

八分钟练功法

司徒杰 著

上海中医学院出版社

前 言

《八分钟练功法》是以韦驮气功初级功法为蓝本的几个简单易学、既省时间又有效果的基本功，实际上就是“简化韦驮功”。

韦驮功全称：“少林金刚禅韦驮护法门”，它是由许多个气功功法组成的。

韦驮是佛门护法的神，韦驮功是以他为名的少林秘传内家功法之一。

韦驮功早在西汉时就有了雏形，在唐朝时兴的《易筋经》中已可查见它的部分桩式。

中国气功种类少说在千种以上，但从西汉的帛画《导引图》中所示意的各种练功姿态来看，目前我国许多气功功法中还酷似地保留着当时导引方法的形象。这就说明：中国气功名目繁多的种类，只不过是极为少数的几大流派的派生物。中国气功源出于道、佛、儒三家，其他如医、武诸家，都是三家繁衍的结果。

历史的事实告诉我们：气功各派虽相互排斥，但为取对方所长而又相互渗融。韦驮气功也不例外。在长期发展和流传的过程中，它吸收了不少其他派系的内容，所以现在的韦驮气功已经不是单纯的佛门功法了。为此，笔者的先师自号“济晷”，是用水波日影的意思来表达他谦虚谨慎而“虚怀若谷”的思想。他还谆谆告诫说：“极乃无极之象，万贯神通；释徒厮守一门为妄，乃大愚之极耳！”

韦驮气功内涵很丰富,除了初级功法龙、虎、鹤、鹰几个动功和一个“金刚杵形桩”静功以外,还有“神笔判官功”、“大乘显象功”、“韦驮神掌功”、“风调雨顺,十八罗汉功”、“神变拳”、“定身法”、“抽元法”、“韦驮三相桩”、“金刚混元刀术”等比较高级的气功功法。其中初级功法是专用于打基础、调理身体和治疗某些疾病的,初级功的练习可以使人壮实起来,以便进一步深造。

初级功对于高血压、心脏病、肝炎,关节炎、胃肠功能紊乱、腰肌劳损、神经衰弱、肩周炎等几十种慢性疾病有较高的医疗效果。

“韦驮神掌”是笔者经过卅年实践,总结创造的一种用手掌来诊察患者病位与病情的诊断方法。这种方法诊断范围广,正确率较高,又容易掌握,具体运用时不接触人体,对患者无损伤,故被称为“不接触、无损伤诊断法”。掌握了这种方法的人,可以通过手掌来对病人布气治病。由于以上原因,这种方法颇受医学工作者和群众欢迎。

近年来,笔者常常收到信件,要求把韦驮功法加以总结、推广流传。受此鼓励,笔者在上海电视台、上海总工会、上海老年人体育协会等单位的大力扶持下,在气功界和各有关方面的长辈、同行的热情帮助下,编纂了本书,希冀起一抛砖引玉的作用。由于笔者水平有限,况孩提时得真传,至今已有卅年,天长日久,疏漏在所难免,加之种种众所周知的原因,气功事业九曲一回,波折重重,尽管笔者练功不息,以承师业,但不少真功夫已经旷废。因此本书错误难免,欢迎批评指正。

本书在编著过程中得到了华东师大朱志明老师的热情帮助,在此深表谢意。

司徒杰

目 录

第一章 气功常识	1
一、什么叫气功	1
二、气功治病健身的原理	3
三、气功锻炼的三大要素	6
四、气功的分类与练功的选择	8
五、偏差与防治	11
六、发气治病是怎么一回事	13
七、老年人练功须知	15
八、气功典故	19
第二章 八分钟练功法	23
一、辅助功(启元法)	23
二、鹤步登天功(鹤形功)	32
三、万蝠天降功(鹰形功)	36
四、出海腾云功(龙形功)	42
五、盘古麒麟(虎形功)	48
六、金刚杵形桩(五行混元功)	52
第三章 韦驮气功高级功法入门	54
一、韦驮神掌	54
二、神笔功	59
三、韦驮一指禅(青少年近视眼自我疗法)	68
附录一 韦驮气功的功效调查	74
附录二 气功用于儿童智力开发和医疗保健	87
附录三 气功诊断与综合治疗案例	90
附录四 气功疗法的药饵辅助	96
附录五 气功养生新书介绍	99
附录六 十四经穴主治分布示意图	100

第一章 气功常识

一、什么叫气功

气功是健身锻炼和治疗疾病的一种方式，是我国劳动人民在与大自然作斗争的过程中逐步形成与发展起来的一门科学，是我国卫生保健事业中具有民族特色的奇葩。

气功在我国已有五千多年的历史。但是，由于受到宗教和门户之见的影响，气功时常蒙受“封建迷信”“伪科学”的不白之冤，尤其是在十年动乱中，群众的养生保健活动被“四人帮”诬陷为“活命哲学”，许多精辟的气功科学理论被扣上了“唯心主义”的大帽子，气功事业受到巨大的打击，濒于消亡。尽管如此，人们对于气功的探索并没有终止。眼下国泰民安，万事昌盛兴隆，气功已成为广大群众所喜爱的一项活动了。

气功最早称作“导引”，也叫“吐纳”，它的意思是用呼吸配合动作来导引人体的气血，进行有益身心的吐故纳新的运动。

气功这个名词是以后确定的，所谓气功，就是以气作功。“气”是指人体内固有的某些能量，以及人体外摄入、储存和运行的能量。“功”是指能量释放后的效应。

“气”一般上是看不到，摸不着的，可是训练有素的气功师能感觉到“气”的存在。气功术语中所谓的“气感”就是这个意思。

随着现代科学的发展，“气”的某些物质性已被仪器测出来了，它的组成物质中有红外线粒子流、光子、次声波、磁流以及电离离子等等。“气”是什么的说法很多，比较笼统又常见的

是“生物电场”或者叫“生命信息载流体”。

在去年十月中旬的一次气功实验中，华东师范大学的黄某某、张某某以及某研究所的杭某某三位同志，出示了他们制作的一台简便的“气功态测试仪”。这台可供观看的仪器主要是利用“热敏管”温度显示原理显示气功态的状况。他们请气功师当场试验。气功师进行“意守丹田”时，体内集贮能量，体温升高；气功师“发放外气”时，由于能量的流失，体温下降。仪器表头的指针，随着气功师体温的变化向左或向右来回移动。从这一点上可以看出气功实际上是人体进行储贮能量以及释放能量的生命活动的一个过程。

从中医学的理论来说，“气”是父母留给我们的“先天固有”的物质。当然，我们通过呼吸和饮食还可以补充这一物质。“气”包括了“先天”与“后天”两个部分。因此，仅仅把气功当作是后天进行锻炼的行为的说法不够完全。

古代有一个哲学家说：“知而不以五路”。知是思维，是意识，是客观外部世界在大脑中的反映；“不以五路”也就是说不一定要通过“口、鼻、眼、耳、舌”这五个器官的作用。他认为还有其他途径可以反映客观外部世界，这个途径就是我们人体的经络系统。我国古代伟大的医学家李时珍说：“内景隧道，惟反观者能照察之。”有内视功夫的人是可以清晰地看到自己的经脉穴位的。气功的“气”是通过人体的经络穴位和大脑发生联系的。所以中医有“天人参一，同气相求”的说法。中医认为“气”来自星辰日月，来自大地山河，湖海与万物。人体的“气”的存在以及“气”的交流运动都是天生固有的。从这个意义上讲，气功就是人体的本能的行为，具体来说，伸懒腰，打呵欠之类都是。

气功既然是本能，又何必要去练呢？

前面已经说过，“气”包括着“先天”与“后天”的两个组成部分，先天的下意识的行为，如伸懒腰之类，毕竟是消极的，何况，人类在进化的过程中有不少原有的功能相应地退化了。英国皇家科学院的科学家从大脑的前庭部找到了一只眼睛的萎缩点，而这个部位恰恰是古人称谓“天目穴”的地方。这就说明，我们人类的祖先可能有三只眼睛，古人称它为“天目”，估计这一只眼睛早就退化了。

经络系统在人们长期习惯使用五官以后，开始被五官的作用取代，因而退化了，大脑与经脉的联系也渐渐薄弱了。只有通过后天的积极的锻炼，才可能完全恢复经络系统的作用。气功强调“松与静”，目的就在于控制大脑受五官影响的兴奋态，从而接受经络系统的信息信号。这样，气功又可以说是：恢复人体本能，开发人体潜在功能的一项科学活动。

我国著名科学家钱学森同志说，气功“可能引起医学的革命，而医学的革命可能要引起整个科学的革命……，那是天翻地覆的事儿，是科学要整个改变面貌，整个世界也会大大地有所发展”。这说明气功是一门涉及到许多学科的边缘科学，是涉及到人体身心相互作用的复杂的生命现象和规律的人体科学。

二、气功治病健身的原理

人们都知道气功可以健身治病。有些病人单靠吃药打针并没有把病治好，而通过气功锻炼，病却慢慢地好起来了。甚至还有一些癌症病人通过气功的锻炼与治疗，竟也出乎意料地恢复了健康，这究竟是什么道理呢？

原来，气功是一种运动。常言道：“生命在于运动”，气功运动不仅是肢体伸屈的肌肉关节和韧带的运动，而且是一种

被称作为“元气”或“真气”的运动，这种“元气”或“真气”是每个人的人体内先天固有的，称为先天之气。“元气”或“真气”在后天的活动中会耗损，所谓的“伤元气”即此意，但也可以通过一定的锻炼得到充实。

祖国医学认为，人体是通过“阴阳”来平衡自身的。人体生命活动的正常进行、身体健康状况的维持都是这两方面平衡的结果，而人体本身就是一个完整的自我调节控制系统，人的大脑则是调节控制的中心。

气功锻炼时，大脑的机能处于一种积极与人体协同一致的“同步状态”，从而使大脑电活动有序化程度大大提高。这时从脑电图上可以看到 α 波波幅的增高，大脑在单位时间里耗氧量的明显下降，比睡熟了的时候还要低百分之六以上。这就说明气功锻炼实际使大脑得到了保护性抑制的积极休息。

由于人体的经络系统能运载“真气”，因此它可以把病灶产生的，以及其他正常组织、器官所产生的各种信息传递给大脑，大脑接收到从经脉传递的信息信号后即可作出反馈，以对人体的器官与组织的功能进行自我调节和控制，从而达到平衡作用。人们在气功练习时，有意识地关闭了大脑皮层对五官的信息通道，于是从经脉而来的信息信号被大脑清晰地收到了。由于经脉是直接与人体的五脏六腑相通的，我们可以有意识地指挥大脑控制“真气”去冲击病灶，从而解除病痛。练功可使大脑皮层和全身脏腑器官都得到供养和休息，这就是人体“生物反馈”的原理。经仪器测定，气功训练可以使人体自身降低基础代谢率，使血浆中的皮质激素、生长激素等分泌量降低而使蛋白质更新率和酶活率增加和激化，还可以使唾液中帮助消化的淀粉酶增加。练功时的腹式呼吸使横膈膜上升下沉，等于在按摩肠胃，可使肠胃蠕动增强，有利于肠胃的消

化吸收功能。

由于练功时人的呼吸又深、又慢、又细、又长，这样就扩大了肺泡的有效通气量，提高了气体交换率和氧气更新率，使人体毛细血管的渗透性明显增加，从而使肌体的细胞得到充分的氧气。这不仅促进了人体的新陈代谢，而且有利于细胞的生息和康复。

此外，现代科学研究的结果表明，人体除了需要氧之外，还需要空气中的负离子。负离子在人体中能刺激免疫系统，从而提高抗病能力。气功锻炼能把负离子贮存在人体各个部分，锻炼时间越长，功力越深，这种负离子在人体贮存得越多，使用这些贮存在人体的负离子的技巧和能力也越强，能够做到随时提取出来医治自身疾病。气功师医治他人疾病的能力有大有小，和这也有很大关系。

不少练功者常常在清晨或半夜选择空旷寂静的园林、森林、寺院、深山等地，因为那时候在这些地区空气中，负离子含量较高。经现代仪器测量，常比室内高出几百倍、甚至几千倍。国外近年来提倡开展的森林浴、海浴、越野跑，其科学原理也在于此。

声波对人体的健康影响已成众所周知的事实。超过一定分贝量的噪声可以使人情绪紧张，功能紊乱。反之，某些频率和波幅的声波是利人体生命的。在“气”的物质中就测到有“次声波”的存在。人的肌肉运动，呼吸时空气通过呼吸道进入肺腔时以及人在发音时都会产生次声波。有经验的练功者都知道，声波频率的变化可以调节人体的组织和器官的功能。例如：当心速过快，胸口烦闷时，往往可采用发“哈”字声来解决。古代的六字吐纳练功法就是依靠这些原理来治病养身的。

某些异常的细胞和病菌,经不起高温的疗治,癌细胞在摄氏四十三度以上就难以存活。练功的作用之一是能量的集聚。在意识的作用下,练功者可以调节身体局部的体温,大量的受低频调制的红外线粒子流,可以使体温有一定的提高,这样即可使异常细胞(如癌细胞)的存活率大大下降。有经验的医生对高热的病人并不一概主张使用降温药,也类似这个道理。当然气功治疗癌症的原理还不只是这一点。

另外,当人体有意识地改变自己的呼吸规律时,原先存在于体内的异常细胞不能适应新的突然改变的“环境”,于是人体内异常细胞的自身信息混乱了,甚至变得无力与吞噬细胞对抗,经不起与吞噬细胞的“格斗”,“节节败下阵来”,最后被消灭掉。毫无疑问,练功时的呼吸活动,与常态相比,有很大变化,它当然能改变人体的“内环境”。

气功产生治病健身的奇效,其原因还有待进一步探索。

三、气功锻炼的三要素

中国气功名目繁多,千姿百态,五花八门,但都具有调神、调身和调息三大特点。调神,即意念思维活动的调节;调身,即自身各部分的姿势调节;调息,即呼吸系统调节。在这三大要素中,尽管各功法都有自己偏重的特点,调神应为三大要素之首。此外又不能缺少其它任何一项要素,否则就不是气功锻炼,而成为一般的活动和体育锻炼了。

一般的活动和体育锻炼,当然也有意念活动,有呼吸和姿态的变动,但其主要特点是身体的外形活动。它的呼吸深度或频率的变化是不自觉的,随着“动作”而被动地变化,并不像气功调姿那样,除了外形活动,还要去体察、等候、引导躯体甚至内脏,对意识的作用作出反馈。气功的呼吸,无论是胸

式还是腹式，顺式或是逆式，都是在意识控制下进行的。因此说气功与一般活动或体育锻炼相比，是有本质上的差异的，两者不能相提并论。气功之奇、秘，其奥妙也在于此。

调节意识有两个意义：（一）是调节大脑的兴奋与抑制程度。（二）是进行积极的意识活动以支配引导真气运行。调神的关键和物质基础在于大脑。

进行气功锻炼，只有使自己处于一种“似醒非醒”的半睡眠状态，即“气功态”时，体内的气血才处于最佳的运动状况。因为这时大脑皮层基本杜绝了由“眼、耳、鼻、舌、身”这五官接受传递来的信息，从而能十分清晰地接受经络系统微妙的感知信息（即气功的“气”），出现平时不被人所注意，此时都是十分明显的生理反馈现象。

要使自己的大脑进入“气功态”，除了要求一般练功者的心静体松之外，还要尽一切可能排除一切杂念的干扰，集中思想，专心一致地使自己处于“视而不见、听而不闻”的虚静状态。这样，练功者不但能明显地体验和感觉到“气”的存在，随着功夫的深入还可以辨认出“气”的色彩，成为明朝医学家李时珍所描述的处于能够“看清、照明自我身体的各种通道和奇妙的内部景象”的人。

当然，调神仅仅停留在自我的反观、内视阶段是不够的，还应当用意识去导引“气”，进行流注，使“气”去调节人体各部分的阴阳能量，以期达到相对平衡之目的。

调姿即功法的姿势和动作。无论是坐式、卧式、站桩式或自发动功式，都应注意功法姿势正确。姿势正确就能较容易得到该功门的要领和真髓；反之，姿势不正确则往往事倍功半。

最后是调息。调息是进行呼吸的调整，从而调和气血，按

摩内脏；而且也有助于意念的安静和身体的放松。调息方法的不同，对人体会有不同的影响和作用。如呼吸时间的不同可引起植物神经系统的功能改变，在延长呼气时，可使血管扩张，血压下降，心率减慢，胃肠蠕动增强等，并使副交感神经系统兴奋。在延长吸气时，可使血管收缩，血压上升，心率增快，胃蠕动减弱等，并使交感神经系统兴奋。再如，腹式呼吸能增加横膈膜升降活动的幅度，横膈膜大升大降的活动，改变了腹内压，使胃、肠、肾等内脏器官受到按摩作用，加强肠胃蠕动功能和腹腔内的血液循环。

调息的方法很多，较平常的有自然调息法、腹式呼吸法，顺呼吸、逆呼吸和“胎息法”（即如同胎儿在母体内，用毛孔呼吸那样）。

一般初练功者以自然调息法为好，待功法熟练后，再用逆呼吸或更高级的胎息法来进行呼吸锻炼。

调神、调姿和调息是气功锻炼不可缺少的三大要素，只有认真实践，细心体验才能逐步掌握气功锻炼的规律，才能真正达到气功养生保健的目的。

四、气功的分类与练功的选择

“气功”这一名词在我国古辞书上是没有的。解放后，由于开办了唐山气功疗养院，“气功”这一名词才被人们所接受。气功源远流长，流派很多。古时道、佛、武、儒、医各种学说中均包涵有气功的内容，各家各门各派具体的功法有千百种之多，要把它详细地、合理地分门别类是相当困难的。虽然如此，有人把它们分成：“养生气功”和“武术气功”两大类型。

养生气功顾名思义，是以“内养真元”、“调理气血”为主的，也就是通常被称作为“内功”的练习方法。它如果从外观

来加以区别,可分成“静养型”、“体操型”、“按摩型”和“诱发外动型”四种。

静养型偏重以静养阳,达到减缓代谢,高倍储能,以柔克刚的目的。这类功法有内养功、松静功、三线放松功、因是子静坐法、葫芦功、秦重由三园桩、柳氏吐纳导引功等等。

体操型偏重以动养阴、通过强肌健骨,通经活血,平衡各部阴阳,祛病以延年益寿。这类功法有行步功、延年复苏功、大雁功、五禽戏、韦驮功、返还功、太极气功十八势等等。

按摩型重在以外动求内动,依靠按摩导引,自我推拿,拍打点穴,滋养内脏,清除病毒。这类功法有丹田按摩功、擦肾提气功、保真功等等。

诱发外动型偏重以静寓动,用内气来牵动肌体活动,从而治病强身。这类功法有神笔功、自发五禽功、鹤翔桩、疯拳功等等。

武术气功作为一个大类包括范围极广,它注重练“筋皮骨”,使之耐打击,讲究击技。主要功法有铁衣布衫功、铁头功、少林行气十三势、心意把等等。此类功法以硬气功居多。

气功大体上可以分成两大类型。但实际上,许多养生武术功,两方面兼备,不一定能够十分妥切地分类。以上的分类法是比较粗糙的。

目前在上海,为群众所熟悉的功法很多。其中有内劲一指禅、六字吐纳导引功、韦驮功、金刚功、大雁功、空劲功等等,鹤翔桩也很流行。此外,上海还有钱氏内家气功、返还功、罗汉十三桩、武当导引功、经络导引功等等。

气功的功法有千百种之多,选择哪一种进行练习是十分必要的,绝对不能采取“拿进篮里就是菜”态度。一些功法适用于某些人,不一定适用于另一些人,因为各人的体质状况等

均有不同,“一刀切”是很容易出偏差的。我们学气功要遵循因人而异,因病而异的原则。以目前统计资料来看,心血管系统有病的,体质十分虚弱的人练习静养型功法比较适当;身体状况尚可的部分慢性病患者以练习体操型、诱发外动型以及按摩型功法为好;身体状况良好具有一定气功技能,主要是为巩固和发展技能、技巧者,可练武术气功。

精神病患者不宜练气功,患有严重心脏病、美尼尔氏症和内脏出血等病的人,练功要格外小心;妇女经期量多者也要十分注意,通常需暂停练功。

由于功法种类太多,适应性不同,涉及范围广,练功的人应当有专人指导,否则是容易出现偏差的。

为了使练功者不出偏差,许多地方建立了气功咨询服务部。当你选择功法练习时,可以到那里去咨询。上海的气功医疗咨询服务部在广东路124号内。

练功者要注意练功的方位与时间。祖国医学认为,人体内的气运行是有规律性的,它受潮汐与太阳辐射的影响,时辰的不同,体内气的质量比重也各不相同。明朝杨继洲在《针灸大成》中说,寅时(也就是清晨3~5点间)与肺有直接关系的肺经中的气活动最活跃,这个时候利用这一特征加强练功,对疾病的治疗可有事半功倍的作用。至于练功时身体的朝向,祖国医学认为,人体的经穴是与客观外部世界相通的,内脏的各部分与大自然的各个方向互有关系。练功时注意方向可使“同气相求”。中医的说法是,东方属木,利肝胆,南方属火利心,北方属水,利膀胱和肾,西方属金,利肺和肠。举例来说,肾亏的病人练功时面南背北为好。

总之,练功者要尽可能选择最佳时间练功,并注意面背的方向,这与练功的成效有相当大的关系。

五、偏差与防治

世界上任何事情总是有正反两个方面的，比如游泳可以锻炼人的体魄，考验人的意志。可是不掌握好游泳的方法，违反规律，就会发生淹死人的事故。气功锻炼同样如此，如果不按照真气流注的规律，没有掌握好气功练习的方法，又没有专人的指导，或操之过急，或心猿意马，或受悸受吓，或不注意环境因素的变化，如此等等均有出事故的可能。这不但不能达到练功强身的目的，反而会因此而损伤身体。这在气功界被称为“偏差”。

目前最常见的偏差有以下几种：

(一)不注意呼吸的自然规律。有的人在练功时故意憋气，造成胸部闷胀，腹部不适。有的人吸气太猛，可使血压突然升高，于是出现头胀、头晕、头痛等现象。

(二)“刻意”。“刻意”就是过分地集中思想于身体的某一部位上。结果造成精神过度紧张，大脑兴奋程度增强，引起腹部鼓胀，兴阳遗精，女子血崩，甚至突然昏厥等等。

(三)动作时不注意时机的成熟，急于求成，使肢体伸屈用力过分，伤筋错骨，结果真气在某个部位阻塞，引起局部疼痛，活动受限。

(四)在诱发外动时，追求假象，或者在未掌握好功法原理的情况下，急于发功。一旦功发了起来，则心慌意乱，不知所措，于是大动不已，收不了功。

偏差的原因与偏差的各种情况是多的，对于以上诸种偏差的预防与纠正，各门各派均有不同的方式方法。

通常防止偏差要注意几个方面：功前要有准备，功中要按要领，动作需平稳柔和，呼吸要自然轻松，在运气和意守时不

应当太过度，要“似守非守”才行。缺乏指导是各种偏差出现的重要原因之一，自学者虽然也会有所收益，但在没有吃透书本中对功法的要求以及对功理的理解时，不要自以为是，草率从事，学习时应当循序渐进，总之，气功是一门科学，来不得半点掺假和马虎。

纠偏首要的问题是出了偏差绝不能紧张，越是紧张，偏差越是严重。思想情绪的稳定是纠偏成功与否的根本保证。

头部因偏差胀痛的，多数为气血上升，无法下降。此时膀胱经脉与手心劳宫穴是纠偏的重点。可以猛烈地拍掌、击掌，刺激掌部，使它麻痛。片刻后，手掌部热辣辣，发红发胀时，深吸一口气，再把它“呼”地吐出来。在呼气时，思想上要想象有许许多多的流体从头部流向肩部，并沿手臂倾泻到手心上。最后再把手向下甩几次即可。

另外，沿出现偏差者的背部、双肩下行拍打，拍到小腿肚之后，用大拇指和食指在脚后跟二寸许高度上捏一把，捏得重一点为好。最后还要患者深深吸进一口气，又猛地呼出来，监护人趁他呼的时候，把又按在他肩上的两掌突然向下一抹，直到脚跟为止。

胸口闷的出偏者，可以用脚尖点地，重心放在脚趾上，后跟踮起来，两条手臂向半空伸开，如同拥抱物体状。然后仰天弯腰，目视天空，坚持十几秒钟。在坚持中可想“胸口已经开裂，大量的废气正从胸中向天喷射出去”。实在坚持不下去的时候，可以慢慢地把脚跟落地，人体恢复直立，此时再深深吸进一口气，又迅速地把气呼出体外，两手自然垂落下来，最后跺跺脚，拍拍手就可以了。反复多次地进行以上动作，可以减轻和消除偏差症状。

针刺“内关穴”、“膻中穴”、“涌泉穴”、“足三里”，都可以解

决胸、腹气郁闷实的偏差。

大动不已的出偏者特忌精神紧张。每每放松肌体，心情坦然，停功数天后，症状是会自然消失的。但如果心情紧张，总是觉得这里跳，那里动，这里麻，那里热，把思想集中在身体上的各个部位，就等于是用意识打信号，指挥“气”的流动，使症状越来越严重。正确的做法是：停止练功一个时期，思想完全放松，对于各种跳、麻、热、动的信息不加理睬，到热水池子里去泡上几次，每次半小时，使身上出出汗。由于这类偏差大多是精神因素造成的，所以心理治疗、暗示治疗很有效果。

针刺“人中”、“委中”、“外关”、“中冲”、“窍阴”等穴可以帮助这种偏差的纠正。

在发功后收不了功的情况下，监护者首先是要安慰患者，接下来向他指出：“你有能力控制自己，可以命令自己停下来。”最后，当患者的动作有所减缓、减慢时，~~从不误时机地~~在他的臀部猛击一掌，同时喝令“停下来！”。~~这样在当~~情况下可以解决收不了功的问题。

六、发气治病是怎么回事

上海气功医疗咨询服务部成立以来，用发气治病的方式进行了近万人次的治疗，其中有些病员的症状得到了明显的改善。人们可以看到，气功医师在治病时，手没有直接碰到人体，可是病员却感到身上发热，有的甚至不由自主地动起来。这是因为气功医师通过手掌指尖，将体内充沛的内气发放出来，施加于病人，“气”这种无形物质使病人产生了感觉。为了要说明发气治病的原理，首先得了解什么是人体的气。

人体的气亦称真气，经科学测定是由红外线粒子流、光