

气功防治近视眼

——目清健身气功

胡德铭 编著

河北科学技术出版社

(冀)新登字 004 号

气功防治近视眼

——目清健身气功

胡德铭 编著

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路 45 号)

石家庄北方印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092 1/32 4.5 印张 88000 字 1993 年 5 月第 1 版

1993 年 5 月第 1 次印刷 印数: 1—9000 定价: 2.50 元

ISBN 7-5375-1075-X/R·204

前 言

眼睛是心灵的窗口，是获取智慧的源泉。所以，保护眼睛则显得尤为重要。但是，有很多人，特别是青少年学生，因学习紧张、又缺乏保护视力的基本知识，戴上近视眼镜。

《气功防治近视眼——目清健身功》就是为解决无数个近视患者而特意创编的。

这一功法共分六节。前两节以通经络、活气血、平阴阳、培元气，从而达到强身治本的目的；后四节是以外气和远眺调理“睫状肌”晶状体来治标，内气治本、外气治标、内外夹攻、扶正祛邪，这样由于改善了内外整体机能，所以不但能治近视等眼疾，而且对中老年多种慢性病疗效也很显著。故据此定名为“目清健身功”。通过数千名患者和作者长期实践也证实了这一点。

我青年时期，体弱多病。1958年发现患浸润性肺结核和严重的神经衰弱，继又患心脏病、浮肿、骨质增生、前列腺炎、未老先重度眼花等病，真是百病丛生。虽历尽求医住院打针吃药之苦，但病未见好转。无奈于1965年在家温习自练气功拳术，后到公园随师学习，每日坚持近一年，病情明显好转。从而树三心（信心、决心、恒心）、闯三关（早起关、寒暑关、坚持关），从未间断。三年后所有的病竟不治而愈，因此又来到“北京中华气功进修学院”深造。现在我虽年逾

古籍，但由于我 28 年如一日的锻炼，身体硬朗，如今老了反而耳聪目明、精力充沛，不知底细的人，谁也不会相信我年轻时竟是一个病秧子。

气功使我恢复了健康，我决心以有生之年，用气功造福人类，使千千万万的患者像我一样的健康。于是，我于 1969 年起，即义务为人传功治病，因疗效显著，并为千万人所拥戴接受。所以从 1977 年开始，在石家庄市体委、文化宫、市总工会和省、市中医学学会医学气功科研会等部门组织协助下，先后在本市和北京、邢台及一些兄弟县、市举办各种功法学习班和培训班，参加学习和受益者近 3 万人，从而受到了有关部门和新闻单位瞩目。河北日报、电台、电视台，石家庄日报、晚报，原科技报，全国性报刊，都先后报道过我以传授气功为人治病的“专访”和消息。无疑，这对我是一个莫大的鞭策和鼓舞，进一步激发了我以气功为人治病的信心和决心。当时我就这样想：社会上，特别是各年级在校学生，患近视眼的人相当多，如果我能创编一套治疗近视眼的功法，那会对社会有多大贡献啊！于是，我以多年练功的心得体会和积累的经验，依据祖国医学辨证分类、审证求因、论治施功的总则，吸收各派气功之所长，根据气功治病原理，经过反复研究和实践，终于创编了这套“目清健身功”。此功内容朴实，医论精辟，功简单易学，功法实用。这一功法经过社会上 4000 多人的实践，并经石家庄卫生局监测和临床验证，证明对青少年防治近视眼有效率达 96%，对慢性病也确有一定疗效。

为满足广大患者的要求，现将“目清健身气功”整理成册，予以出版，倘能因这套功法的问世，使千万个近视患者

摘掉眼镜，那将是年逾古稀的我最大的希望和安慰！

本功法在创编试验实践过程中，征求了石家庄市第32中学吴玉洁、田毅等老师的意见并在该校进行了试验。实践后，在整编成书过程中多蒙中华中医学学会理事、河北省中医学学会会长、省医学辩证法会会长王立山主任热情鼎力协助，并又为本书作序；又得到了石家庄市中医学会正、副理事长、市中医院正、副院长邢月朋、邢须林、聂家驹教授和石家庄市中医气功科研会主任杨庆元热情支持和关怀，并过目了功理；又得到《经济文学》副总编辑史晋豪同志的鼎力相助。在整理过程中得到金锡钢律师、郭振声同志、赵文芬大夫等同志热情协助，于此一并深表谢意！

本书可供男女老少近眼等多种眼疾和体弱多病的患者参用、同道们探遵，愿它起到抛砖引玉之效。限于编者水平，加之时间匆促，故编写得还不完善，难免有错漏之处，敬请读者指正，以便更好地为患者服务。

编 者

1993年5月

目 录

第一章 目清健身气功基础知识	(1)
第一节 目清健身气功的特点	(1)
1. 整体观	(1)
2. 辨证施功	(3)
第二节 目清功的基本学说和应用	(4)
1. 经络学说	(4)
2. 目清健身功常用穴位及主治	(7)
3. 阴阳五行学说	(17)
4. 阴阳五行学说在医学中的应用	(23)
5. 阴阳五行学说在气功中的应用	(24)
第三节 正常眼睛解剖生理	(27)
1. 眼球壁	(28)
2. 眼球内容物	(30)
3. 眼球的附属器官	(30)
第二章 目清健身气功功法	(33)
第一节 疏通活络法	(33)
1. 预备式	(33)
2. 提臂	(33)
3. 舒臂	(34)
4. 落臂后推	(36)

5. 捧气贯顶	(37)
6. 收推对抻	(37)
7. 俯接地阴	(38)
8. 五子(指)入宫	(39)
9. 小收功	(40)
第二节 培育真气法	(41)
1. 预备式	(41)
2. 起式	(41)
3. 马步站桩	(42)
4. 抱球站桩	(44)
第三节 外练运气法	(44)
1. 中丹田开合法	(44)
2. 下丹田拉按法	(45)
第四节 自我疗按法	(46)
1. 分敷拉按	(46)
2. 热抚旋转	(46)
3. 停敷二分	(48)
4. 揉按眼轮	(48)
5. 旋揉两穴	(49)
第五节 净化散瘀法	(50)
1. 极目远望	(50)
2. 返观内照	(51)
第六节 收功法	(51)
1. 指点绕转	(51)
2. 搓面按眼	(52)
3. 导分收功	(53)

附录一：目清健身功的身形姿势和基本要求要点及 功能作用	(55)
附录二：练功诱导语	(63)
第三章 目清健身功的功理和作用	(71)
第一节 疏通活络法的功理和作用	(71)
1. 预备式	(71)
2. 提臂	(71)
3. 舒臂	(72)
4. 落臂后推	(72)
5. 捧气贯顶	(72)
6. 收推对冲	(72)
7. 俯接地阴	(73)
8. 五子（指）入宫	(76)
9. 小收功	(77)
第二节 培育真气法的功理和作用	(78)
1. 预备式	(79)
2. 起式	(80)
3. 马步站桩	(80)
4. 抱球站桩	(81)
第三节 外练运气法的功理和作用	(81)
1. 中丹田开合法	(81)
2. 下丹田开合法	(82)
第四节 自我疗接法的功理和作用	(82)
1. 分数拉接	(83)
2. 热敷旋转，停敷二分	(83)
3. 揉按眼轮	(84)

4. 旋揉两穴	(84)
第五节 净化散瘀法	(84)
第六节 收功法的功理和作用	(85)
第七节 目清功防治近视眼功理综述	(86)
第四章 目清健身功法说明和练功反应	(89)
第一节 老、中、青年健身功和功法说明	(89)
1. 中老年“通培健身气功”	(89)
2. “马步抱球站桩”须知和运动量	(90)
3. 学生针对课隙选节分式练目清功说明	(94)
第二节 练中老年健身功病例择抄	(94)
1. 练功对我面部肌肉抽动功效大，眼视清晰	(94)
2. 练功使我全身病好转和消失	(95)
3. 气功对前列腺炎等病疗效神速	(95)
4. 气功治好我的高血压和老花眼	(96)
5. 甩掉老花镜，看报清，腿疼轻	(96)
6. 血压差距正常，手颤、感冒消失	(97)
第三节 练功反应现象和反应期	(97)
1. 疲劳和不适应反应现象	(98)
2. 正常气功反应现象	(98)
3. 效感反应现象	(99)
4. 经络反应现象	(99)
5. 症状反应现象	(100)
第五章 目清功实践验证功效和近视眼的预防	(101)
第一节 目清功实践验证功效综述	(101)
1. “目清健身气功”在 3302 学校初见成效	(102)
2. “目清健身气功”在外地开花结果	(103)

3. 石家庄市卫生部门监测功效	(103)
4. 国家教委开展“学校气功防治近视眼等病”工作 会摘要	(105)
5. “气功防治近视眼研讨会”纪要	(106)
第二节 病例摘抄	(106)
1. 目清功使我视力达标, 参军被录取	(106)
2. 练功摘掉5年的近视散光镜	(107)
3. 练功既治我近视散光, 又治好多种慢性病	(107)
4. 心脏病、胃病消失, 视力明显提高	(107)
5. 练功九晨, 视力恢复, 头疼消失	(108)
6. 视力达标, 铁路录取, 6年未犯	(108)
7. 眼、胃康复巩固	(109)
8. 大龄青年刻苦练功, 速效治好近视	(109)
9. 目清功治好我近视和妇科病	(109)
10. 众多同学眼恢复, 我才相信来学习	(110)
第三节 练养结合, 疗效永固	(110)
第四节 注意近视眼的预防	(111)
1. 练功注意点	(111)
2. 生活环境注意点	(114)
3. 学习环境注意点	(116)
主要参考书目	(117)

第一章 目清健身气功基础知识

第一节 目清健身气功的特点

气功是中医学组成部分，它是在中医学理论指导下，发挥其治病防病作用的。其特点是整体观念和辨证施功；其中与阴阳五行学说、经络学说、藏象……学说关系最为密切。气功能治病的道理在于人体内部有一个自控自调的生理系统，气功治病奥秘就是通过调身、调息、调心（俗称“三调”），使自控自调的生理系统获得改变完善。

1. 整体观

祖国医学非常重视人体自身的统一性、完整性及其与大自然的天人相应的统一整体关系。把人的生命活动的生理变化同大自然的整体联系在一起。这种整体观念是中医治病的最基本的指导思想，所以气功治疗近视眼，作为一个治疗手段也离不开整体观这个依据。因此，祖国医学认为眼正常生理运行不是孤立的，它和全身脏腑间有着密切关系。《灵枢·大惑论第八十》曰：“五藏六府之精气，皆上注于目而为之精”，中医特别强调了眼的局部病变和全身整体关系；认为眼分五轮通于五脏，五脏有病五轮即现。眼睑为肉轮主脾病；内

外二眦为血论主心病；白睛为气轮主肺病；黑睛为风轮主肝病；瞳仁为水轮主肾病。肾气充则有神，肾气衰则无光；又说肝开窍于目，角膜属肝，肝实病则角膜虹膜胀痛，肝虚病则内陷而困乏。下眼泡属脾，脾虚则浮肿，脾实热……。这已充分阐明在临床实践中应注重整体观这个依据，必须避免“头痛医头，脚痛医脚”单纯片面的治疗方法；同时，也要遵循“急则治标，缓则治本，标本兼治，治本为主”的原则。实践证明，舍本逐末的单纯局部性治疗方法之所以收效甚微，就是因为没有注重整体观。

从缓则治本看，近视眼病人绝大多数是缓慢发病，并且发病时间较长。这一点可以说是一个规律。我们以气功方法治疗近视的时候，就必须以上述两条原则为依据，即一为从疏通经络缓则治本入手，来调和气血，平衡阴阳，使各脏器的功能加强。一为从整体观出发，通过培育真气，调理充实加强全身脏器应有的功能。练目清健身功当全身肌肉放松入静，进入恬静域的临界点时，用意念可以支配平滑肌的运动。当某些组织进入临界点的有序化时，就可以发出一定的生物电、磁、光和热等能量。这就是自身的生物电、磁、信息的综合能量。它可以受主观意念来影响和自控与修复，而产生强大的潜在免疫功能。

中医的“气血论”、“通经活络论”、“活血化瘀论”，如“气为血帅”、“气行血行”等中医理论，都离不开排列有序化时所产生的能量的推动。

以整体观来解释青少年近视眼的发病原因应为：学生用眼过度疲劳、用眼不卫生或染有不良习惯和光线太强或太弱的刺激等，可导致眼球睫状肌的调节功能的失调——即伤神

(古有“久视伤神”之说。这神是气的活动体现)，伤神必伤气。而血的运行又必须有赖于太极”气”的阴阳运转。“气帅血行”，伤气之后，血行必缓，则直接影响眼组织细胞的营养与代谢。久之眼的屈光的强弱调节就会发生改变，此可称之为假性近视。继而不调日久则必出现气滞血瘀……，就成为真性近视。

我们创编“目清健身功”以来。共举办 35 期学习班，使 4000 余人中的 96%恢复了视力和体质，就是从整体观出发，以自身调节经络气血阴阳平衡，从而激发人体的电、磁、光、热等的免疫与自控修复等功使患者康复。这说明练气功不仅可使眼球屈光度发生改善，眼球的轴性发生变化，而且还可以健体强身，祛病延年。

2. 辨证施功

医学气功的施功医疗法则是根据中医学的诊断方法，以“八纲”论证选功施治为依据。人体阴阳，应经常保持相对平衡，才能维持正常的生命活动。如果失去平衡，发生偏胜偏衰就破坏平衡。如：阳虚则寒，阴虚则热，阳胜则热，阴胜则寒，阴胜则阳病，阳胜则阴病。这就是导致疾病的根本原因。

气功论治，就是根据辨证的结果，制定相应的治疗方案，什么样的病证，选用什么功种，采取什么样的练功方法。也就是说，根据疾病的性质，制定治疗方案，虚则补之，实则泻之，寒则热之，热则寒之。例如《养生肤语》中说：“虚病宜存想收敛，固秘心志，内守之功以补之；实病宜导引按摩，吸努掐撮，散发之功以解之；热病以吐故纳新，口吐鼻入以

凉之；冷（寒）病宜存气闭息，用意生火以温之”。

“正气存内，邪不可干，”择正气要养而生之术，也要因人、因时而宜。春温夏热，元气外泄，阴精不足，当以养阴宜作静功；秋凉冬寒，阳气潜藏，当以养阳，宜作动功。

第二节 目清功的基本学说和应用

1. 经络学说

气功锻炼，首贵疏通经络，经络不通，枉谈康复。经络是人体运行全身气血，联络脏腑肢体、沟通人体上下内外、调节体内各部分之间交联的通路。经络分经脉和络脉两部分。经脉是纵行的干线，有十二正经和奇经八脉。络脉是横行的网络，无所不至。经络在生理上有五大功能：①联络脏腑和肢体，使人成为一个有机联系的整体；②运行营卫气血，濡筋骨，利关节；③沟通表里；④抵御病邪；⑤保卫机体。经络的关键作用是气血运行。十二经脉，三百六十五络脉，其血气皆上于面而走空窍，其精阴气上走于目而为睛。眼与脏腑之间靠经络连接贯通，经络不断地输运气血，维持眼的视觉功能。十二经筋属于十二经脉，是经脉之气结聚散络于筋肉关节的系统，分布于眼及眼周围者，有手足三阳之筋。奇经中起、止、循行路径与眼直接有关的，主要有督脉、任脉、阴跷脉、阳跷脉及阳维脉等。

依上所述，经络通畅则气血运行通畅。六淫（风、寒、热、暑、湿、燥）外逼，七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）内伤，则经络闭塞，气血运行之道路发生障碍，因而疾患发生。

而“目清健身功”可以通过功法，尤其是第一节的“疏通经络法”的动作变化来调节、疏导体内之气血，使其循一定的运行方向沿经正常运行。

“目清健身功”中气的运行主通道是以带脉带动任督二脉为基础的。带脉起于肋下，环绕腰腹部一周，一身二十七气之上下流行亦赖带脉为之关锁。督脉总督一身之阳气，任脉总督统帅一身之阴气。阴、阳二气赖于带脉贯通，使任、督、带三脉构成一个整体。功法中的“疏通经络法”和“培养元气法”的动作，调节周身阴阳二气，由原来的自由循环趋向定向地加速循环。以意引气和功法动作相结合，以动作为主来调节。这种内外调节相结合还可以把天地阴阳之气收入体内进行分化处理，作为人体有益之气，藏于各个相应的组织器官，达到祛邪扶正、调整阴阳平衡之目的。

经络分类走向交接、表里、应用关系及流注次序如表 1—1、2 和图 1—1、2 所示。

表 1—1 十二经脉在四肢的分布及表里关系表

经脉 分布 四肢		表里 位置	内侧（里）	外侧（表）
			手 （上肢）	前 中 后
足 （下肢）	前 中 后	太阴经（脾） 厥阴经（肝） 少阴经（肾）	阳明经（胃） 少阳经（胆） 太阳经（膀胱）	

表 1—2 十二经脉名称分类归纳表

	阴 经 (属 脏)	阳 经 (属 腑)	循行部位 (阴经行于内侧, 阳经行于外侧)	
			上肢	前 中 后 线 线 线
手	太阴肺经 厥阴心包经 少阴心经	阳明大肠经 少阳三焦经 太阳小肠经	上肢	前 中 后 线 线 线
足	太阴脾经 厥阴肝经 少阴肾经	阳明胃经 少阳胆经 太阳膀胱经	下肢	前 中 后 线 线 线

* 在小腿下半部和足背部, 肝经在前, 脾经在中线。在内踝上 8 寸处, 交叉后, 脾经在前, 肝经在中线。

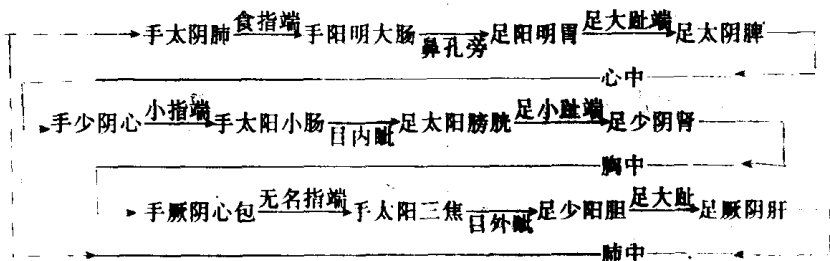


图 1—1 气血在十二经脉中循环流注图

歌诀记忆法

手三阴胸内手；
手三阳手外头；
足三阳头外足；
足三阴足内腹。

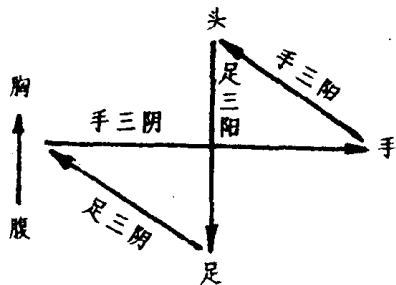


图 1—2 手足阴阳经脉走向交接规律示意图

2. 目清健身功常用穴位及主治

(1) 目清健身功常用穴位及主治如表 1—3 所示。

表 1—3 常用穴位及主治

经别	穴名	头部穴位	主治或作用
足少阳胆经	瞳子髎	眼外眦角外侧约 5 分，然竹空直下处（见图 1—3）	屈光不正、角膜炎、头痛、眼胀、角膜白斑、视神经萎缩、眼球外展运动障碍
	阳白	眼平视，眉毛中央直上 1 寸，直对瞳孔处（见图 1—3）	前额头痛、面神经麻痹、眼病、夜盲、眼上睑下垂
	风池	颈后枕骨下，与乳突下缘相平，大筋外侧凹陷处（见图 1—4）	头痛、眼病、鼻炎、感冒、视神经萎缩、中风、偏瘫、耳聋、失眠、神经衰弱、落枕、瘰疬等
督脉	哑门	第一、二颈椎棘突间，入后发际 5 分处（见图 1—4）	脑性瘫痪、头痛、癫痫、聋哑、精神病、神经官能症
	风府	后发际正中上 1 寸，枕骨粗隆直下凹陷处（见图 1—4）	感冒、头痛、项强病、精神病、中风不语
	百会	头顶正中线与两耳联线之交点处，后发际正中上 7 寸处（见图 1—5、6）	头痛、头晕、脱肛、神经衰弱、失眠、高血压、昏厥、内脏下垂、中风不语