

内蒙古科学技术出版社

# 气功治病全书

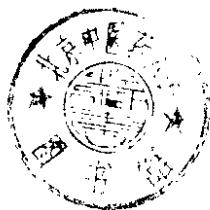
安邦 编著



# 气功治病全书

安邦 编著

71514



0105725

内蒙古科学技术出版社

00393701

6

## 内容简介

本书介绍了气功治病机理、气功治病功法、气功的点穴、按摩、推拿以及气功治病、气功保健、气功健美等内容。本书介绍的气功方法简单,便于学习,对增进人体健康、恢复病体、延年益寿均有显著效果。

**版权所有,翻印必究。**

### 气功治病全书

编著:安邦

责任编辑:柯雯 巴图

封面设计:段维东 关子强

经销:全国各地新华书店

印刷:赤峰沃德实业总公司印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:18.875 字数:470千

版次:1997年10月第一版 1997年10月第1次印刷

印数:1—5 000册

---

内蒙古科学技术出版社出版发行

邮政编码:024000 地址:赤峰市哈达街南一段4号

ISBN 7-5380-0413-0/R·70 定价:22.00元

## 前 言

气功是中国传统医学中的一个组成部分,具有一定的保健、医疗效果,特别是她以肢体活动配合以呼吸,运用人的意识引导气血,在体内运行达到身心放松、气血畅通、神情入静(或相对静入)、顺其自然,达到强身,健体祛疾的效果。

学炼气功,有些人苦于不知如何炼,或者针对自己的本身情况去炼什么,更有些慢性病患者希望寻找一种适合自己的辅助治疗的气功功法帮助自己尽快恢复健康、延年益寿。我们邀请了数名气功师撰稿,整理他们的丰富临床经验,编辑出版了这本《气功治病全书》以奉献给广大气功爱好者。在编写的过程中我们得到了气功界朋友的大力帮助和指导,至此表示衷心的感谢。

编 者

1997年1月于北京

# 目 录

## 第一篇 气功治病机理探讨

- |     |                     |      |
|-----|---------------------|------|
| 第一章 | 气功治病健身作用的原理新解 ..... | (2)  |
| 第二章 | 气功治病的方法及效应 .....    | (5)  |
| 第三章 | 慢性病气功疗法探讨 .....     | (12) |
| 第四章 | 穴位图解 .....          | (17) |

## 第二篇 气功治病功法

- |      |               |       |
|------|---------------|-------|
| 第一章  | 气功的功理功法 ..... | (44)  |
| 第二章  | 动意功 .....     | (62)  |
| 第三章  | 内养功 .....     | (81)  |
| 第四章  | 鹤翔庄功法 .....   | (86)  |
| 第五章  | 龟蛇气功 .....    | (126) |
| 第六章  | 新气功疗法 .....   | (152) |
| 第七章  | 太极五息功 .....   | (196) |
| 第八章  | 瑜伽卧功八法 .....  | (202) |
| 第九章  | 鹤步登天 .....    | (206) |
| 第十章  | 峨嵋甩手功 .....   | (210) |
| 第十一章 | 金刚功 .....     | (212) |
| 第十二章 | 气功偏差的预防 ..... | (217) |

第十三章 穴位按摩纠偏法 ..... (220)

### 第三篇 气功点穴 按摩 推拿

第一章 峨嵋指穴法三十六式 ..... (224)

第二章 气功按摩十八法 ..... (244)

第三章 天竺国按摩法 ..... (249)

第四章 点穴按摩法 ..... (252)

第五章 自我推拿疗法 ..... (254)

第六章 指压点穴速效疗法 ..... (256)

### 第四篇 气功治疗疾病

第一章 心脏病 ..... (260)

一、气功治疗冠心病功法(一) ..... (260)

二、气功治疗冠心病功法(二) ..... (262)

三、气功治疗冠心病实例 ..... (265)

四、气功十六诀(治疗冠心病高血压) ..... (266)

五、铜钟功治疗冠心病 ..... (267)

六、气功治疗心动过速 ..... (269)

七、气功治疗心律失常 ..... (270)

八、气功治疗心肌病 ..... (273)

第二章 肝胆病 ..... (277)

一、慢性肝炎的气功疗法 ..... (277)

二、治疗肝病的特殊功法 ..... (281)

三、治肝健身自控疗法 ..... (283)

四、气功治疗慢性肝炎 ..... (286)

五、胸肋痛的气功点穴法 ..... (287)

六、慢性胆囊炎气功疗法 ..... (288)

七、气功治疗胆石症 ..... (290)

第三章 胃肠病 .....	(293)
一、胃及十二指肠溃疡病的气功疗法 .....	(293)
二、胃肠病的踏步击腹疗法 .....	(298)
三、慢性胃炎的气功疗法(一) .....	(299)
四、慢性胃炎的气功疗法(二) .....	(302)
五、胃下垂的气功疗法(一) .....	(308)
六、胃下垂的气功疗法(二) .....	(311)
七、高尾盘卧式气功治疗胃下垂 .....	(312)
八、消化不良的气功疗法 .....	(313)
九、慢性结肠炎的气功疗法(一) .....	(316)
十、慢性结肠炎的气功疗法(二) .....	(318)
十一、出血性小肠炎的气功疗法 .....	(321)
十二、健脾和胃的腹部按摩法 .....	(322)
十三、便秘的气功疗法(一) .....	(323)
十四、便秘的气功疗法(二) .....	(325)
十五、“五更泻”的气功疗法 .....	(326)
第四章 呼吸系统疾病 .....	(329)
一、站桩功防治哮喘病 .....	(329)
二、支气管扩张的气功疗法 .....	(330)
三、气功呼吸法治疗慢性气管炎、肺气肿 .....	(333)
四、肺结核的气功疗法 .....	(335)
五、肺结核的“呼吸养生法”疗法 .....	(338)
六、强心健肺呼吸操 .....	(342)
七、慢性咽喉炎的气功疗法 .....	(344)
八、气功治疗慢性咽炎 .....	(346)
第五章 泌尿系统疾病 .....	(348)
一、慢性肾炎的气功疗法 .....	(348)
二、前列腺肥大症的气功疗法 .....	(349)
第六章 高血压病 .....	(353)
一、高血压病的气功疗法(一) .....	(353)
二、高血压病的气功疗法(二) .....	(356)

三、禅密降压功 .....	(361)
四、高血压降压功 .....	(364)
第七章 脑血管意外(中风) .....	(366)
一、气功治疗中风 .....	(366)
二、中风后遗症的气功导引疗法 .....	(369)
三、综合气功治疗偏瘫 .....	(373)
第八章 动脉硬化 .....	(375)
一、脑动脉硬化的气功疗法 .....	(375)
二、血府逐瘀功治疗动脉硬化 .....	(378)
第九章 血栓闭塞性脉管炎 .....	(380)
第十章 糖尿病 .....	(383)
一、糖尿病的气功疗法(一) .....	(383)
二、糖尿病的气功疗法(二) .....	(386)
三、巢氏消渴候(糖尿病)气功宣导法 .....	(387)
第十一章 神经衰弱 .....	(389)
一、神经衰弱的气功疗法(一) .....	(389)
二、神经衰弱的气功疗法(二) .....	(391)
三、气功点穴治疗失眠症 .....	(393)
四、中老年催眠功法 .....	(394)
五、失眠症的自我按摩 .....	(396)
六、气功治疗脑鸣 .....	(398)
七、神经性头痛的气功疗法 .....	(399)
第十二章 面神经麻痹 .....	(403)
一、按摩治疗面神经麻痹 .....	(403)
二、气功按摩治疗面神经麻痹 .....	(404)
第十三章 关节炎与骨关节病 .....	(406)
一、风湿性关节炎的气功疗法 .....	(406)
二、点穴按摩治疗类风湿性关节炎(骨痹) .....	(409)
三、腰椎间盘突出症的气功疗法 .....	(411)
四、铜钟功治疗肥大性脊椎炎 .....	(412)
五、肾府功治疗脊柱僵硬畸形 .....	(412)



六、骨质增生与退行性病变的防治功法 .....	(414)
第十四章 腰腿痛 .....	(421)
一、慢性腰痛的运动疗法 .....	(421)
二、强腰六步功 .....	(422)
三、腰腿病的松腰疗法 .....	(424)
四、气功外气导引治疗腰腿痛 .....	(425)
第十五章 坐骨神经痛 .....	(427)
一、坐骨神经痛的气功疗法 .....	(427)
二、运气按压治疗坐骨神经痛 .....	(431)
第十六章 损伤 .....	(433)
一、动功疗法在伤科中的应用 .....	(433)
二、气功疗法治疗运动性损伤 .....	(436)
三、气功治疗软组织伤 .....	(437)
四、踝关节扭伤的自我推拿法 .....	(438)
五、踝关节扭伤的综合疗法 .....	(439)
六、外伤性截瘫的综合疗法 .....	(440)
第十七章 颈椎病 .....	(443)
一、气功治疗颈椎病 .....	(443)
二、颈椎病的简易疗法 .....	(446)
三、颈椎病的点穴疗法 .....	(447)
四、颈椎病的自疗 .....	(448)
五、简易颈椎操 .....	(449)
第十八章 遗精、阳痿 .....	(451)
一、气功治疗遗精、阳痿症 .....	(451)
二、遗精、阳痿的点穴疗法 .....	(453)
三、遗精病的简易疗法 .....	(455)
四、阳痿症的简易疗法(一) .....	(456)
五、阳痿症的简易疗法(二) .....	(457)
六、养真气戒手淫 .....	(458)
第十九章 乳腺病 .....	(460)
一、乳腺病的气功疗法 .....	(460)

二、乳腺炎的点揉推拿疗法 .....	(462)
三、气功外气治疗乳腺炎 .....	(463)
第二十章 妇科病 .....	(465)
一、气功治疗子宫脱垂症 .....	(465)
二、气功治疗月经不调症 .....	(466)
三、气功治疗产后尿潴留症 .....	(470)
四、气功治疗崩漏症 .....	(472)
五、气功治疗慢性盆腔炎症 .....	(472)
六、气功治疗更年期综合症 .....	(475)
第二十一章 近视眼 .....	(479)
一、铜钟功治疗近视眼 .....	(479)
二、近视眼的气功疗法 .....	(481)
三、健目功治疗近视眼 .....	(483)
四、眼保健功治疗慢性眼病 .....	(484)
五、古人的眼保健功法 .....	(486)
第二十二章 鼻耳鼻喉病症 .....	(488)
一、气功治疗慢性鼻炎 .....	(488)
二、防治鼻炎的气功按摩操 .....	(489)
三、耳功治疗慢性中耳炎 .....	(490)
四、内景气化的聋哑复聪术 .....	(493)
第二十三章 癌 症 .....	(499)
一、气功治疗肿瘤 .....	(499)
二、“喷气功”治疗肺癌 .....	(505)
三、肿瘤切除术后的气功疗法 .....	(505)
四、站桩功治疗白细胞减少症 .....	(506)

## 第五篇 短小气功治病

第一章 短小气功功法 .....	(510)
一、二元一环燕子功 .....	(510)
二、灵子功 .....	(512)

三、白鹤亮翅站桩法 .....	(514)
四、开合劲 .....	(515)
五、揉腹功 .....	(516)
六、沙袋气功疗法 .....	(518)
第二章 短小气功治病 30 种 .....	(521)
一、气功治疗性功能衰退 .....	(521)
二、气功治疗疝气 .....	(521)
三、气功治疗口腔溃疡 .....	(522)
四、气功治疗白细胞减少症 .....	(522)
五、气功治疗口吃 .....	(523)
六、气功治疗输尿管结石 .....	(523)
七、气功治疗牙痛、牙出血 .....	(523)
八、气功治疗牙疾 .....	(523)
九、气功治疗感冒发烧 .....	(524)
十、气功治疗肛门裂、肛门瘙痒症 .....	(524)
十一、气功治疗手、足癣 .....	(524)
十二、气功治疗脚裂、脚气 .....	(525)
十三、气功治疗付睾炎(包括睾丸结核) .....	(525)
十四、气功解酒 .....	(525)
十五、气功治疗膈肌痉挛 .....	(525)
十六、气功治疗鼻炎 .....	(526)
十七、气功治疗失眠 .....	(526)
十八、气功治疗鸡眼 .....	(527)
十九、气功治疗胆道结石 .....	(527)
二十、气功治疗泌尿、生殖系统疾病 .....	(528)
二十一、气功治疗消化不良 .....	(528)
二十二、气功治疗食道憩室 .....	(529)
二十三、气功治疗头痛 .....	(529)
二十四、气功治疗中耳炎 .....	(529)
二十五、气功治疗鼻出血 .....	(530)
二十六、气功防治晕车 .....	(530)
二十七、气功治疗月经不调及痛经 .....	(530)

二十八、气功治疗小脑共济失调 .....	(530)
二十九、气功治疗慢性肾炎 .....	(531)
三十、气功治疗甲状腺肿瘤 .....	(531)
<b>第三章 短小气功治疗病症例 .....</b>	<b>(532)</b>
一、气功治疗恶心呕吐 .....	(532)
二、气功点穴治疗呕吐 .....	(533)
三、按摩点压治疗呃逆 .....	(533)
四、小儿揉腹强壮法 .....	(534)
五、点穴按摩治疗牙痛 .....	(535)
六、搅海功治疗口腔溃疡 .....	(536)
七、贯气法治疗鼻出血 .....	(537)
八、铁裆功治疗功能性尿频症 .....	(537)
九、“三田运球功”治疗乳糜血尿症 .....	(537)
十、气功防治痔疮 .....	(538)
十一、四平马步桩治疗冻疮 .....	(538)
十二、“抓钩”治疗趾裂 .....	(539)
十三、气功治疗手癣 .....	(539)
十四、合盘掌治疗手掌脱皮症 .....	(540)
十五、站桩功可消除鸡眼 .....	(540)
十六、气功治疗斑秃 .....	(541)
十七、按摩防治头痛 .....	(542)
十八、气功戒烟法 .....	(543)
<b>第四章 气功小偏方 .....</b>	<b>(544)</b>

## 第六篇 气功保健长寿

第一章 保健功法十七种 .....	(552)
第二章 保健十五法 .....	(555)
第三章 葆春功 .....	(558)
第四章 养生功法 .....	(561)
第五章 四季养身法 .....	(562)

---

第六章	老年壮阳补肾法(吞津还原功) .....	(564)
第七章	强身秘诀—按摩睾丸 .....	(567)
第八章	咽津养生法 .....	(568)

## 第七篇 健美功法

第一章	减肥、活络、强身的龙形功 .....	(572)
第二章	气功健美法 .....	(575)
第三章	健美减肥功法 .....	(578)

气功治病机理探讨

## 第一篇

# 气功治病机理探讨

气功治病机理探讨

## 第一章

# 气功治病健身作用的原理新解

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。

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。在练功后发现肠鸣音增强,血循环改善,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。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,红外热象图辉度变亮,点温度明显上升,可上升 2.5℃。表明确是一种有利于机体正常化的积极性贮能性效应。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,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。

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。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。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偏高,说明气功能延长人的自然寿命。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。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。

(庞祝如)