

玉 蟾 功

张云麟 著

学苑出版社

玉 蟾 功

张云麟 著

学苑出版社出版

社址：北京西四颁赏胡同四号

新华书店北京发行所发行

警院印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张：2¹/₂ 字数40千字 印数：40001~50100册

1989年10月第1版

1990年10月第3次印刷

ISBN7—80060—718—6/G·404

定价：1.80元

目 录

「 绪 论.....	(1)
------------	-----

第一章 气功原理

一、气功的实质.....	(3)
二、气功的气.....	(4)
三、气功与肺的关系.....	(5)
四、气功怎样运动隔膜及内脏.....	(6)
五、肺的特殊功能与气、精、神.....	(8)
六、气沉丹田的实质与功能.....	(9)
七、顺呼吸与逆呼吸.....	(9)
八、气功中的动与静.....	(10)
九、静气功与静功.....	(11)
十、练内静气功的原理及其目的.....	(11)
十一、意识运动.....	(13)
十二、练功的最佳时辰.....	(14)
十三、练功时身体的反应.....	(16)

第二章 玉蟾功九节功法精义

第一节 玉蟾吸真功.....	(17)
第二节 莲花座功.....	(18)
第三节 玉蟾翻浪功.....	(20)
第四节 站桩功.....	(21)
第五节 健美提阳功.....	(22)
第六节 内脏跳动功.....	(23)
第七节 玉蟾饮津功.....	(23)
第八节 快速吸真功.....	(24)
第九节 自然舒脏功.....	(24)

第三章 气功治病的原理

- 一、气功治病与快速消除疲劳的实质…………… (26)
- 二、气功治病与其它条件的配合…………… (27)
- 三、气功与“返老还童”释疑…………… (30)

第四章 各种疾病的气功治疗

- 一、神经系统疾病的原因和气功疗法…………… (31)
- 二、高血压的气功疗法…………… (34)
- 三、心血管病的气功疗法…………… (36)
- 四、风湿、类风湿、关节痛与气功疗法…………… (38)
- 五、糖尿病的气功疗法…………… (39)
- 六、胃病的气功疗法…………… (40)
- 七、便秘及便紧的气功疗法…………… (42)
- 八、坐骨神经痛的气功治疗…………… (43)
- 九、哮喘、支气管炎、肺气肿的气功疗法…………… (43)
- 十、性功能病的气功治疗…………… (45)
- 十一、脊椎病、组织增生病的气功治疗…………… (47)
- 十二、骨髓炎、骨结核病的气功治疗…………… (48)
- 十三、肝病的气功疗法…………… (49)
- 十四、胆结石的气功疗法…………… (50)
- 十五、月经不调、痛经等妇科病的气功疗法…………… (50)

第五章 玉蟾减肥健美气功

- 一、肥胖病的危害…………… (54)
- 二、肥胖病的治疗…………… (56)
- 三、练减肥功的几个问题…………… (57)

第六章 “玉蟾功”治病答疑…………… (60)

- 附：玉蟾功治病疗效实录…………… (62)
- 张云麟医师答各位读者…………… (65)
- 张云麟先生答记者问…………… (67)
- “玉蟾功”起因和简介…………… (68)

绪 论

气功分内气功和硬气功两种。

内气功的功理是，通过一定的方法强化呼吸系统的功能，神经系统的意识运动，血液循环系统的血液运动和内脏运动。它主要着重于内部脏腑运动和锻炼，从而起到纠正由于内分泌失调，新陈代谢失调所导致的不良反应，从而达到祛病强身延年益寿的目的。与此同时，还必须强调心理影响生理的疗法。

硬气功的功理，是通过特定的功法去锻炼，强化呼吸系统的运气功能，主要是练人体的肌肉筋骨，从而达到抵抗外强力的冲击及产生强大的爆发力，当然也就达到了健身目的和气功技击和演示的目的。

内气功和硬气功的关系是气功运动的两个侧面，它们彼此独立但又互相依存。这可以拿地基和房屋做比喻：内气功是地基，硬气功是房屋。它们是同一建筑物的两个部分，不可把二者等同起来，但它们又有着不可分割的密切关系。地基上只有造了房屋才算建筑，而房屋则必须造在牢固的地基上才能久立。由此可见练硬气功的同时必须练内气功才不会出现外强中干，筋、骨、皮、肉早日老化的现象。但是如果我们只想祛病强身，延年益寿，那也不会因只练内气功而徒

劳。

人有了病可通过药物治疗、物理治疗、饮食治疗、手术治疗、心理治疗、体育治疗等各种手段而获得痊愈。但归根结蒂还是要通过人体自身的各系统的免疫力调节作用而达到祛病的目的。气功治病就是着眼于经过气功锻炼而充分调动人体自身的潜力使人气血调和，经络畅通，阴阳平和，新陈代谢活跃，内分泌充分正常，为其它疗法提供良好条件甚至获得用药物或其它疗法所不能达到的疗效。所以气功治病常常对疑难病显示出神奇的效果。理论和实践都充分表明气功治病是一门方兴未艾大有可为的科学，是研究人体奥秘的方法之一。

第一章 气功原理

一、气功的实质

宇宙间万物最复杂最高级的可以说就是人体。对人体如何研究是一个很大的课题。人体为什么会发展到 现在 的情况？它还有哪些潜能？包括气功确实还有许多我们没有认识到的东西。气功的实质是什么？百家诸论各有所长。就《玉蟾功》功法而论，有四个组成部份：1. 加快血液循环功能；2. 内脏运动功能；3. 意识运动功能。即在人特定意识支配下的呼吸（使气在人体内产生功能）；4. 心理活动。即心理疗法。

气功是通过特定的呼吸运动，以气为动力，经过肺推动横膈膜，又以横膈膜运动来带动脏腑运动，从而强化和协调人体的内分泌机制和血液循环，以及相应的意识运动。人的生命本来就是按照上述规律运动，不同的只是气功的呼吸运动有一定的要求，有特定规定，对呼吸运动进行着特殊的锻炼，经过一定时间的这种锻炼后，增强了人体的功能。不按气功要求的一般呼吸是一种人的自然呼吸，人的生命就在这种无特定意识支配下自发地自然呼吸中得以延续。而气功则是在这种自然呼吸的基础上加大呼吸量，强化肺功能，增大横膈肌运动幅度，从而推动内脏运动，提高脏腑的功能。以

及通过练功，以特定的方式弱化呼吸量，使包括神经系统在内的全身各系统都处于高度休生养息之中。这两方面的作用就逐步纠正了人体各系统的失调状态，使人体的各系统处于更加优化的有序之中，从而充分协调和发挥了人体各系统的作用，自然人就体健无病了。可以说，这就是气功能使人们病体康复的实质所在。

二、气功的气

无论是哪一种气功都离不开用气来产生功能。而气只能是大气中的氧气。人出生有先体之气，是母胎中带来的，而母亲也必须不停地用肺纳氧，否则一刻也不能生存。空中的氧气吸入我们的肺内，是经肺静脉微血管末梢上有一个红细胞为纳氧组织，把氧气吸入肺静脉进入左心房，由左心室收缩把带氧的血液送入肺和全身的血管（此时的血是红色的），气入人体从现代科学证明，只能是经过这样途径进入血液。由此可见气不能单独在人体内运动和存在。而这个气只能是大气中供给的氧气，经肺进入血液参加人体的循环，故在中医学说中有“血乃气之母，血行则气行”之说。

当带氧的血液经动脉向全身供营养，氧消耗掉了，即进入体静脉，此时缺氧的血是暗红色的，回到右心房，右心室又把它送入肺动脉到肺中把二氧化碳排给肺的吸收二氧化碳的小肺泡，排出体外（肺动脉微血管末梢上有一个红细胞组织，只管把二氧化碳输给吸收二氧化碳的肺泡），血液供氧就是由二个血循环，即心肺循环和心体循环来完成这个工作的。因此，说练气功的气只能是大气中的氧气是无可非议的了。

但气功中又常说的真气是什么呢？真气这个名词是古人使用的。它的实质是人的生命之源。即人生存活动所需要的营养物质。好比小汽车的真气就是汽油，汽车没有汽油就开不动。人没有营养就不能活动。这个标准是以血液的多少来衡量。每个人都有“真气”——多与少的问题。

每个人都有血气——贫血与不贫血的问题。人的动力，力量，俗叫气力。就是说气和力分不开。气就是我们从肺纳入的氧气，力是与氧结合而产生能量的血红蛋白，而血红蛋白与氧结合而成“真气”——人的气力

真气——脂肪酸→ $\left\{ \begin{array}{l} \text{前列腺素——氧——生命源} \\ \text{胺基酸——血红蛋白} \end{array} \right\}$ 气力

气功所用的真气、元气、衷气、营气、卫气这是中医学中的名词，是用来衡量病人病的轻重的指标，它能从脉诊中区别出来。现在被用到气功中去张冠李戴将永远也说不清楚了。

还有混元气之说，是天、地、人三者组合成。这与现代科学是相符的，就是天上的太阳光与地上的水合而生成的氧被人吸入肺，因此可以说混元气的说法既原始又科学。

三、气功与肺的关系

气功的能量来源于气，而气的能源却在于肺，可以说肺是气功的第一“工具”。因而第一个接受锻炼和运动的就是肺。肺经过超乎寻常的深呼、深吸，既锻炼了肺泡的收缩性和扩大性，又由于肺的大量活动，增强了肺的通气和换气的主要功能，使肺大量排出二氧化碳大量吸取了氧。同时也增强了肺的非呼吸功能，即肺内与体内多种生物活性物质的合

成、释放及处理。于是人体免疫，血液的过滤和贮存及体液的运转等功能都得到了加强。肺的非呼吸功能可将游离脂肪酸转化为磷脂，磷脂又是合成肺泡表面活性物质的主要原料。肺是合成释放和分解前列腺素的重要器官；是合成贮存、释放肝素、组胺、激肽、释放酶、凝血致活酶、纤溶酶等致活物质的重要器官。由于肺含有多种酶系，所以当血中多种生化活性物质循环至肺时，肺对这些物质起着裁取、清除和转化的作用。例如血液一次流经肺循环中所含前列腺素 EF 的90%，5HT的90%，缓激肽的80%，去甲肾上腺素的25—50%均被清除；血管紧张素 I，70—30%转化为血管紧张素 II。特别应当指出的是肺可以大量合成前列腺素这一重要功能。肺是合成前列腺素浓度最高的器官，高达85%。我们人的活动，一举一动都必须以消耗前列腺素为代价。由于肺具有这样诸多功能，它又是受大脑躯体神经和植物神经双重指挥呼吸的，所以人们可以自由呼吸，也可以主观能动地指挥它呼吸，深呼、深吸、停呼、停吸等，而使气能动地发挥其功能——气功。于是在研究用何种方法使气在人体中产生更好的功能便产生了千变万化的百家功法。

四、气功怎样运动横膈膜及内脏

练功的开始，不是吸而是呼。呼就是吐气。首先随便吸入一口气作练功准备，当练功开始，将气全部吐尽。当我们把肺内大量的气体（指废气）彻底吐尽时，肺泡强烈地收缩，整个肺缩小并向上移位，使横膈肌作向上的运动。当横膈肌上升时，也带来了脏腑作向上的运动。当我们将气吐尽

时，立刻将大量的新鲜空气吸入肺部（练静气功时要气胸部不准扩大而作腹式呼吸）。这时肺部只能作向下的扩张运动，同时迫使横膈向下运动，从而压迫胃肠等脏腑向下运动。在自然呼吸时，横膈肌活动的上下间距约达四厘米。在练气功时横膈肌活动的上下间距约高达十五厘米。当我们不断地在作加大呼吸量的呼吸运动时，就导致横膈肌和内脏作了大幅度的上下运动的锻炼。

生命在于运动。我们原来不太健康的脏腑通过上述这样的运动锻炼，就可以实现青春活力的复还。尤其是对老年人（50岁以上的人），肺的下部以前没有这样使用过，那一部分的肺泡仍然保持着青春的活力而得以启用，就是说，气功的腹式呼吸能把还没有应用上的肺泡打开，这些打开的肺泡以童年时代旺盛的生机为人们生产前列腺素。前面说过人的一举一动就是以消耗前列腺素为代价的。故人们一练气功就感到精神很好，有返老还童之效，其道理就在于此。一个人真正的健康取决于内脏，有了健康的内脏，就不愁没有强壮的体魄。

横膈肌运动的功能

横膈肌除了带动内脏运动外，更重要的是其本身经过运动还能促使胸腺产生人体的免疫素——“内源性咖啡样物质”（简称“内啡素”）。内啡素能止痛和杀灭外来的一切使人致病的细菌，尤其是癌细胞非“内啡素”不能杀死。因此练气功使横膈肌加大运动量，大量的产生“内啡素”以达到抗癌的作用。然而“内啡素”不是无敌大将军，当外来病毒太多，消耗掉大量“内啡素”仍然抵抗不住它时，人就要生各种各样的病了（“内啡素”与癌症在后面有专论）。

“内啡素”既是抗体免疫素，又是强化止痛剂。到目前为止，科学家们发现人的脑、肠壁、精管壁中有一种附于神经细胞上的特殊结构的感受体，名叫“吗啡受体”也有的叫做“强啡台”的。从某种含义上说“内啡素”被脑中的吗啡受体吸收后起着使大脑加强功能的作用。其具体表现为：①抑制疼痛；②增加记忆力；③加强反应灵敏度。当“内啡素”被肠中的“吗啡受体”吸收时，它能使肠很好地吸收营养。当“内啡素”被吸收于精管壁吗啡受体时，就能增强性功能。故凡练气功有素者，对以上三者的反应均十分明显。

五、肺的特殊功能与气、精、神

肺是关系到人的生命力强与弱的重要器官。当人们得了肺病，身体素质必然会变差，尤其是有肺病的人，婚后身体明显地衰弱起来。

我们练气功的原理是：以气为动力，使气产生功能加大肺活量，从而推动内脏运动，使肺产生大量的前列腺素。现代科学证明，前列腺素是人体不可缺少的高级营养品，在人们性交时的分泌液和精液内就含有大量的前列腺素。青年人肺生产前列腺素充分，性功能就强，老人肺里合成的前列素少，因而性功能就弱。

从上述观点来看，气、精、神的实质，是以气为动力使前列腺和制精机构大量产生“精液”，表达于神态。人的一举一动都必须以前列腺素的消耗为代价。再说明白一些，脂肪酸——前列腺素——精，就是人们活动神态的原料，我们练气功正是能增产这个原料。

六、气沉丹田的实质与功能

“丹”从字眼来讲就是精华，古代医学家采集百药精心炼制成的丸药就称为“丹”。“田”，就是一个部位。种田就是将种子种在某块土地上，而气功是将气的作用集中于小腹、膀胱及前列腺部位。前列腺产生前列腺素。它对人体的重要性在前面已经讲过，这里还需要说明的是膀胱的功能与人体强弱的关系。

膀胱也是生命的一个源泉。从结构上看，它的后下方与精囊腺、输精管、直肠相接触，下方邻接前列腺（男性），尿生殖膈（女性）。从功能上看，膀胱不只是一个单纯的泌尿器，还与周围这些机构有着密切的协作性。膀胱与大肠都能吸收部分水分和营养，它还是肾的一个重要附属机构。因而膀胱的强弱对其邻近机构的影响是很大的。

凡是小腹寒冷者，男性均会出现阳痿，小便多。女性则会阴冷（类似男性的阳痿，即无或少性高潮）。小腹（即丹田）寒冷者，其人必面黄肌瘦或黄胖。女子小腹凉者必不育。

我们练气功时练“气沉丹田”，就是用气推动横膈肌向下运动，从而向下压迫内脏至膀胱及邻近机构运动。所谓“意守丹田”就是用意识运动影响丹田，加强大脑对丹田的条件反射，也就是用意识来影响内分泌而达到健身的目的。

七、顺呼吸与逆呼吸

这个问题许多气功爱好者和学功的人都常提问到，且容易搞错。所谓顺呼吸，就是我们吸气时胸腔或腹腔部扩

大，呼气时缩小。所谓逆呼吸，就是在吸气时胸腹腔不扩大，呼气时松弛。本来是很清楚的问题。为什么总容易搞错呢？只是因为功法的前提没有确定。这就是说你在练功时是胸式呼吸还是腹式呼吸。我们练胸式呼吸时，吸气胸部扩大，小腹部会缩小；我们练腹式呼吸时，吸气时胸部松弛不动，胸部就不会扩大，小腹部会涨大。错就错在我们练胸式呼吸吸气时却去注意腹部的缩小了。误认为是腹式逆式呼吸。当我们练腹式呼吸吸气时却注意胸部没有扩大，又误认为是逆式呼吸。人们为什么要重视这个问题呢？因为常听说逆式呼吸好，但是却容易出偏差。而顺式呼吸往往不会出偏差。所以建议气功爱好者，在初级练功时最好还是采用顺式呼吸，其实逆式呼吸与顺式呼吸之间的效果还要因功而论，如《玉蟾吸真功》、《提阳功》都是顺式呼吸，且在练功时内脏的压力，远远超过逆式呼吸。

八、气功中的动与静

从科学的观点来看，“生命在于运动”，其对立面是生命还必须“修身养息”。内气功就是着重于“修身养息”（指静气功），以坐、站、卧式全身举松，进行细而长，从容不迫的各种呼吸运动和意念活动，并以深度的腹式呼吸来运动内脏，以调整神经和内分泌活动。

玉蟾功所传授的内气功的可贵与独特之处是：一面能应用内气将人体自身的内脏随心所欲的运动，如“健美提阳功”、“玉蟾翻浪功”和“内脏跳动功”等，能大幅度地运动内脏及内分泌机构，是一种内动外也动看得见摸得着的功法。另一方面又有“玉蟾吸真功”及“莲花座功”等进入大脑

只有两个兴奋点的功法。从而充分地体现了生命在于运动和生命必须修身养息的最佳结合。

简言之，内气功与外气功的根本区别在于：内气功，强调放松、入静、意守呼吸；外气功则注重外体肌肉、筋骨、膈膜的锻炼。但它不同于一般的拳类运动，它必须在锻炼时配合以运气，即按一种特定的呼吸方式进行。

九、静气功与静功

有些气功家把静功与静气功分割开来谈或只承认静功。但我认为二者是有关的：静功就是静气功的基础，而静气功则是静功的发展和深化。让我们来看一看静功与静气功的差别。

静功 全身肌肉放松，意守呼吸，任呼吸之自然，强调入静。而必须做到意守呼吸。

静气功 全身肌肉放松，意守呼吸，呼吸细而长，从容不迫，或在此基础上加吸气暂停或作深呼吸等内容。主要区别在于呼吸由意识指挥。

由此看来，二者不同的是，静气功呼吸有要求，而内脏横膈的运动量大；但从入静的观点来看，静功中神经的安定性比静气功强。可谓二者各有所长，各有所用。因此，我认为只承认静功的看法是不全面的。

十、练内静气功的原理及其目的

练内静气功，是通过意识控制配合呼吸来达到人为的“真睡”，从而高度地消除我们神经上的疲劳。人的睡眠，一天约八小时左右，一般的睡眠是仅处于迷糊状态的“假睡”，只有五到十分钟才是深沉的真睡。

什么是“真睡”呢？当我们真睡时，生理机能降得很低，血液循环慢到躯体神经不能指挥肌体活动。这时大脑中只有两个兴奋点还在本能地工作：一个是指挥呼吸的兴奋点。一个是指挥心跳的兴奋点。全身的骨骼肌处于极佳的松弛状态。只有在这样的状态下，神经系统才能真正有效地消除疲劳。我们练内静气功时的生理状态就几乎和真睡一样。

内静气功的要求是：1. 松——指把全身骨骼肌全部放松。2. 调息——把意识集中于运气（即按各种特定要求呼吸），也就是意守呼吸。骨骼肌是由大脑指挥躯体神经活动的。现在在松、静的要求下，全身骨骼肌放松，于是就起到了通过躯体神经对大脑抑制的反作用，导致大脑神经处于休息状态，此时大脑除了心跳和肺呼吸的兴奋点尚在工作外，已无其它兴奋点，这不正好与真睡的状态一模一样吗？人们发现在真睡时手心发热，练内静气功时手心也发热，这就证明练内静气功与真睡相符。如我们没有做到意守呼吸，手就不发热。

可见练内静气功的目的主要在于还我精神。“心身医学”研究发现，人类疾病的百分之七十至八十是由神经紧张、内分泌紊乱、新陈代谢失调引起的。植物神经紊乱，主要是由于某种重大的精神刺激或药物刺激导致睡眠和休息恶化而引起的。而由这些因素所造成的疾病往往药物是无能为力的，而求助于练内静气功则大显神威。

在五十年代就曾提倡过一种睡眠疗法。当时的睡眠疗法主要是对肺病具有特效，但当结核特效药发现后，它就逐渐被人们遗忘了。其实，睡眠疗法与内静气功有异曲同工之妙。（注：心跳和呼吸这两个大脑兴奋点从生至死永远不会停止）。

十一、意识运动

气功推动内脏运动，除影响内分泌和血液循环外，再一个就是意识运动（意识运动包括神经运动）。气功的内脏运动影响内分泌是较敏感和明显的，但意识的运动同样是影响内分泌的一个重要环节，只不过是较缓慢和不明显罢了。

气功中的一句常用术语“气在经络中运走”，其实质就是我们的意识和知觉在经络中感知，所谓“大周天”，“小周天”都是以意领气，使人感到气在经络中运动。二千多年来，一直很难说清楚的一个问题是：当我们在练气功时感觉到，确实有一股力量在我们身体（经络）内运行，但又很难用声、色、形的形象来说明。但这种既有实质又无形的感觉是微弱的，只有在练功者高度“入静”时才能感觉到。而这种感觉本身就存在于我们体内，问题在于我们日常生活中把这种微弱的感觉忽视和习惯了，不在“入静”时有意识地去感觉它就会无所察觉。正象平时肺的呼吸活动不被我们所察觉一样。但是我们入静时把注意力集中到肺的时候，就会感觉到我们的肺在呼吸。

因此，气血在人体循环，影响着经络的感觉。练气功，无非是通过“入静”把这种微弱的感觉体会出来，并加以强化罢了。我们常会感到“练则有，不练则无”就是这个道理。

人体内的经络有十二经，奇经八脉，它们对大脑的反应强弱不同。任脉，督脉最强。阴维、阳维、阴跷、阳跷次之，手三阴，手三阳，足三阴，足三阳更次，带脉最迟钝。所以我们练功时先感到任，督二脉的反应，（所谓小周天）