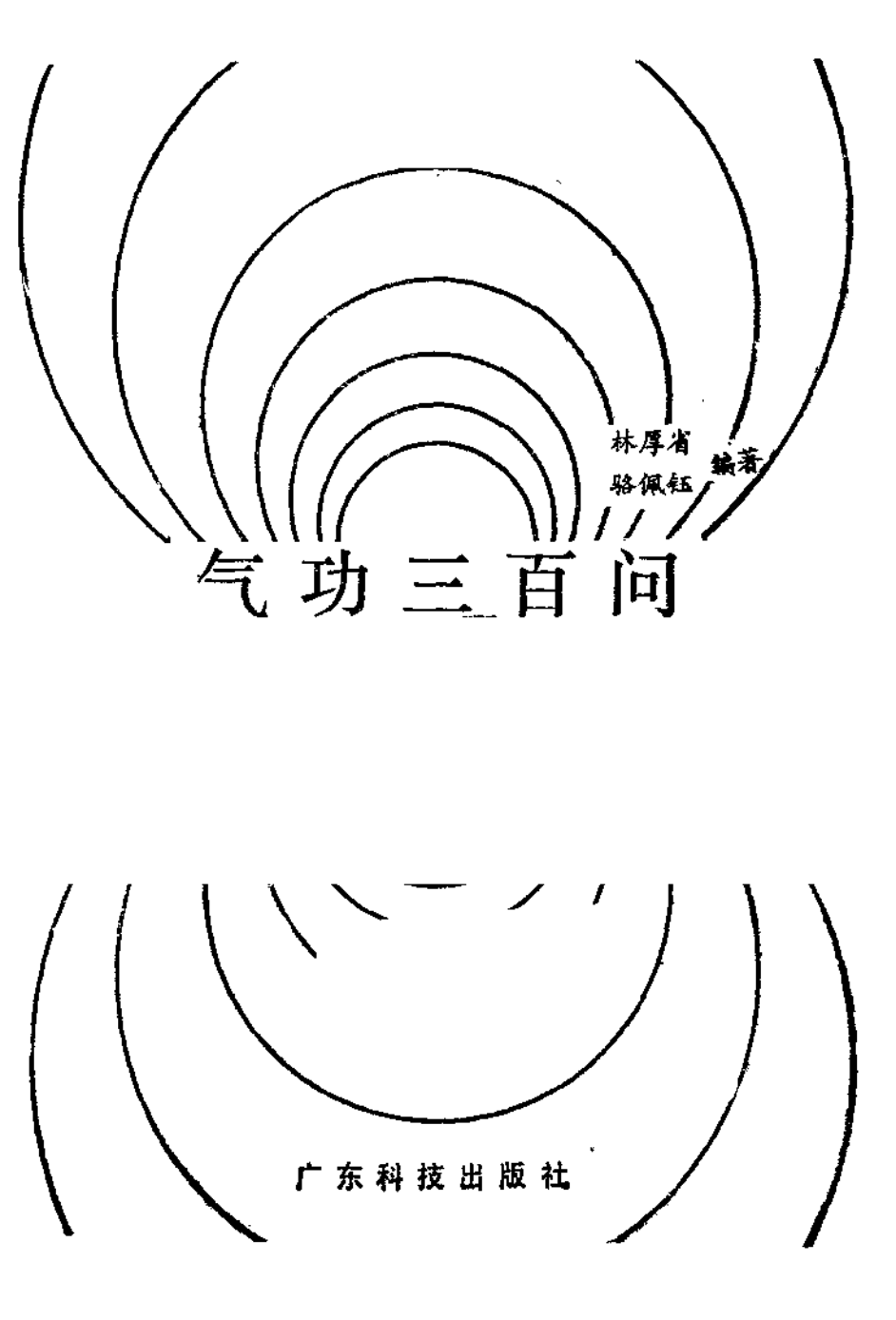


The background of the entire page is composed of several sets of concentric, hand-drawn arcs. These arcs are centered horizontally and create a sense of depth and focus, framing the central text and author information.

林厚省 编著
骆佩钰

气功三百问

广东科技出版社

气 功 三 百 问

林厚省 编著
骆佩钰

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11印张 200,000字

1983年9月第1版 1990年6月第7次印刷

印数 413,001—433,100册

ISBN7-5359-0242-1/R·46

定价 3.80元

内 容 简 介

本书是一本普及气功知识、气功功法和气功疗法的实用读物。既介绍了气功的特点、原则和练功要素，也介绍了各种功法、不同病种的练功方法和纠偏方法。同时，还解答了广大气功爱好者提出和关心的一些问题。功法介绍部分配有图解，便于气功爱好者和病者看图练习之用。

本书采用问答形式，内容丰富，切合实际，适合于广大气功爱好者阅读，也可作为从事气功疗法的医务工作者的参考资料。

前 言

气功是祖国医学珍贵遗产之一，是一种具有中华民族特色的医疗保健运动，不但历史悠久，而且群众基础相当广泛，它是人类生命活动过程中，实行自我控制，自我身心锻炼的一种祛病延年，使人健康长寿的一门科学。

建国以来，在党的领导下，我国科研人员和中西医医务工作者密切配合，对气功临床和原理开展多方面研究，并采用现代科学的方法，多学科探讨气的本质及其物质性，在气功基本功法普及和推广方面取得了成绩，在气功“外气”的仿生疗法等研究方面也获得了进展，使气功在防病治病方面日益发挥积极作用，使气功这颗瑰丽的明珠，更闪烁着人体生命科学的光辉。

我们在总结前人经验的基础上，结合自己多年的练功实践和科学实验，于1981年7月在广东科技出版社出版了《气功使人健康》这本书后，引起了国内外读者的极大兴趣和热情支持。许多读者来信来访，要求直接传授有关气功功法，详细解答气功的有关问题。为了满足广大读者的要求，我们共同编写了这本《气功三百问》。由于经验不足，在解答问题时，有的参照了上海中医研究所和刘贵珍等同志的有关经验和材料。因水平有限，加上时间匆促，缺点和错误恐难避免，切盼读者通过气功锻炼实践，提出宝贵意见，以便不断修订与提高。

我们在气功科学研究方面和临床实践方面，一直得到上海中医学院、上海中医研究所有关领导和同志的关怀、支持，在编写过程中得到林海、薛维翰、肖辉衡、徐文宾、王建成等同志的协助，李承建同志为本书绘图，仇言麟同志为本书拍摄照片，谨表示感谢。

林厚省 骆佩钰

1982年6月于广州

目 录

历史、概述

1. 什么叫气功? (1)
2. 气功是怎样产生的? (2)
3. 气功的名称是从何而来的? (3)
4. 气功在春秋战国时期有何记载? (4)
5. 气功在两汉时期有何记载? (5)
6. 气功在两晋南北朝时期有何记载? (6)
7. 气功在隋唐时期有何记载? (7)
8. 气功在宋金元时期有何记载? (8)
9. 气功在明清时期有何记载? (10)
10. 气功在解放后的发展情况如何? (12)
11. 为什么说气功是具有中华民族特色的一种医疗体育? (14)
12. 气功的发展为什么有几起几伏呢? (15)
13. 气功之“气”的含义是什么? (17)
14. 气与血有何关系? (19)
15. 什么叫脏腑? 气与脏腑有何关系? (20)
16. 什么叫阴阳? 气与阴阳有什么关系? (21)
17. 什么叫三焦? 气与三焦有何关系? (22)
18. 什么叫经络? 气与经络有何关系? (24)
19. 什么叫七情? 气与七情有何关系? (25)
20. 什么叫六淫? 气与六淫有何关系? (26)
21. 什么叫精、气、神? 三者有何关系? (27)

理论探索

22. 气功为什么能使人健康? (29)

23. 气功锻炼为什么能扶正祛邪? (29)
24. 气功锻炼为什么能帮助放松和消除紧张状态? (30)
25. 气功锻炼为什么能疏通经络、调和气血? (31)
26. 气功锻炼为什么能使大脑皮层起着抑制性的
保护作用? (32)
27. 气功锻炼为什么能提高神经系统协调能力? (33)
28. 气功锻炼为什么能降低基础代谢和提高“储能”
能力? (34)
29. 气功锻炼为什么对腹腔能起着按摩作用? (35)
30. 气功锻炼为什么能起着自我控制的作用? (35)

物 质 基 础

31. 气功之“气”有物质基础吗? (38)
32. “气”的物质性做了哪些科学实验? (39)

特 点、原 则

33. 气功的特点是什么? (42)
34. 为什么说气功是调动自身潜力的? (42)
35. 为什么说气功是练气和练意的运动? (43)
36. 为什么说气功是锻炼精、气、神的? (44)
37. 为什么说气功是一种适合慢性患者的锻炼? (44)
38. 为什么气功锻炼要持之以恒, 不能半途而废? (45)
39. 为什么练习气功要始终保持正确的练功姿势? (45)
40. 为什么练习气功要注意松静自然? (46)
41. 为什么练习气功要保持心情舒畅、情绪平静? (46)
42. 为什么练习气功要区别情况, 辨证练功? (47)
43. 为什么练习气功要以气为基础, 意气相随? (48)
44. 为什么练习气功要注意循序渐进, 不能急于求成? (48)
45. 为什么练习气功要注意练养相兼? (49)
46. 为什么气功锻炼要与综合措施相结合? (49)
47. 为什么气功容易推广和普及? (50)

练功要素

48. 练功的三要素是什么? (51)
49. 什么叫意守法? 怎样进行练习? (52)
50. 什么叫意守“内景”和意守“外景”? (53)
51. 什么叫良性意念法? 怎样进行练习? (54)
52. 什么叫“假借”, 其意义何在? (54)
53. 什么叫有为法、无为法? (55)
54. 什么叫六妙法门? (56)
55. 什么叫听息法? (57)
56. 什么叫放松法? 怎样练习? (57)
57. 什么叫部位放松法? 怎样练习? (58)
58. 什么叫三线放松法? 怎样练习? (58)
59. 什么叫默念法? 怎样练习? (59)
60. 什么叫数息法? 怎样练习? (60)
61. 什么叫贯气法? 怎样练习? (60)
62. 什么叫止观法门? 怎样练习? (61)
63. 什么叫自然呼吸法? (62)
64. 什么叫胸式呼吸法? (62)
65. 什么叫腹式呼吸法? (63)
66. 什么叫吸呼法和吸吸呼法? (63)
67. 什么叫大呼大吸法? (64)
68. 什么叫鼻吸口呼法和鼻吸鼻呼法? (64)
69. 什么叫停闭呼吸法? (65)
70. 什么叫胎息呼吸法? (65)
71. 什么叫冬眠呼吸法? (66)
72. 什么叫仰卧式和侧卧式? (66)
73. 什么叫平坐式和靠坐式? (67)
74. 什么叫站式? (68)
75. 什么叫动静结合式? (68)

功法介绍

- 76. 什么叫内养功? (69)
- 77. 什么叫放松功? 怎样练习? (70)
- 78. 什么叫强壮功? (71)
- 79. 什么叫保健功? (72)
- 80. 内养功、放松功、保健功、强壮功是否可以
配合锻炼? (73)
- 81. 什么叫站桩功? 怎样练习? (73)
- 82. 什么叫行步功? 怎样练习? (80)
- 83. 什么叫太极气功十八式? 怎样练习? (81)
- 84. 怎样练习气功十段锦? (96)
- 85. 怎样练习按摩拍打功? (116)
- 86. 怎样练习肢体活动操? (125)
- 87. 怎样练习关节操十节? (129)
- 88. 怎样练习气功棒操? (133)
- 89. 怎样练习自发动功? (143)
- 90. 怎样练习采阳补气法? (147)
- 91. 怎样练习望月观星法? (148)
- 92. 怎样练习虚静功法? (149)
- 93. 怎样练习升阳法? (150)
- 94. 怎样练习固精法? (151)
- 95. 怎样练习中宫直透法? (152)
- 96. 怎样练习气功运目法? (152)
- 97. 怎样练习周天搬运法? (153)
- 98. 怎样练习丹田运转法? (154)
- 99. 怎样练习归一清静法? (155)
- 100. 怎样练习真气运行法? (157)
- 101. 怎样练习分症练功法? (159)
- 102. 什么叫导引? (160)
- 103. 什么叫禅修? (161)

104.	什么叫华佗五禽戏?	(112)
105.	什么叫武当派太极十三式?	(102)
106.	什么叫少林派达摩易筋经十二式?	(103)
107.	什么叫太阳宗火龙功?	(166)
108.	什么叫“叫化功”?	(138)
109.	什么叫虎步功?	(170)
110.	什么叫峨眉宗十二桩?	(172)
111.	什么叫“瑜珈”?	(173)
112.	什么叫硬气功? 怎样练习?	(174)
113.	什么叫铁砂掌? 怎样练习?	(177)
114.	什么叫朱砂掌? 怎样练习?	(178)
115.	什么叫轻功? 怎样练习?	(179)
116.	发放“外气”的基本练功方法是怎样的?	(180)

V 对症练功

117.	患高血压病怎样进行气功锻炼?	(185)
118.	患心脏病怎样进行气功锻炼?	(187)
119.	患糖尿病怎样进行气功锻炼?	(189)
120.	患肺结核病怎样进行气功锻炼?	(191)
121.	患肾炎病怎样进行气功锻炼?	(192)
122.	患溃疡病怎样进行气功锻炼?	(193)
123.	患哮喘病怎样进行气功锻炼?	(194)
124.	患病毒性肝炎怎样进行气功锻炼?	(196)
125.	患神经衰弱怎样进行气功锻炼?	(197)
126.	患脑血管意外怎样进行气功锻炼?	(198)
127.	患肥胖症怎样进行气功锻炼?	(199)
128.	患感冒怎样进行气功锻炼?	(202)
129.	患肩周炎怎样进行气功锻炼?	(203)
130.	患腰腿痛怎样进行气功锻炼?	(206)
131.	患关节炎怎样进行气功锻炼?	(207)
132.	患腰椎间盘突出症怎样进行气功锻炼?	(208)

133. 患静脉曲张怎样进行气功锻炼? (210)
134. 患外伤性截瘫怎样进行气功锻炼? (211)
135. 患肿瘤病怎样进行气功锻炼? (212)

临 床 实 践

136. 气功锻炼使呼吸系统发生哪些生理变化? (214)
137. 气功锻炼使循环系统发生哪些生理变化? (215)
138. 气功锻炼使消化系统发生哪些生理变化? (218)
139. 气功锻炼使神经系统发生哪些生理变化? (220)
140. 气功锻炼使内分泌系统发生哪些生理变化? (221)
141. 气功锻炼对妇产科有何影响和作用? (222)
142. 气功锻炼对眼科有何影响和作用? (223)
143. 气功锻炼治疗肺结核情况如何? (224)
144. 气功锻炼治疗肺气肿情况如何? (225)
145. 气功锻炼治疗支气管哮喘情况如何? (225)
146. 气功锻炼治疗胃和十二指肠溃疡情况如何? (226)
147. 气功锻炼治疗胃下垂情况如何? (227)
148. 气功锻炼治疗肝炎情况如何? (228)
149. 气功锻炼治疗便秘情况如何? (228)
150. 气功锻炼治疗过敏性结肠炎情况如何? (229)
151. 气功锻炼治疗神经衰弱情况如何? (229)
152. 气功锻炼治疗精神分裂症情况如何? (230)
153. 气功锻炼治疗腰椎间盘突出症情况如何? (230)
154. 气功锻炼治疗高血压病情况如何? (231)
155. 气功锻炼治疗心脏病情况如何? (231)
156. 气功锻炼治疗心动过速情况如何? (232)
157. 气功锻炼治疗青光眼情况如何? (232)

运 气 疗 法

158. 什么叫气功运气疗法? (234)
159. 气功运气疗法做了哪些动物和细菌实验? (234)

160. 气功运气疗法做了哪些物理实验? (235)
161. 气功运气疗法做了哪些生理指标实验? (235)
162. 气功运气疗法做了哪些临床实践? (236)

“外气”麻醉

163. 什么叫“气功麻醉”? (237)
164. 气功麻醉的依据是什么? (237)
165. 气功麻醉做手术情况如何? (238)
166. 气功麻醉的前景如何? (238)

仿生方法

167. 什么叫信息和气功信息疗法? (240)
168. 我国采用气功信息仿生情况如何? (241)
169. 上海中医研究所SZY—1型、2型、3型气功信息治疗仪的特点和用途是什么? (242)

综合部分

170. 什么叫“内气”、“外气”? (243)
171. 什么叫任脉和督脉? 什么叫小周天? (244)
172. 什么叫气涌冲脉和气逆带脉? 什么叫大周天? (245)
173. 什么叫三关? 三关在何处? (245)
174. 什么叫丹田? 丹田在何处? (246)
175. 什么叫意守丹田? 其意义何在? (247)
176. 什么叫气贯丹田? 其意义何在? (248)
177. 怎样选择意守点和意守部位? (249)
178. 怎样具体掌握意守下丹田? (250)
179. 怎样掌握意守的火候? (250)
180. 怎样才叫入静? (251)
181. 入静的生理作用是什么? (252)
182. 入静后常出现哪些感应? 如何对待? (253)
183. 姿势和呼吸对入静有何影响? (254)

184.	入静与昏沉有什么区别？	(255)
185.	影响练功入静的常见因素有哪些？	(255)
186.	不能入静怎么办？	(257)
187.	入静有哪些常用方法？	(257)
188.	练习气功采用哪一种呼吸方法好？	(259)
189.	练习气功选择哪一种姿势最好？	(259)
190.	练习气功采用哪一种意念方法好？	(261)
191.	练习气功是练静功好还是练动功好？	(261)
192.	练功时睁眼好还是闭眼好？	(262)
193.	练功的时间和次数应如何掌握？	(262)
194.	练功前要做哪些准备工作？	(263)
195.	练功过程要注意些什么？	(264)
196.	练功后的良好效应是什么？	(264)
197.	练习气功是否一定要做好收功动作？	(265)
198.	练习各种功法是否都要意守丹田和进行腹式呼吸？ ..	(265)
199.	练功多长时间才能发放“外气”？	(266)
200.	练习发放“外气”功应注意些什么？	(267)
201.	气功与饮食的关系怎样？	(268)
202.	空腹与饭后立即练功好吗？	(269)
203.	健康人练气功有什么好处？	(269)
204.	练功时意守不住会不会影响功效？	(270)
205.	几种功法可否同时练习？	(271)
206.	练习太极气功十八式时是否一定要练一整套？	(271)
207.	气功如何同其他体育活动配合锻炼？	(272)
208.	气功如何同太极拳结合？	(272)
209.	练习气功是否需要气功医师指导？	(273)
210.	如何选择气功老师？	(274)
211.	经常改变练功方法好吗？	(274)
212.	卧功锻炼时总想入睡怎样处理？	(275)
213.	练侧卧式时在一次功内是否可以左右转换位置？	(276)
214.	练功时用鼻子呼吸好还是用口呼吸好？	(276)

215. 练功时环境吵闹, 不易入静, 是否可以用棉花等物堵塞耳道呢? (277)
216. 练功时唾液增多是何原因? 有何意义? (277)
217. 自然呼吸时长短不均匀是否可以用意控制? (278)
218. 有人主张呼吸时舌顶上腭或做上下活动, 有人则不主张, 如何掌握? (278)
219. 为什么下按式站桩功不要求舌顶上腭? (279)
220. 为什么动功中喜欢做升降开阖动作? (279)
221. 腹式呼吸时有些人对腹壁起伏运动难于感知是正常的吗? (280)
222. 练功中默念字句有什么好处? 为什么默念字数不能超过9个字? (280)
223. 内养功是以调整呼吸为主还是以静为主呢? (281)
224. 什么叫目视鼻准? 其意义何在? (281)
225. 什么叫“内视”? 其意义何在? (282)
226. 什么叫“性功”和“命功”? (282)
227. 什么叫“六神通”? (283)
228. 什么叫生物回授? 与气功锻炼有何不同? (284)
229. 气功与催眠术是否一样? (285)
230. 硬气功与保健气功是否一样? (285)
231. 硬气功有哪些精彩表演? (286)
232. 高血压与低血压患者练习气功的功法是否相同? (288)
233. 练功期间怎样对待性生活? (288)
234. 乘车坐船时如何练功? (289)
235. 妇女月经期间是否可以练功? (290)
236. 为什么练习气功要注意针对性? (290)
237. 为什么硬板床、硬木凳适合于练功? (291)
238. 为什么练功要先修德? (291)
239. 气功能治哪些病? 不能治哪些病? (292)
240. 气功治病痊愈后是否会复发? (293)
241. 想健康长寿, 除认真进行气功锻炼外,

- 还要注意些什么? (293)
242. 练功一段时间后病情不见起色怎么办? (295)
243. 有的人练功一段时间后很少或根本不增加
体重怎样理解? (295)
244. 有的人练功久了, 小腹为什么会大起来? (296)
245. 为什么有的人练功时会出现半边身热、
半边身冷等现象? (297)
246. 为什么有的人练功时会产生头痛、眼痛? (297)
247. 为什么有的人练功时手脚会抖动起来、
甚至全身大动起来? (298)
248. 为什么练功时身体有温暖感和出汗现象? (298)
249. 为什么练功时某些部位的皮肤、肌肉有酸、麻、
胀、热、凉、重、痒等感觉? (299)
250. 为什么有的人练功时眼前会出现各种各样
的幻景呢? (300)
251. 练功时全身感到发冷是否可以继续练下去? (300)
252. 练习站桩功膝关节产生酸痛等反应是正常现象吗? ... (301)
253. 练站桩功时间长了会不会发生下肢静脉曲张? (301)
254. 练站桩功时可以听音乐吗? (302)
255. 练站桩功有时也会不由自主地舞动起来, 怎么办? ... (302)
256. 练功后手指端变粗了怎么办? (303)
257. 练功受惊后应该怎么办? (303)
258. 急性扭伤应如何进行合理的气功疗法? (304)
259. 本书介绍的这套自发动功的一般外动规律
是怎样的? (305)
260. 为什么练习自发动功后有些人会感到头晕
作呕? 怎么办? (305)
261. 为什么练习自发动功后有些人会手脚冰凉? 怎么办? ... (306)
262. 练习自发动功时, 意念活动程序未完成便
外动起来, 怎么办? (307)
263. 练习自发动功时, 功间没有产生外动, 但到收功

- 时却有点想动起来，为什么？怎么办？……………（307）
264. 练习自发动功一段时间后，练功时往往会感到体内有热气团或热气流，为什么？怎么办？……………（308）
265. 练习自发动功时，单侧或双侧耳朵有时会出现“如风益耳”现象，为什么？怎么办？……………（308）
266. 练习自发动功时，如何使意守丹田与自然呼吸配合好？……………（309）
267. 练习自发动功时，体内有感应但没有外动会产生练功效果吗？……………（309）
268. 练习自发动功时，体内病患部位往往会作痛，为什么？怎么办？……………（310）
269. 练习自发动功时，有些人会流眼泪或流鼻涕，为什么？怎么办？……………（311）
270. 练习自发动功外动剧烈时可强制自己立即收功吗？……………（311）
271. 练习自发动功时出现咳嗽、痰液怎么处理？……………（311）
272. 《行气玉佩铭》的内容是什么？……………（312）
273. 马王堆汉墓出土文物中有何重要气功文献？……………（313）

偏 差 纠 正

274. 什么叫练功偏差？……………（314）
275. 产生练功偏差的主要原因是什么？……………（314）
276. 练功发生偏差时，自己应怎样进行初步纠正？……………（316）
277. 练功时出现了“泰山压顶”之偏差该如何纠正？……………（317）
278. 练功时出现了“前额凝贴”之偏差该如何纠正？……………（318）
279. 练功时出现了“丹田鼓胀”之偏差该如何纠正？……………（318）
280. 练功时出现了“大椎肿胀”之偏差该如何纠正？……………（319）
281. 练功时出现了“气团缠身”之偏差该如何纠正？……………（319）
282. 练功时出现了“胸闷憋气”之偏差该如何纠正？……………（320）
283. 练盘坐功时出现了“腿部麻木”之现象该如何纠正？……………（320）

284. 练功时出现了“心慌意乱”之偏差该如何纠正? (320)
285. 练功时出现了“头紧舌硬”之偏差该如何纠正? (321)
286. 练功时出现了“失控”之偏差该如何纠正? (321)
287. 练功时出现了“昏沉思睡”之现象该如何纠正? (322)
288. 练功时出现了“气机冲窜”之偏差该如何纠正? (322)
289. 练功时出现了“胸背寒热”之现象该如何纠正? (323)
290. 练功时出现了“漏气遗精”之偏差该如何纠正? (323)
291. 练功时出现了“兴阳冲动”之现象该如何纠正? (324)

国际动态

292. 国际上建立了哪些气功研究机构? (325)
293. 国际上召开过哪些气功学术会议? (325)
294. 国际上有哪些著名科学家参加了气功研究? (326)
295. 国际上做了哪些气功神奇表演? (326)
296. 国际上开展了哪些气功临床实验? (327)
297. 国际上在气功仪器使用方面有哪些动向? (328)
298. 气功在亚洲的情况如何? (329)
299. 气功在欧洲的情况如何? (329)
300. 气功在美洲的情况如何? (330)