力不同，

有的人因自身功力不足，只能自疗一个病中的一部分症状，却不能自疗全部症状，所以，有人练功治病，病情有所改善，却始终不能痊愈。遇到这种情况，必须根据各自的体质、病性，分清病的不同阶段，在用气功自疗的同时，再用其他医疗手段配合，如药物、食物、针灸、娱乐等。气功自疗，不但不排除有病看医生，而且最好经医生明确诊断后再决定是否单独用气功自疗，或气功自疗配合药物、食物、针灸、娱乐。如需配合，什么情况下配合，什么情况下以气功自疗为主，什么情况下以气功自疗为次，最好请气功医生作决定。

气功自疗和其他疗法相比，有不少优点。首先可以避免出现医源性或药源性的疾病，其次能节省医药费用的开支，大大减少个人和社会的负担。气功自疗对于种种原因造成的孤独者尤其方便和有益，可以不依赖他人。

气功自疗，有一个情况必须注意，即在气开始产生疗效的开头3—5天中，少数人原有的症状加重了，这是种“反跳”现象。一般来说是好现象，坚持练下去，“反跳”现象就会消失。一旦“反跳”消失，病也就好了。但“反跳”毕竟是加重了某些症状，为安全起见，患者应立即请气功医生指导继续练功的方法，必要时应进行气功处理或药物处理，以减轻症状，缩短“反跳”时间，早日康复。

至于气功他治法，既包括气功医生根据病情为患者挑选功法，带领练功者入门，指导练功者自疗，帮助练功者提高功力，纠正偏误，也包括气功医生通过眼、口、声、手、写字、意念、感应等方法，直接向患者最能起治疗作用的穴位、部位施布外气。这些施布外气的方法，可以通过有形媒介，如针刺或其他东西，也可以不借助任何有形媒介，只通过气功技巧，让肉眼看不到外气进入疗效可能最好的穴位或部

位进行治疗。

三、气功与人体的气血津液

气血津液是构成人体的基本物质，是脏腑经络等组织器官进行生理活动的物质基础。练气功可以增强气血津液在人体中的作用，使人体防病、抗病能力增强。

（一）气

气是古人对自然现象的一种朴素认识。古代哲学家认为，气是构成世界最基本物质，宇宙间的一切事物，都是由气的运动变化而产生的。《周易·系辞》说：“天地氤氲，万物化生。”这种观点被引进医学领域，在祖国医学中逐渐形成了气的基本概念。《黄帝内经·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成。”《难经·八难》说：“气者，人之根本也。”《类经·摄生类》说：“人之有生，全赖于此。”古气功家完全接受上述理论，并创立一系列扩大气的生理功能的锻炼方法，使练气功有素者的生理功能大大超过一般人的生理功能，因此，练功的人不但能自我治病强身，而且能延年益寿。

人体的气分布于不同的部位，有不同的来源和功能特点，因而有不同的名称，它们叫元气、宗气、营气、卫气。对此，练功者必须了解，才能更好地练气和运用气来健身。

元气 又称原气和真气，是人体各种气中最重要、最基本的一种。元气是先天之精化生而来，又得后天之营养物质的滋养和补充。它是人体生命的原动力。因此，元气愈充沛，脏腑组织功能愈旺盛，身体就健康少病或不病。反之，如先天禀赋不足，或因久病伤损，就会出现元气衰弱而产生种种

病变。气功家认为元气储存于丹田，丹田又生发元气，所以，练气功强调意守丹田，培养丹田之气。气功有防病、治病作用的根据也就在此。本书介绍的真气运行法和宴式内养功就有培育真气的良好作用。

宗气 它聚集于胸中，是由肺吸入的空气和脾胃从食物中吸收来的营养物质结合而成的，有“贯心脉而行呼吸”的作用。所以人的气血运行与宗气有关，人的活动能力、视听能力、呼吸、脉搏等均与宗气有关。练气功可以增强宗气，改善呼吸系统疾病和心脏的某些疾病，如声音低微、呼吸不畅、四肢不温、活动障碍、脉搏失常等等。对本来健全的肺、心功能有增强的作用。

营气 是与血共行于脉中之气。是脾胃从饮食中吸收来的营养所化生。它既是脏腑、经络等生理活动所必须的营养物质，又是血液的组成部分。它营运于周身，发挥其营养的作用。练气功可增强营气，对血虚的病症，如头晕、面色苍白、心悸、失眠、多梦、健忘、视力减退、妇女月经不调等有改善作用。练功有素的人面色红润，神采奕奕，与此有很大关系。

卫气 是运行于脉外之气。是脾胃从饮食中吸收来的营养物质所化生的。它遍及全身，有护卫肌表、抗御病邪入侵，控制汗孔开合、调节体温、温煦脏腑、润泽皮毛的作用。练气功能增强卫气，使人不易被风寒等外邪侵袭。所以，练气功的人比不练气功的人少生病，特别是不易感冒和中暑。

（二）血

血的生成是以饮食营养、营气、精髓作为物质基础，通过脾、胃、心、肾、肝等脏器的功能活动而完成的。

血循环于全身，内至五脏六腑，外达皮肉筋骨，对全身

组织器官起着营养和滋润的作用。《难经·二十二难》说：“血主濡之。”这是对血的营养、滋润作用的简要概括。如果血不足，濡养全身组织器官的作用减弱，就可能出现视力减退、眼睛干涩、关节活动不利、四肢麻木、皮肤干燥、发痒等毛病。

血，又是神志活动的物质基础。气血充盈，才能神志清晰，精神充沛，感觉灵敏，活动自如，所以《内经·平人绝谷篇》说：“血脉和利，精神乃居。”如血虚或血热，可出现精神衰退、健忘、多梦、失眠、烦躁，严重的可惊悸不安，神志恍惚。练气功可以增强肾、脾、肝、胃、心的功能，促进血液增长，因此，可以改善由于血不足引起的一系列疾病。

（三）津液

津液来源于饮食物，同血液一样，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。津液包括体内各种正常水液，如唾液、胃液、肠液、关节腔内的液体，以及泪、涕、汗、尿等等。

散布于体表的津液能滋润皮毛肌肤，进入体内的津液能滋润脏腑，输注于孔窍的津液能滋润眼、鼻、口等孔窍，流入关节的津液能滑利关节，渗入骨髓的津液能滋润和充养骨髓与髓髓，正如《内经·五癃津液别》所说的“津液各走其道”。

祖国医学认为涕为肺液，泪为肝液，汗为心液，涎为脾液，唾为肾液。所以，肺热、肺燥便涕少鼻干。肺气不通则鼻塞流涕。泪少则眼睛干涩。肝经风火则迎风流泪。心阳虚则多汗。心阴虚则盗汗。脾胃津液不上承则涎少口干。肾阴不足则口舌干燥。因此，津液不足表现出来的症状对临床诊断有一定价值，也是气功自疗的一定根据。气功锻炼，对于津液的化生、输布以及发挥其功能有很大的帮助。