

# 百症练功指南

——养生功练习法

孙真 主编

人民军医出版社

4

# 百 症 练 功 指 南

BAIZHENG LIANGONG ZHINAN

## ——养生功练习法

主 编 孙 真

副主编 范 欣

编 者 孙 真 范 欣 蒋锡九 王喜增

曹 铮 白士奇

审 阅 三利气功研究所功理功法研究室

人民军医出版社

1989年·北京

## 内 容 提 要

本书是由孙真等六名气功爱好者根据祖国医学基本理论，吸取前人练功所得，根据自己练功、教功的实践经验编写而成。内容包括：千古健身术“六字真言”、自我按摩养生功、回春养生功、抗衰功、消淋功以及站功、坐功、行功、卧功、气功点脚疗法等。经大量练功实践证明，本套功法简便易学，对数十种临床病症疗效显著。

读者对象：广大气功爱好者。

## 百 症 练 功 指 南

### ——养生功练习法

孙 真 主 编

●  
人民军医出版社出版

（北京市复兴路22号甲3号）

北京市大兴孙中印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

★

开本：787×1092毫米 1/32·印张：5.25·字数：104千字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数：1—40,000 定价：2.30元

ISBN 7—80020—102—3/R·55

〔科技新书目，195—155③〕

## 序

按照我们现在的医疗体制，有病先找西医，其次是找中医，如果中西医治疗效果都不佳，就找气功或其它特种治疗的办法了。而气功和特种医疗往往能收到奇效，达到不可思议的地步，其中有什么道理呢？其实，气功仍属中医的范畴，这在我国古代医书上早有记载，只是由于种种原因，没有引起人们的注意罢了。

还有一种奇怪的事，看西医可以报销，看中医也可以报销，唯独学练气功，费用省了许多，就是不能报销，这是应该研究加以解决的问题。

气功可以治病，逐渐为人们所了解了。可以用发放外气的方法给人治病，也可以自己不拘形式练功，调身、调心、调息，病也好了，这实际上是调节自己内部的力量来克服疾病，使机体达到平衡。

孙真同志曾在医务部门工作，因为有病练功，受到益处，又钻研中医学和西医学，给人教功治病，把经验总结写成“百症练功指南”这是很值得提倡的事，特别是他提出的辩证施治，辩证练功，辩证施功，很重要，很有科学价值，希望大家来讨论。

我希望作者继续积累资料，深入研究，再提高一步，对气功学做出贡献。

我希望有造诣的气功学家们也写出有价值的著作来，百家争鸣，百花齐放，促进气功科学的发展。

孙真同志：

来信及尊著都已收到。您提出“辩证施功”、“辩证练功”、“辩证练习”，把中医同气功结合起来了，完全是人体科学的观点，极好！是唯象气功学的研究成果。因此我希望早日见到您的新作《百症练功指南》。

谢谢来信，并致

敬礼

钱学森

1987. 7. 17.

我建议各个部门的领导同志，能对你们单位的气功研究起点促进作用，倡导一下，扶持一下，无论在物质文明和精神文明方面总会直接或间接地得到益处。国家教委曾发文要求在各大专院校开展气功教学，这是非常英明和有远见的。当然我们中国气功科学研究会应当在这方面做更大的努力。

张震寰

1987. 9.

孙真同志：

来信及尊著都已收到。您提出“辨证施功”、“辨证练功”、“辨证练习”，把中医同气功结合起来了，完全是人体科学的观点，极好！是唯象气功学的研究成果。因此我希望早日见到您的新作《百症练功指南》。

谢谢来信，并致

敬礼

钱学森

1987. 7. 17.

## 前 言

气功历史悠久，源远流长，是祖国医学的重要组成部分，它不但有防病治病，提高人的身体素质，延缓衰老的作用，而且还能开发智力，挖掘人的生命潜能，是探讨人体科学的窗口之一。因此，气功引起国内外许多科学家的重视，并深受广大群众的欢迎与喜爱。

我和范欣、蒋锡九、王喜增、曹铮、白士奇等六名同志，都是气功爱好者，也是气功受益者。为了与广大气功爱好者进行交流，我们根据多年练功，特别是临床教功实践的经验，编创了这套“养生功”。本套功法包括：千古健身术“六字真言”、自我按摩养生功、回春养生功、抗衰功、消淋功以及站功、坐功、行功、卧功、气功点脚疗法等。本套功法相辅相成，简便易行，不出偏差，疗效显著。

几年来，我们先后应一些单位邀请，传授“养生功”，取得了较好的效果。我从1985年开始在医院进行临床教功治病，依据中医辨证论治的思想，指导患者辨证练功，初步摸索出辨证施功的一些规律及方法，取得了许多成功的病例。本书第三章介绍了一百多个病症的练功处方及辨证举例，可供广大气功爱好者练功时参考。因编者水平所限，缺点错误在所难免，敬请读者批评指正。如能得到气功专家和广大气功爱好者的指导，则不胜感谢。

我们先后学习过“养气功”、“真气运行法”、“马家功”等多种功法，曾得到过许多气功界老前辈的谆谆教诲，



本书在编写中吸取了许多气功界老前辈的宝贵经验，值此，我们特向马礼堂、李少波、马春、马济仁诸位老师致以最衷心地感谢。

本书在编写过程中，辩证练功部分得到解放军总后勤部工厂部卫生处中医主任马吉祥同志的大力帮助与指导；六字真言与自我按摩养生功部分得到了练功同伴阎荣海、蒋华、李良、姚淑珍、崔大为、夏锡尧、王文英、多剑秋等同志的大力帮助与支持，在此表示衷心地感谢。

孙 真

1988年6月

# 目 录

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| <b>第一章 总论</b> .....     | ( 1 )  |
| 第一节 阴阳五行学说.....         | ( 1 )  |
| 第二节 八纲辨证.....           | ( 4 )  |
| 第三节 关于脏腑.....           | ( 11 ) |
| 第四节 关于呼吸长短与补泻辨证.....    | ( 16 ) |
| 第五节 呼吸与阴阳的关系及辩证运用.....  | ( 18 ) |
| 第六节 六字真言的呼吸方法及注意事项..... | ( 20 ) |
| 第七节 辩证练功的几种常用方法.....    | ( 22 ) |
| 第八节 几个问题.....           | ( 26 ) |
| 一、关于练习六字真言的次数.....      | ( 26 ) |
| 二、关于练功时间长短问题.....       | ( 27 ) |
| 三、关于练功与用药.....          | ( 27 ) |
| 四、关于呼吸辨证的掌握与运用.....     | ( 28 ) |
| 五、关于脏腑辨证和呼吸辨证的关系.....   | ( 28 ) |
| 六、关于因时、因地、因人制宜练功问题..... | ( 28 ) |
| 七、关于练功时间与方向.....        | ( 30 ) |
| 八、关于疾病恢复期与保健练习.....     | ( 30 ) |
| 九、练功时受惊问题.....          | ( 32 ) |
| 十、关于辩证练功问题.....         | ( 32 ) |
| <b>第二章 功法</b> .....     | ( 33 ) |
| 第一节 六字真言.....           | ( 33 ) |
| 一、渊源.....               | ( 33 ) |
| 二、治病主要机理.....           | ( 34 ) |
| 三、练功注意事项.....           | ( 34 ) |

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 四、练功方法.....          | ( 36 ) |
| (一) 松静站立.....        | ( 36 ) |
| (二) 呼吸方法.....        | ( 36 ) |
| (三) 调息.....          | ( 37 ) |
| (四) 六字真言的练法.....     | ( 37 ) |
| (五) 收功.....          | ( 42 ) |
| 第二节 自我按摩养生功.....     | ( 43 ) |
| 一、渊源.....            | ( 43 ) |
| 二、常用手法与补泻.....       | ( 44 ) |
| 三、练功方法.....          | ( 46 ) |
| (一) 揉按百会与丹田.....     | ( 46 ) |
| (二) 按摩鼻部.....        | ( 47 ) |
| (三) 揉按眼部.....        | ( 48 ) |
| (四) 揉按听宫、听会、医风穴..... | ( 49 ) |
| (五) 洗脸.....          | ( 49 ) |
| (六) 梳头.....          | ( 50 ) |
| (七) 揉按风池.....        | ( 50 ) |
| (八) 鸣天鼓.....         | ( 51 ) |
| (九) 叩齿、搅海、鼓漱、咽津..... | ( 51 ) |
| (十) 揉按膻中穴.....       | ( 52 ) |
| (十一) 揉按腕部.....       | ( 52 ) |
| (十二) 揉按关元穴.....      | ( 54 ) |
| (十三) 揉按肝区.....       | ( 54 ) |
| (十四) 揉按肩井与大椎.....    | ( 55 ) |
| (十五) 揉按肾俞穴.....      | ( 55 ) |
| (十六) 拍打两臂.....       | ( 56 ) |
| (十七) 拍打两腿.....       | ( 56 ) |
| (十八) 搓涌泉.....        | ( 57 ) |
| 第三节 回春养生功.....       | ( 57 ) |
| 一、预备式.....           | ( 57 ) |
| 二、动作.....            | ( 58 ) |

|                 |        |
|-----------------|--------|
| (一) 旋颈 .....    | ( 58 ) |
| (二) 旋肩 .....    | ( 58 ) |
| (三) 旋腰转脊 .....  | ( 58 ) |
| (四) 旋臂屈膝 .....  | ( 59 ) |
| (五) 旋膝 .....    | ( 60 ) |
| (六) 旋足 .....    | ( 60 ) |
| (七) 振颤 .....    | ( 60 ) |
| 三、收功 .....      | ( 60 ) |
| 第四节 站功 .....    | ( 61 ) |
| 一、合掌桩 .....     | ( 61 ) |
| 二、抱球桩 .....     | ( 61 ) |
| (一) 天门桩 .....   | ( 61 ) |
| (二) 肺门桩 .....   | ( 62 ) |
| (三) 宁心桩 .....   | ( 62 ) |
| (四) 疏肝桩 .....   | ( 62 ) |
| (五) 关元桩 .....   | ( 63 ) |
| (六) 三焦桩 .....   | ( 63 ) |
| (七) 强肾桩 .....   | ( 64 ) |
| (八) 中焦桩 .....   | ( 64 ) |
| 第五节 坐功 .....    | ( 65 ) |
| 一、意守丹田法 .....   | ( 65 ) |
| 二、旋腰转脊法 .....   | ( 65 ) |
| 三、自然静坐养生法 ..... | ( 66 ) |
| 第六节 卧功 .....    | ( 68 ) |
| 一、平卧运气法 .....   | ( 68 ) |
| 二、平卧调息法 .....   | ( 68 ) |
| 第七节 行功 .....    | ( 69 ) |
| 一、滋阴步 .....     | ( 69 ) |
| 二、济阳步 .....     | ( 69 ) |
| 三、退烧步 .....     | ( 70 ) |
| 第八节 消淋功 .....   | ( 70 ) |

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 一、蛇形步 .....             | (70)        |
| 二、龙盘步 .....             | (71)        |
| 三、蹲起呼吸 .....            | (71)        |
| 四、按摩会阴部 .....           | (72)        |
| 第九节 补中提脏功 .....         | (72)        |
| 第十节 滋阴补阳法 .....         | (73)        |
| 一、采日精法 .....            | (73)        |
| 二、吸月华法 .....            | (73)        |
| 第十一节 寅时闭息法 .....        | (74)        |
| 第十二节 放松功 .....          | (74)        |
| 一、部位放松法 .....           | (74)        |
| 二、三线放松法 .....           | (74)        |
| 第十三节 抗衰功 .....          | (75)        |
| 一、男子功 .....             | (75)        |
| 二、女子功 .....             | (76)        |
| 第十四节 气功点脚疗法 .....       | (77)        |
| <b>第三章 辨证施功处方 .....</b> | <b>(80)</b> |
| 第一节 脏腑辨证 .....          | (80)        |
| 一、肝胆病辨证施功处方 .....       | (80)        |
| (一)肝实证.....             | (80)        |
| (二)肝虚证.....             | (80)        |
| (三)肝胆湿热.....            | (81)        |
| (四)心肝血虚.....            | (81)        |
| (五)肝胃不和.....            | (81)        |
| 二、心与小肠病辨证施功处方 .....     | (82)        |
| (一)心实证.....             | (82)        |
| (二)心虚证.....             | (82)        |
| (三)小肠气痛.....            | (83)        |
| (四)小肠虚寒.....            | (84)        |
| 三、脾与胃病辨证施功处方 .....      | (84)        |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| (一) 实证·····         | (84)  |
| (二) 虚证·····         | (85)  |
| (三) 心脾两虚·····       | (87)  |
| (四) 肝脾不调·····       | (87)  |
| 四、肺与大肠病辨证施功处方·····  | (88)  |
| (一) 实证·····         | (88)  |
| (二) 虚证·····         | (89)  |
| (三) 大肠湿热·····       | (90)  |
| (四) 大肠液亏·····       | (90)  |
| (五) 肺脾两虚·····       | (90)  |
| 五、肾与膀胱病辨证施功处方·····  | (91)  |
| (一) 肾阴虚·····        | (91)  |
| (二) 肾阳虚·····        | (91)  |
| (三) 肾不纳气·····       | (92)  |
| (四) 肾虚水泛·····       | (92)  |
| (五) 心肾不交·····       | (93)  |
| (六) 肝肾阴虚·····       | (93)  |
| (七) 脾肾阳虚·····       | (93)  |
| (八) 肺肾阴虚·····       | (94)  |
| (九) 膀胱湿热·····       | (94)  |
| (十) 膀胱虚寒·····       | (94)  |
| 六、三焦病辨证·····        | (94)  |
| (一) 上焦病·····        | (95)  |
| (二) 中焦病·····        | (96)  |
| (三) 下焦病·····        | (97)  |
| 第二节 其它病症辨证施功处方····· | (97)  |
| 一、高血压·····          | (97)  |
| 二、低血压·····          | (99)  |
| 三、头痛·····           | (100) |
| 四、牙痛·····           | (100) |
| 五、咽喉痛·····          | (101) |

|           |         |
|-----------|---------|
| 六、胸痛      | ( 101 ) |
| 七、胁痛      | ( 101 ) |
| 八、胃痛      | ( 101 ) |
| 九、小腹痛     | ( 102 ) |
| 十、腰背痛     | ( 102 ) |
| 十一、关节痛    | ( 102 ) |
| 十二、足跟痛    | ( 102 ) |
| 十三、耳鸣、耳聋  | ( 103 ) |
| 十四、眩晕     | ( 103 ) |
| 十五、眼疾     | ( 104 ) |
| 十六、感冒     | ( 104 ) |
| 十七、咳嗽     | ( 105 ) |
| 十八、哮喘     | ( 106 ) |
| 十九、甲亢     | ( 107 ) |
| 二十、过敏性鼻炎  | ( 107 ) |
| 二十一、萎缩性鼻炎 | ( 108 ) |
| 二十二、鼻窦炎   | ( 108 ) |
| 二十三、失眠    | ( 109 ) |
| 二十四、嗜睡    | ( 109 ) |
| 二十五、神经衰弱  | ( 109 ) |
| 二十六、遗精    | ( 109 ) |
| 二十七、阳萎    | ( 110 ) |
| 二十八、健忘    | ( 110 ) |
| 二十九、暖气    | ( 110 ) |
| 三十、呃逆     | ( 111 ) |
| 三十一、五更泄   | ( 112 ) |
| 三十二、痢疾    | ( 112 ) |
| 三十三、黄疸    | ( 112 ) |
| 三十四、水肿    | ( 112 ) |

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| 三十五、慢性前列腺炎·····      | ( 113 )        |
| 三十六、肾结石·····         | ( 113 )        |
| 三十七、糖尿病·····         | ( 113 )        |
| 三十八、疝气·····          | ( 114 )        |
| 三十九、疟疾·····          | ( 114 )        |
| 四十、再生障碍性贫血·····      | ( 115 )        |
| 四十一、痔疮·····          | ( 115 )        |
| 四十二、月经失调·····        | ( 115 )        |
| 四十三、带下·····          | ( 116 )        |
| 四十四、吐血·····          | ( 116 )        |
| 四十五、咳血·····          | ( 116 )        |
| 四十六、衄血·····          | ( 117 )        |
| 四十七、便血·····          | ( 118 )        |
| 四十八、血尿·····          | ( 118 )        |
| 四十九、红斑狼疮·····        | ( 119 )        |
| 五十、食道癌·····          | ( 122 )        |
| 五十一、胃癌·····          | ( 123 )        |
| 五十二、肺癌·····          | ( 125 )        |
| 五十三、肝癌·····          | ( 126 )        |
| 五十四、结肠癌·····         | ( 127 )        |
| 五十五、乳腺癌·····         | ( 128 )        |
| 五十六、子宫颈癌·····        | ( 128 )        |
| <b>附：辨证施功举例·····</b> | <b>( 129 )</b> |
| 病例一、神经性官能症·····      | ( 129 )        |
| 病例二、高血压、风心病·····     | ( 130 )        |
| 病例三、冠心病、网球肘·····     | ( 131 )        |
| 病例四、高血压、冠心病、肾结石····· | ( 131 )        |
| 病例五、乙型肝炎·····        | ( 131 )        |
| 病例六、肝囊肿·····         | ( 132 )        |



|                     |         |
|---------------------|---------|
| 病例七、近视并散光·····      | ( 132 ) |
| 病例八、肝硬化·····        | ( 133 ) |
| 病例九、慢性肾炎、白内障·····   | ( 133 ) |
| 病例十、糖尿病·····        | ( 134 ) |
| 病例十一、萎缩性胃炎·····     | ( 135 ) |
| 病例十二、支气管扩张、哮喘·····  | ( 135 ) |
| 病例十三、直肠溃疡·····      | ( 136 ) |
| 病例十四、慢性肾炎、溃疡病等····· | ( 136 ) |
| 病例十五、类风湿关节炎·····    | ( 137 ) |
| 病例十六、阳痿·····        | ( 137 ) |
| 病例十七、肺心病·····       | ( 138 ) |
| 病例十八、风湿性心脏病·····    | ( 138 ) |
| 病例十九、系统性红斑狼疮·····   | ( 139 ) |
| 病例二十、鼻咽癌·····       | ( 139 ) |
| 病例二十一、结肠癌·····      | ( 140 ) |
| 病例二十二、肝癌·····       | ( 140 ) |
| 病例二十三、胃癌·····       | ( 141 ) |
| 病例二十四、胆结石·····      | ( 142 ) |
| 附：人体经穴图·····        | ( 143 ) |