

小功法自疗常见病

(简易省时易学速效自疗功法)

李和生 著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑:杨筱怀

封面设计:李 健

插 图:李 健

封面题字:刘铁宝

版式设计:姜 山

小功法自疗常见病

李和生 著

*

中国铁道出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 6.75 印张 73 千字

1993 年 2 月北京第 1 版 1993 年 2 月北京第 1 次印刷

印数 1—8,000 册 定价 3.60 元

ISBN 7-5006-1199-4/R·12

让传统医学永驻人间

(代序)

吕炳奎

近几年来,欧美和日本医学界称那些不用手术、不用化学药物的治疗方法为“自然疗法”,且认为这种“自然疗法”在二十一世纪会有很大的发展,人类将越来越依赖这种方法克服各种疾病。看到欧美医学界能有这种认识,我很高兴,因为中国的传统医学正是属于这种“自然疗法”,中草药、针灸、气功、按摩及其它医疗方法都在这个范畴之内。几千年来,中国的传统医学在中华民族的发展历史上,产生了巨大的作用;而今,在继续服务中国人民的同时,又能逐步地走向世界,这是中华民族的骄傲。想想看,世界上哪个民族像我们这样有如此完整而又独特的延续了几千年的医学体系?

在我们这个博大精深的医学体系中,气功是重要一部分。我在十几年前曾力图将在民间流传的气功引向公开而合法地造福民众的医疗气功轨道。此后,很多朋友支持我的想法,并为之做了许多具体工作。李和生先生就是其中的一位。

李和生先生自幼习武练功,在医院工作几十年,一直在业余时间为人教功治病,积累了很丰富的临床经验。三年前,他写了《小功法治百病宝典》,是中国第一个在气功疗法系统化、理论化方面探索的学者。那本书面世后,反响很大。现在,李

先生又根据大量的气功临床经验和民间气功疗法，编写了《小功法自疗常见病》，在探索气功治病方面又迈出了重要一步。

这本书，不像有的气功书那样光讲一些玄而又玄的东西，而是意动结合，对症施功。据说，书中的部分章节在《中华儿女》杂志上发表后，很多人试着做，取得了很好的效果。

我以一个老中医工作者的身份，郑重地向读者们推荐李和生的这本书，希望一些有病症的读者，试着做做，有什么情况及时与作者联系，也算是对中国传统医学事业的一种支持吧！

1992年2月8日

前 言

本书是作者集几十年的教学经验和自疗实践,应广大自疗者的要求而写的。它包括呼吸系统疾病、消化系统疾病、心脏血管系统疾病、神经系统疾病、五官科疾病、运动系统疾病、男性泌尿生殖系统疾病、妇科疾病、外科疾病、内分泌和新陈代谢疾病、肥胖症等常见病的病因、临床症状表现、治疗原则、辨证施功等内容,非常通俗易懂。

气功这门学问,从萌芽起就和人类与疾病斗争紧密联系着。在医学领域,气功经过长期的养生和防治疾病的实践,吸取诸家之长,不断发展和积累经验,已成为中国传统医学的一个分支。有的读者和自疗者称这些自疗小功法是一本对症自疗的“小百科”,它确实像中成药的自备小药箱一样,方便、省

时、易学、速效，男女老少都行。笔者奉献此书的根本目的，一是祝愿患者祛病延年、身心康泰，二是与气功同道进行交流，互相学习，共同进步。由于笔者水平有限，不妥之处，诚请指正。

本书在编写过程中，得到了张景龙同志和李聪同志的帮助，特表示感谢。

李和生

一九九一年于北京

目 录

第一章 呼吸系统疾病气功疗法	
第一节 感冒·····	3
第二节 慢性支气管炎·····	5
第三节 肺心病·····	7
第四节 肺结核·····	9
第二章 消化系统疾病气功疗法	
第一节 慢性胃炎·····	15
第二节 腹泻·····	18
第三节 胆囊炎·····	21
第四节 胆石症·····	24
第五节 肝硬化·····	30
第六节 便秘·····	34
第三章 心血管系统疾病气功疗法	
第一节 冠心病·····	39
第二节 高血压病·····	42
第三节 动脉硬化·····	44
第四节 心律失常·····	50
第四章 内分泌和新陈代谢疾病气功疗法	

第一节	糖尿病	57
第二节	肥胖症与减肥	61
第五章	神经系统疾病气功疗法	
第一节	神经衰弱	69
第二节	半身不遂	76
第三节	癫痫	84
第四节	头痛	89
第五节	三叉神经痛	93
第六节	坐骨神经痛	97
第七节	臂丛神经痛	103
第八节	失眠症	106
第六章	五官科疾病气功疗法	
第一节	近视眼	111
第二节	青光眼	116
第三节	老花眼	118
第四节	慢性咽炎	120
第五节	声音嘶哑	122
第六节	慢性扁桃体炎	124
第七节	牙痛	127
第八节	牙周病	130
第九节	耳鸣	132
第十节	老年性耳聋	136
第十一节	鼻炎	139
第十二节	鼻出血	143

第七章 运动系统疾病气功疗法	
第一节 关节炎	149
第二节 颈椎病	153
第三节 腰腿痛	156
第四节 骨刺	161
第五节 类风湿性关节炎	166
第八章 泌尿生殖系统疾病气功疗法	
第一节 遗精	173
第二节 阳痿	175
第九章 妇科疾病气功疗法	
第一节 痛经	181
第二节 闭经	184
第三节 更年期综合症(妇女)	186
第十章 外科疾病气功疗法	
第一节 神经性皮炎	195
第二节 荨麻疹	197
第三节 痔疮	200
第四节 落枕	202
编后记	204

第 一 章

呼吸系统疾病

气功疗法

第一节 感冒

感冒是由鼻病毒通过呼吸道感染所致的一种传染性疾病。

它的发病常在受凉、疲劳、身体抵抗力减低时出现。感冒时伴有流鼻涕、打喷嚏、咽喉发炎、头痛、咳嗽、发烧及全身酸痛等症状。发病前有 12~72 小时潜伏期，感冒病本身一般不会发生什么危险，严重的问题是常能引起其他炎症，最容易并发支气管炎、肺炎、肾炎、鼻炎、咽炎等严重病症。患有慢性支气管炎、肺气肿的老年人，感冒后往往引起发作，使原有病症加重。

本病应以预防为主，天气忽变时应随时增减衣服，在感冒流行季节尽量少去公共场所，卧室要经常通风，平时加强适当锻炼，打打太极拳，练练气功或每天做做防治感冒的按摩功。

辨证施功。

一、用双掌相互摩擦至热、搓两侧颈部及风池穴，各搓 64 下，然后搓大椎 64 下，流鼻涕时，用手掐揉食指、大指根节处



图1



图2

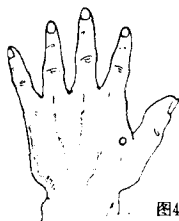


图4

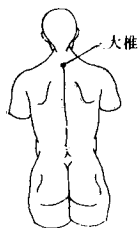


图3

的合谷穴(见图 1—4)。

二、干浴按摩功:站、坐练功均可,全身放松,两手互相摩擦至热(见图 1),先在面部按摩 36 下(见图 5)。用手指自前头顶至后头顶,侧头部做梳头动作 64 次(见图 6)。使头皮发热。然后用手掌搓两脚脚心,各搓 64 次(见图 7)。最后搓前胸、腹背部,做干洗澡,搓热为止。此功经常做可预防感冒。

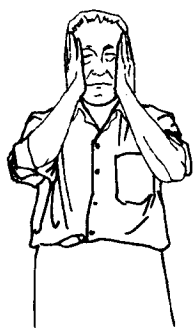


图5

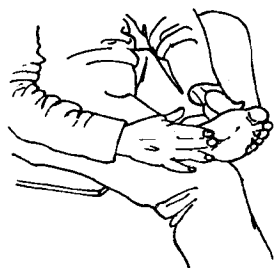


图6

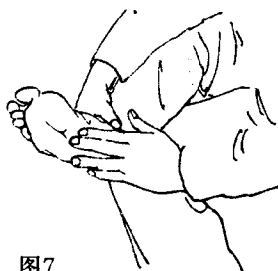


图7

第二节 慢性支气管炎

本病一般
由急性气

管炎转变来的。长期工作生活于刺激性灰尘及气体中也可引起此病。本病临床表现为长期反复咳嗽，而冷天易引起急性发作，痰为粘液样或脓样，痰液多少依病情而定，病情时间长可引起肺气肿。体格检查可听到干性或湿性罗音。

治疗原则：首先应注意饮食起居，精神情志等因素，病人在治疗前要建立治疗信心，要相信坚持练功就能治好病。平时要注意防感冒，不喝酒，戒吸烟，少吃辛辣食物，少吃鱼虾类，避免情绪激动，加强户外活动，适当地参加些体育活动，如打打太极拳，做做八段锦及气功功等，以增加免疫力，提高身体素质。

辨证施功一、自然换气法：每天早晨到公园或有花草树木的地方，自然散步，周身放松，迈第一步吸气，迈第二步再深吸一口气，迈第三步时呼气（见图1—4）。两臂自然摆动，每次练20~30分钟。使病人能更多的呼吸新鲜空气，扩大肺活量，增强内脏功能，消除疾病。

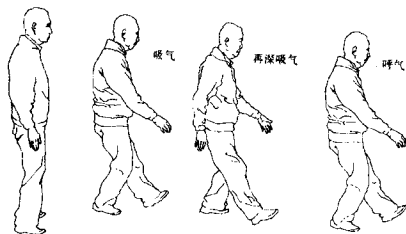


图1—4

二、膻中观想功：开脚站立，两脚距离与肩同宽，两臂松垂，掌心贴近股骨外侧，手中指尖紧贴风市穴；头顶正直，舌平放，体重平均在两脚，摒除杂念，使身心达到虚静和松空。意念观想两乳之间的膻中穴，久观此穴可贯通阴阳，连接上下，可激发肺经与大肠经加速运行(见图5)。每次观想30分钟，每天早晚各做一次。

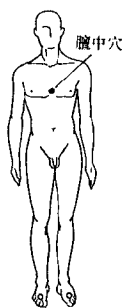


图5

下练功最佳，因为肺气是白色的，杨树气也是白色的，换气最佳。

三、呼吸导引法：开脚站立，两臂松垂，体重平均在两脚，全身放松，舌平放舌底贴下齿，两臂向前平起，与肩同宽，高在肚脐与心口窝之间，两肘微曲，手心向上指尖向前(见图6)。口微闭，做深呼吸，吸气时想手心至肺，呼气时想气由肺直下脚心涌泉穴，排入地下三尺，永不返回，呼吸要作到深细匀长，不可憋气，每次做20分钟。最好每天早晨在空气新鲜之处做，在杨树

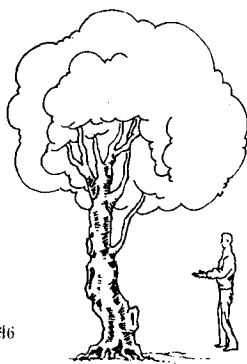


图6

第三节 肺心病

肺心病是慢性肺原性心脏病的简称。肺心病是由于肺组织和肺血管慢性病变使肺循环阻力增加,造成右心室肥厚、扩大,最后发展到右心功能不全的一种疾病。病人稍一活动就气喘,丧失活动能力,生活不能自理,甚至发生缺氧头痛、紫绀等。老年人得了肺心病在我国发病率和死亡率都比较高,应当积极防治。

绝大多数肺心病病人都是由慢性支气管炎、阻塞性肺气肿发展而成。

肺心病与其他老年动脉硬化性心脏病和风湿性心脏病不同,它本身并没有原发病变,所以如能控制住呼吸道感染、祛痰和平喘,改善肺的呼吸功能,早期肺心病是完全可以治好的。中晚期的肺心病人,注意控制心力衰竭,预防和控制肺部感染,戒烟、加强适当锻炼,也可以提高治愈率,达到延缓生命的目的。

总之,只要积极预防和治疗慢性支气管炎和肺气肿,加强适当的锻炼,肺心病即可治好。

治疗原则:控制呼吸道感染,改善增强呼吸功能。

辨证施功:

一、调息功:仰卧或右侧位卧(见图 1-2)。全身放松,做深呼吸运动,吸气时腹部尽量鼓起,呼气时发“嘘”音,腹部要收缩,尽量呼出肺部残气,呼吸七次后,改为自然的鼻吸口呼,每次做 10~15 分钟,一天做三次。

二、循经排除病气。采取站式或坐式,在空气清新处(最好

在杨树下),但要注意保暖,不要受凉。全身放松(见图 3—4)。自然呼吸。吸气时意念想肺叶尽量扩张,呼气时意念想病气循肺经由手大指排出(见图 5)。每次练功 20 分钟,每日二次。

