

杨运良 著

养生神明功

● 甘肃少年儿童出版社



R247.4
238

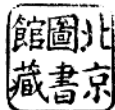
3

养生神明功

——大、中、小学生健身益智法

杨运良 编著

157-1/17



甘肃少年儿童出版社



689511

责任编辑：汪晓军
苑野
封面设计：姜建华
版式设计：马一青
封面题字：董戈翔

养生神明功

杨运良著

甘肃少年儿童出版社出版
(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32印张3 插页2 字数61,000
1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷
印数：1—9,100

ISBN7-5422-0330-4/R·3 定价：1.10元

真氣運升
健身益智

石國璧

一九八八年十一月

写在前面的话

我们选用真气运行法，健脑明目及课堂开慧等方法，在中小学学生中进行了增智健体的实验研究，从一个疗程(100天)的实验结果表明：在学生的学习成绩及生理、心理功能的改善方面，均收到显著效果。练功班班主任庄素珍说：“经过练功使大部分学生的学习成绩及个性、纪律性、自制能力等都起了明显变化，并能安下心来，认真听讲。”同学们普遍反应说：“练功后食欲增加，精力充沛，睡眠踏实，学习成绩提高了。”学生家长王玉梅说：“学生练功和不练功大不一样。”

这一实验经我省有关教授、专家们鉴定认为，“该项实验研究，首次把真气运行法应用在发展智力方面，在国内处于领先地位，建议将此项研究成果，在中小学生中广泛推广，使其为祖国培养四化建设人才，提高中华民族素质做出贡献”。并得到我国著名科学家钱学森教授的赞赏。

经过中小学生练功的实践，我们的体会是：中小学生的年龄结构大都是在7—15岁之间，也正是好动时期，如果只靠以静坐为主的功法就很难自觉作好，即便是在班主任的强行管理下练功，也难奏效，一是势必加大班主任工作量，

二是长期占用较多课时，会影响教学计划的完成。所以为了去粗取精，使练功与教学相互为用地结合起来，我们在真气运行法（静功）的主导下，组成了以课前后与教学内容相结合的“课堂开慧法”，在班主任或任课老师的安排下进行，又组成了“健脑明目法”及以动引静，动静结合的“松静意行法”，由体育教师主管或组织班里文体委员带领（利用体育课及课间操的时间）安排进行，这样即结合教学，也具有青少年学生容易接受的特点。

“心主神明”是养生的核心（“心”指大脑的思维功能），通过练功保养好了大脑，身心健康程度就能提高，甚至还会出现“特异功能”。即达到祖国医学中“神明出焉”的境界。所以把这一功法，称作“养生神明功”。

在这一功法的实践研究中，受到安宁区委、区政府、区政协及区科委、卫生局、教育局等单位的大力支持；编写整理中也得到陈亨观、于里、廖有惠等同志的帮助，表示感谢！

由于实践范围和个人写作能力有限，欠妥之处，在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

冀寻求抗衰老健体，增智开慧者皆得所属。

作者

1989年4月

目 录

第一章 总 论	1
一、从中医肾说谈养生益智.....	1
二、养生练功必须端正心理.....	4
三、养生练功树立“四心”的必要性.....	5
1 树立正确的信心.....	5
2 必须耐心的长期练功.....	7
3 建立持之以恒的决心.....	8
4 细心体会内气运行.....	8
第二章 练功原则及要求	9
一、松静自然循序渐进.....	9
二、火候适度平衡得当.....	10
三、动静相兼意息相随.....	12
第三章 怎样开拓大脑潜能	14
一、养生练功对大脑功能的影响.....	14
二、默想与智能开发.....	15
三、动与静对大脑功能的影响.....	16
四、整体功能对大脑功能的影响.....	17
五、日常工作学习中怎样激发脑功能.....	18
第四章 功法与运用	23
第五章 练功方法介绍	25

一、课堂开慧法	25
二、健脑明目法	27
三、松静意行法	33
第一节 头膝旋揉	34
第二节 疏通经穴	36
第三节 虚静益智	40
第四节 守神进退	43
练功注意事项	48
第六章 实验研究	50
一、中小学生练功一疗程(100天)对学习成绩及 生理影响的分析	50
二、中小学生练功一疗程(100天)对心理影响的分析	56
附录:	
一、他找到了能使孩子聪明的钥匙	63
—访副主任医师 杨运良	
二、独辟蹊径 卓见成效	66
三、“养生神明功”真神	69
四、向气功要人才	71
—气功与教育结合的实验	
五、气功实验体会	77
六、练功一个疗程(100天)后,学生们的亲身体会	79
七、学生家长来信摘抄	90

第一章 总 论

一、从中医肾说谈养生益智

人类的大脑结构最复杂、最精密、也是功能最完善的组织。大脑皮层的发育是随着人体的发育而逐步成长起来的。所以大脑机能的健全与体质的发育存在着密切的联系。尤其是肾功能的发育和成熟与人们大脑智力的开发，关系极为密切。《黄帝内经》中说：“肾主骨，骨生髓，髓通于脑”。肾健、脑坚、气足，智力活动就会增强。中医学认为“女子七岁，肾气盛，齿更发长”、“丈夫八岁，肾气实，发长齿更，二八肾气盛，精气溢泻，阴阳和，故有子”。这说明肾功能的成长发育期，也是青少年的大脑功能高度开发期，超过这个年龄，人体的各种机能已进入成熟期，大脑功能就开始变化，发展缓慢。正常人的大脑构造，并无大的差异。人的“聪敏”与“愚笨”，是由于每个人大脑功能的潜力没有充分诱发出来的缘故。人体是一个完整的自我调节系统，具有自我调节的生理功能。如果青少年正处在各种机能成长期，在日常生活中调摄失当，使体内调节控制能力下降，造

成人的精神不振，集中能力和记忆力下降，这就形成智力开发期的失误。我们的任务就是要避免失误，寻求一种身心调节的方法把人脑更多的神经细胞开发利用起来。

中医学认为“肾者作强之官，伎巧出焉”。明朝医学家李时珍说：“命门下通二肾，上通心肺，贯脑，为生命之源，相火之主，精气之府”。命门与两肾的关系密切，其功能是相互统一的。它们的功能类似现代医学的下丘脑——垂体——肾上腺系统，对人体的内分泌物质代谢进行调节，在生命活动中起着极为重要的作用。总之，肾功能的发育成熟，智能和伎巧作用也最旺盛，可见肾功能的完善与人们大脑智慧的开发，对技巧机能的提高，是密切相关的，是同步的。这是我们的先辈经过几千年摄生、医疗实践的总结，对现在仍有重要的指导意义。

养生锻炼是在调身、调息、调心这三调的反复锻炼影响下进行的，在其中的调心（意念活动）为主导的内作用下，促进生理、心理过程的转化，就能进入一种迥异于常人的生理、心理的特殊状态——“气功功能态”。历代的养生家所采用的功法各异，但是，大都是在“三调”的基础上，运用意念活动的具体方法，以达到增智、健身、强体的目的。如《管子》说：“能正能静，然后能定。定在心中，耳目聪敏，四肢坚固”。《孟子》认为“志一而动气”。《内经》也指出：“恬淡虚无，真气从之”等等，都指的是在以意识功能的影响下，大脑皮层的活动状态，以及躯体效应。可见在探索气功的“修身治学”作用时，都离不开“定”、“虚”、“静”、“空”、“一”、“无”的心理对大脑功能的影响。“心为君主之官，神明出焉”，进一步明确指出

“心”在人体内外环境关系中，居于统帅地位。元朝医学家朱丹溪指出：“人体生命活动就靠心肾相交，水火既济”。这正是气功锻炼“入静”后，内气旺盛、升降功能增强所能实现的有效作用。

实验证明：养生练功使中枢介质也发生变化，五羟色胺代谢水平提高，比常人高约2—3倍，多巴胺分泌下降，而中枢神经介质五羟色胺不仅对大脑皮层诱发电有抑制作用，而且具有反馈的自我调节作用。说明养生练功是能直接发挥脑细胞的自我调节作用的。养生练功对机体内产生的内作用，是调节体内阴阳平衡，促进气血运行，给大脑皮层以温和的刺激，促使“入静”程度的加深。大脑皮层的抑制功能进入高度入静时，身心松弛，呼吸平稳而频率下降，思维稳定，杂念减少，注意力也高度集中，大脑机能处于“同步状态”。从生理实验证明，入静时可见脑电波波幅增高，在这种状态下，使脑细胞得到充足的氧气供应，从而促进脑细胞的新陈代谢，也有利于脑细胞的生息、修复和再生功能提高；养生练功不仅能达到增智健体的效用，而且能使肝脾和调，心肾相交，情绪稳定。这样练功的人自然能遵守社会公德，专心致意、勤奋地工作和学习了。我们通过实验和研究，养生练功对青少年学生学习成绩及体质的影响，并与同年级对照班（不练功）检查数值对比，发现都有了显著的提高。

根据祖国医学理论和实验研究，使我们认识到，大脑功能的启迪开发与肾功能的健全和成熟保持着密切联系。只要我们顺应人体生长的规律，配合养生练功“三调”（调身、调心、调息）的整体效应，认为用养生练功对开发智慧、健全体魄是

完全可以实现的，这也是造就德、智、体、美、劳全面培养人才的有利途径。

二、养生练功必须端正心理

练功的效能，是在自我身心锻炼中产生的，如果带着紧张的情绪和抑郁的心情进行练功，很难收到预期的效果。所以说，积极乐观的心理、豁达开朗的情绪，有助于身心的协调一致，从而可以改变机体不平衡状态，达到增进健康，益智开慧的目的。

人们延用已久的药物医疗，以及针灸、按摩、外科手术或者注射、理疗、放射疗法等，都是将患者处在被动地位，医疗效果，完全取决于诊断用药，辨证施治的准确性；而养生练功的强身健体、增智开慧，是与上述疗法完全不同，是以自我身心锻炼为主，医疗效果，除指导练功医生的辨证施功外，更重要的是增强调动自我锻炼的意识和积极性，使练功者对养生练功的医疗效能，有充足的认识和坚持练功的信心。在练功过程中，逐步琢磨体会，才能有进步，否则就难以收到满意的效果。所以不论采用哪一种练功方法，要想达到健全体魄启迪智慧，都离不开树立一个正确心理活动的前提。例如：有些人还没有开始练功，便寻求“真法妙诀”，追求速效；练功不到数日，自感没有出现预期的效果，便开始疑虑，却认为这一功法与自身不能结合，另换功种；坚持不到旬日，又说某人练某种功法，收到捷效，又去追求。这种人常因急于求成、见异思迁弄昏了头脑，其结果是练过的功法虽多，但是了无成效。在这种反复无常、琢磨不定的主

导思想下，欲想通过养生练功的作用收到预期的效果是不可能的。《指玄篇》说：“奉真修道守中和，铁杵成针要琢磨，个中本然无大巧，只有逐日用功多”。古人通过养生练功的实践所总结的名言，我们要深刻地领会。还有一种情况是，每当一种新的功法露头，学者之众纷云，未经数日，坚持练功者寥若晨星。这时口头上也懂得“贵在坚持”的人，由于意志不坚强而告失败。所以说：“贵在坚持”是练功的关键。只要努力向前，坚持不懈，气功这个“大雅之堂”并不神秘，是可以攀登的。

养生练功是一门科学。在未开始练功之前要以科学的态度去认识。谢觉哉同志说过：“气功疗法，人人可行”。实践证明也是这样，学生练功能使思维敏锐、头脑清醒、记忆力增强，有利于提高学习成绩，健全体魄，造就“四化”建设人才；干部参加养生练功，能使身轻体健陶冶情操，为社会主义建设多作贡献；老年人练功，能使身强志坚，益寿延年，愉快地安度晚年。

三、养生练功树立“四心”的必要性

练功的效应已被广大群众所认识。近几年来，学习练功的人日益增多。但是，学习的人多而坚持练下来的人少，究其原因，除部分功法练功者难以掌握要领外，更重要的是缺乏“四心”（即：信心、恒心、耐心和细心）。现浅谈练功者心理上的必备条件与同道者共勉。

1. 树立正确的信心

有些人对练功的保健益智作用，由于没有深入实践，产

生了种种疑虑和误解，比如同观景物“有人登楼远望，有人慢步观花”，所见各不相同。“实践是检验真理的唯一标准”。祖国医学的养生练功是经得起实践考验的，也就是它有科学的内容，有它自己的“思路”，它直接建立在医疗保健的基础上。当然不了解的同志可以通过练功的实践逐步加深理解，并在实践中逐步建立坚持练功的信念。这一疗法并不神秘，而是有科学道理的，它不但能治疗很多疾病，而且能健身益智。尤其是对一些顽固性疾病，经过练功能扶正祛邪，得到康复，这正如著名的物理学家、诺贝尔奖金获得者波利哥京指出：“中国传统的学术思想是着重于研究整体性和自然性，研究协调与协同，现代科学的发展……符合中国的哲学思想”。早在两千多年以前，祖国医学的巨著《黄帝内经》中就体现了中国医学在人体生命科学中的哲学思想。

“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”。养生练功就是在这个主导思想下发展起来的。

人们都知道人体所有机能活动，都受高级中枢神经系统——大脑皮层的控制。大脑皮层好象一个总指挥部，它有许多的工作点，每一个工作点都有它专门的任务，如遇到一项新的工作任务时，大脑皮层就集中力量，使有关的工作点活动起来，这种现象在医学上叫“兴奋”。同时，其它的工作点就相对的减弱了活动，休息下来。这种休息在医学上叫“抑制”。由于抑制作用的产生，就使大脑皮层中过度紧张的部分，驱除了疲劳，恢复健康。“兴奋”和“抑制”两种活动，在大脑皮层内能够很灵活地相互转换，这在医学上叫“诱导”。根据这些道理我们就能理解养生练功是利用思想集中的方法，把注意力完全集中在某一部位上，使大脑皮层

的活动集中在这个部位，一意练功，形成了“兴奋”。这种兴奋就能诱导大脑皮层的其它部分，包括已经疲劳过度或是有病的部分发生“抑制”作用，借此达到其它工作点都减弱活动，得到休息，以便使有病的部位逐渐恢复健康、蓄积力量，准备再进行工作。所以我们练功几十分钟后，常感到头脑清醒就是这个道理。经过常期练功，对某些疾病能治愈、也能从中尝到甜头，增强信心。

养生练功的最大优点是把病变同整个人体以及外界环境条件联系起来，这样认识是全面的，治疗效率自当提高；由于它从人体整体功能着眼，不违背自然规律，它并不忽视同中求异、异中求同。就大多数人来讲，它可以在发病之初收到防微杜渐的作用。实践证明，养生练功也确实能够通过调理阴阳、疏通经络之功效，使不同疾病在治愈方面，有双向调节作用。换言之，疾病的现象与身体素质之间，既有对立，又有统一。在同一种疾病中，往往表现出不同现象，而不同现象之间又有本质上的同一性。通过养生练功，可以验证这一情况。

总之，只要摆脱一切思想顾虑，坚持学习，一心一意地练功，逐步深入体会，就能有效益。

2. 必须耐心地长期练功

养生练功是通过大脑的思维和意识活动，影响神经系统，把人体这个高度复杂的巨大系统，进行自我调整，在练功过程中必然会使人体内产生各种变化，这就要在有了充分信心的基础上耐心地练功，不要怕一切困难，遇到挫折不灰心，坚持下去。对练功中出现的反应、甚至有些幻觉现象都要以“不追求，不恐惧”的正确思想对待，既不要畏难却

步，也不要有意追求。只要按练功要求在保持身心自然条件下，持之以恒，耐心苦练，循序渐进，必有成效。

3. 建立持之以恒的决心

只要树立了信心，有了恒心，就会自觉地下决心，能使练功日常化。例如：我们常常看到一些用心学习的人，无论在马路上、公共汽车上，或在排队购货的片刻时间里，手里拿着单词卡片，口中念着外语，都在抓紧时间学习，做到学习外语日常化。养生练功也是如此，如果我们掌握正确的练功方法后，能够注意到利用这些零碎的时间去练功，一定很快收到成效。经过练功的实践说明，有些重病人往往较轻病人收效快。这是什么原因呢？关键是重病人思想负担重、求医心切，能下决心，能把养生练功列入到每天的日常生活中去，和工作、学习、吃饭等同样对待，久而久之自然就会达到身心健康的目的。

4. 细心体会内气运行

养生练功是属“内功”。所谓内功，就是在大脑皮层的内意识下，能使身心得到锻炼，让真气在人体内部旺盛地运行，以达到改善人体功能的有效方法。真气在人体不同层次中运行的效应，必须耐心体会、细心琢磨，在意守中目垂帘、不外视，“返观内照”，进入内意识的活动中去，使驰外之意念，返回内照，进入静境。细心体会自身体内的内意识活动，这样才能掌握养生练功的要领，开始见到效验。所以学习养生练功，不能急于求成，必须提高认识、下定决心、专心一意地长期锻炼。“天下无难事，只怕有心人”。有了信心、耐心、决心和细心去坚持练功，就能收到健身益智的美满效果。

第二章 练功原则及要求

一、松静自然循序渐进

练功的基本要求就是要做到松静自然。练功时不仅要做到解衣松带，外在的拘束压力都要排除；而且身体内部从上到下全身肌肉关节都要放松；进而做到思想意识，精神情绪的放松和平静。达到身心的内外上下全部放松后，经络才能通畅，气血就能流通。这里所要求的“松”，并不是松缓懈怠，而是“形松意随”形体和脏腑都要放松，不能用力；但是思想意识要集中起来；也可以说是松中有紧。要做到“紧而不僵”。因此放松是练功中最基本的原则之一，一定要深刻体会，努力做到。“静”是要求环境安静和精神状态的宁静。在“放松”和“入静”之时，大脑皮层处于应激性的稳定状态。这就为机体的休息提供了有利条件。松与静也是相辅相成的，松是基础，静是目的；只有放松，才能入静；入静后又可以帮助放松。松与静又是相互促进同时要求的。

“自然”是在练功姿势，呼吸和意念都要合乎自然，不能有任何勉强和紧迫的感觉，要求全身做到中正、自然、舒适。