

小功法治百病宝典

李和生 编著



简易省时显效自疗的神通术

小功法治百病寶典

(神通术之三)

李和生 编著

山西科学技术出版社

(晋)新登字5号

责任编辑：赵志春

封面题字：启 功

封面设计：金 浩

小功法治百病宝典

李和生 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 太原千峰科技印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：6.5 字数：140千字

1990年6月第1版 1993年3月太原第2次印刷

印数：20001—30000册

*

ISBN 7-5377-0236-5

R·79 定价：3.40元

气功宝典丛书编委会

顾问：冯理达 张鹏摇 赵 光 胡海昌 倪弄咩
郭博信 陶秉福 徐道一 谢焕章 董绍明
梁 毅

主 编：林国灿

副主编：俸怀邦 刘 正

常务编委：于 钧 刘小平 李和生 李广然 李明阳
苏华仁 纯 一 周晓云 赵志春 郭志辰
凌 声 唐 洪 隆 影 梁鸿光

气功宝典丛书 (第一批)

超功能气功宝典

动意念

小功法治百病宝典

应时通灵歌

道家气功宝典

佛家气功宝典

藏密气功宝典

易经气功宝典

小小功法颂（代序）

林木阿

话说不到点子上，没劲。

药水滴在眼框外面，不灵。

劲要使在刀刃上，

四两能拨千斤。

功法不怕小，

一招一势可治百病。

人体本有大药存，

小小功法是药引，

省时、易学、显效，

男女老幼都行。

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编辑而成的。有的读者和自疗者称这些小功法为对症自疗的小百科，它确实象中成药的自备小药箱一样，方便、安全、经济、速效。笔者奉献此书的根本目的：一是祝愿患者祛疾延年、身心康泰。二是与气功同道进行交流，互相学习，共同进步。限于笔者水平有限，不妥之处，诚请指正。

1990年著者于北京

目 录

功法预备势	(1)
1. 拗动六环功 (主治: 慢性肠胃疾病、糖尿病、关节炎、腰腿痛)	(3)
2. 脊椎运动功 (主治: 颈椎病、腰肌劳损、防癌)	(8)
3. 降高血压功 (主治: 高血压、头痛、头晕、心悸、烦躁不安)	(10)
4. 治低血压功 (主治: 低血压)	(12)
5. 放松入静功 (主治: 滋阴补肾、调理神经、神衰、胸闷)	(14)
6. 健脑开智功 (主治: 防脑血管硬化、增强记忆、开发智力)	(16)
7. 艾灸长寿功 (主治: 防止慢性病复发、长寿)	(18)
8. 便秘疏导功 (主治: 便秘、老年性便秘)	(19)
9. 尿频抑制功 (主治: 肠炎、痢疾、尿频)	(21)
10. 健脾养胃功 (主治: 胃炎、胃神经痛消化不良)	(22)
11. 养血宁心功 (主治: 风湿性心脏病、冠心病)	(24)
12. 治糖尿病功 (主治: 糖尿病、腹痛)	(25)
13. 头部点按功 (主治: 头痛、头晕、偏头痛)	(28)
14. 胸部导引功 (主治: 胸闷、气短)	(30)
15. 失眠诱导功 (主治: 失眠)	(31)
16. 意念场疗功 (主治: 胆囊炎)	(34)

17. 平圆导引功 (主治: 内分泌紊乱)..... (35)
18. 搓肾提水功 (主治: 肾虚、肾寒)..... (37)
19. 照胃运趾功 (主治: 消化不良)..... (39)
20. 光照肝胆功 (主治: 迁延性肝炎、慢性肝炎)..... (40)
21. 膻中观想功 (主治: 心肌炎、肺炎、气管炎)..... (42)
22. 百会观想功 (主治: 头痛、头晕)..... (43)
23. 劳宫观想功 (主治: 心脏病、头痛)..... (44)
24. 气海观想功 (主治: 大肠、小肠、膀胱病)..... (45)
25. 命门观想功 (主治: 肾上腺病)..... (46)
26. 脊椎观想功 (主治: 心脏病、肺病)..... (47)
27. 丹田观想功 (主治: 肝、胆、胃病)..... (48)
28. 涌泉观想功 (主治: 高血压、肾虚)..... (49)
29. 太阳观想功 (主治: 头痛、头晕)..... (50)
30. 玉枕观想功 (主治: 后脑病)..... (51)
31. 章门观想功 (主治: 腹泻、消化不良、腰背痛).... (52)
32. 胆俞导引功 (主治: 口苦)..... (53)
33. 揉腹搓足功 (主治: 吞酸、食道痉挛)..... (54)
34. 脚部葆春功 (主治: 腹胀、伤食)..... (55)
35. 按揉章门功 (主治: 肝硬变、下腹包块)..... (56)
36. 按灸脚趾功 (主治: 脑溢血、恶梦)..... (53)
37. 艾灸脐下功 (主治: 腹水、肠鸣)..... (59)
38. 意守指桩功 (主治: 又吐、又泻)..... (60)
39. 光照膻中功 (主治: 胃寒、心窝痛)..... (61)
40. 按天心穴功 (主治: 高热昏迷)..... (62)
41. 照截疟穴功 (主治: 胸肋串痛)..... (63)
42. 灸食伤穴功 (主治: 伤食、胃寒)..... (65)

43. 站桩排湿功 (主治: 风湿性心脏病、关节炎)..... (66)
44. 循环归一功 (主治: 阴阳平衡、代谢旺盛)..... (67)
45. 补肾固虚功 (主治: 强肾、补虚)..... (68)
46. 腰臂俯仰功 (主治: 调和五脏、腰背疼痛)..... (70)
47. 调息退烧功 (主治: 身热、背痛)..... (73)
48. 吸气退烧功 (主治: 高烧、及内伤发烧)..... (74)
49. 转腰导引功 (主治: 腹冷、胸闷不舒)..... (75)
50. 闭气导引功 (主治: 咳嗽、气上逆)..... (76)
51. 咳呼导引功 (主治: 咳嗽、逆气)..... (78)
52. 发声导引功 (主治: 肝病)..... (79)
53. 盘坐导引功 (主治: 嗜睡、精神不振)..... (80)
54. 仰卧导引功 (主治: 止吐)..... (81)
55. 仰吸导引功 (主治: 消化不良、解酒醉)..... (83)
56. 握拳导引功 (主治: 恶梦)..... (84)
57. 呼吸导引功 (主治: 腹寒、腹痛)..... (85)
58. 调息发汗功 (主治: 感冒)..... (86)
59. 干浴按摩功 (主治: 预防流感)..... (87)
60. 搓胁导引功 (主治: 便秘、腹胀满)..... (89)
61. 仰卧龟息功 (主治: 便秘、数日不大便)..... (90)
62. 足趾导引功 (主治: 痞块、逆气)..... (92)
63. 抱膝导引功 (主治: 下肢麻木、下肢痛)..... (93)
64. 旋臂调息功 (主治: 上肢麻木、上肢痛)..... (94)
65. 举臂调息功 (主治: 肩背疼痛、全身筋骨虚弱).... (96)
66. 转腰运气功 (主治: 腰肾疼痛、两肋痛)..... (98)
67. 俯卧导引功 (主治: 九窍疾病及下肢虚冷)..... (102)
68. 下肢导引功 (主治: 癫痫、下肢浮肿)..... (103)

- 69.按揉新设功 (主治: 上肢运动障碍、项肌痉挛)…(104)
- 70.曲池观想功 (主治: 半身不遂、瘫痪)……………(105)
- 71.委中观想功 (主治: 下肢瘫痪、关节炎、脚腿抽筋)(106)
- 72.肩井观想功 (主治: 露肩风、肩周炎)……………(107)
- 73.脚部按摩功 (主治: 下肢无力)……………(108)
- 74.腰部导引功 (主治: 腰无力)……………(109)
- 75.章门拍打工 (主治: 岔气)……………(111)
- 76.肩肘腕松功 (主治: 肩胛风湿病)……………(112)
- 77.膝踝放松功 (主治: 风湿性关节炎、踝关节痛)…(117)
- 78.搓腹意守功 (主治: 阴茎痛、睾丸痛)……………(118)
- 79.蹲身导引功 (主治: 淋病、遗尿)……………(119)
- 80.跷腿导引功 (主治: 小便频数、小便不畅)…………(120)
- 81.搓灸腹部功 (主治: 多汗症)……………(122)
- 82.脚腿葆春功 (主治: 阳萎、性功能衰退)……………(123)
- 83.揉腹调息功 (主治: 遗精、滑精)……………(125)
- 84.掌心按压功 (主治: 百日咳)……………(127)
- 85.运耳按头功 (主治: 头发早白)……………(128)
- 86.低头触地功 (主治: 头发葆春)……………(129)
- 87.梳头点穴功 (主治: 脱发)……………(132)
- 88.点按额中功 (主治: 额窦炎、面神经炎)……………(134)
- 89.光照乳房功 (主治: 乳癌)……………(135)
- 90.点按疔俞功 (主治: 疔痛、恶肿)……………(137)
- 91.盘腿握脚功 (主治: 痔疮、膝冷痛)……………(139)
- 92.交臂导引功 (主治: 皮肤搔痒、肌肉拘挛)…………(141)
- 93.引气周身功 (主治: 疝瘕病)……………(142)
- 94.侧腹导引功 (主治: 慢性阑尾炎)……………(144)

95.意守阑尾功 (主治: 急性阑尾炎).....	(145)
96.头部导引功 (主治: 落枕).....	(146)
97.毛孔调息功 (主治: 皮肤病).....	(147)
98.灸夺命穴功 (主治: 丹毒).....	(148)
99.卷舌导引功 (主治: 荨麻疹).....	(149)
100.丹田呼吸功 (主治: 痔疮、前列腺炎)	(150)
101.会阴疏导功 (主治: 阴囊湿疹)	(151)
102.冲门观想功 (主治: 疝气)	(152)
103.头旋点揉功 (主治: 小儿脱肛)	(153)
104.照气中穴功 (主治: 妇女血亏)	(154)
105.灸关仪穴功 (主治: 阴中痛、下腹绞痛)	(156)
106.灸石关穴功 (主治: 产后两腿急痛)	(157)
107.照百劳穴功 (主治: 产后浑身痛)	(158)
108.光照命关功 (主治: 产后腹胀水肿)	(160)
109.攻快散顽功 (主治: 肺癌、乳腺癌)	(162)
110.转腹调息功 (主治: 女性生殖器病)	(164)
111.揉腹照腹功 (主治: 月经过多、白带多)	(165)
112.会阴观想功 (主治: 男女生殖器病)	(167)
113.点按阴池功 (主治: 嘶哑、喉头炎)	(168)
114.搓耳回春功 (主治: 肾气虚、耳鸣、耳痛)	(169)
115.按鼻中隔功 (主治: 鼻塞、鼻流浊涕)	(170)
116.点揉迎香功 (主治: 鼻炎)	(171)
117.涌泉导引功 (主治: 慢性鼻炎、头痛、头昏) ...	(172)
118.耳内意守功 (主治: 慢性中耳炎)	(173)
119.按鼻通气功 (主治: 鼻不通气、增加嗅觉功能)	(175)
120.牙齿按摩功 (主治: 牙周炎、老年人健齿)	(176)

121.点按耳廓功	(主治: 上牙痛)		(177)
122.按穴止痛功	(主治: 下牙痛)		(178)
123.意念导引功	(主治: 口疮)		(179)
124.鼓漱导引功	(主治: 咽炎)		(180)
125.风府观想功	(主治: 鼻酸、咽喉肿痛)		(181)
126.照目按压功	(主治: 视觉减退)		(182)
127.行气明目功	(主治: 两眼昏暗、视物不明)		(183)
128.揉上迎香功	(主治: 见风流泪)		(185)
129.鼻中隔根功	(主治: 目涩、目风痒赤痛)		(186)
130.按目明穴功	(主治: 眼球充血、视力减退、泪腺 炎)		(187)
131.印堂观想功	(主治: 青光眼、假性近视、白内障)		(188)
132.照眼旋睛功	(主治: 近视眼)		(189)
133.洗眼旋睛功	(主治: 远视眼及花眼)		(190)
134.照眼洗眼功	(主治: 白内障、青光眼早期)		(191)
135.抱膝导引功	(主治: 迎风流泪、耳聋、下肢麻木)		(193)
附: 穴位名称图			(195)

功法预备势

〔命名释义〕凡是动作将要开始之前，都必须要有准备的意思。

站式一，并腿站立，两臂自然下垂，两掌心贴近股骨外侧，手中指尖紧贴风市穴；头顶正直，舌抵上腭，体重平均在两脚，摒除杂念，使身心达到虚静和松空(图1)。

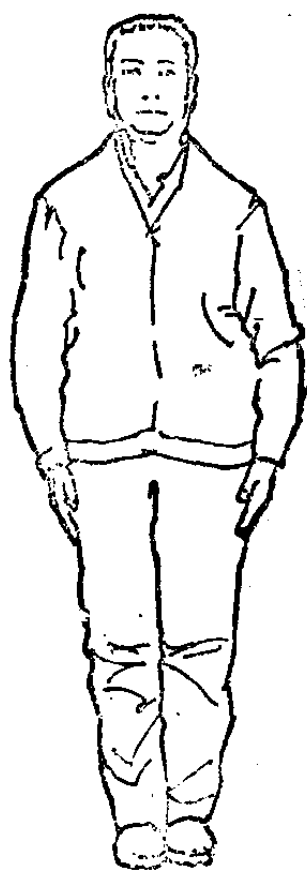


图1

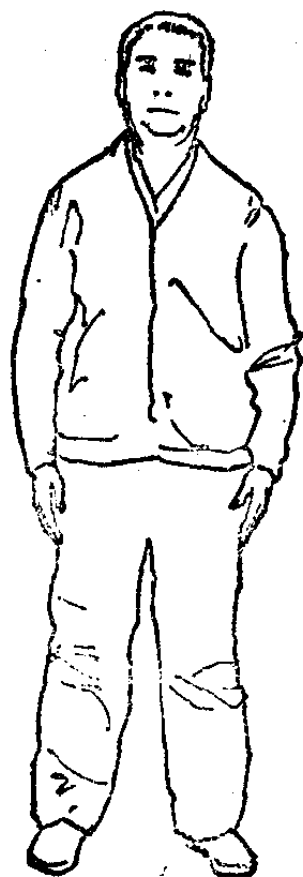


图2

站式二，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，舌抵上腭，体重平均在两脚，摒除杂念，使身心达到虚静和松空(见图2)。

站式三，两脚开立，略宽于肩，脚尖微内扣，两臂自然下垂，两掌心贴近股骨外侧，屈膝下蹲，以膝盖尖不超过脚尖为度，头顶正直，舌顶上腭，体重平均在两脚(见图3)。

坐式一，平坐于椅子上，两脚分开与肩同宽，大腿与小腿呈90度，躯干正直，全身放松，下颌微收(见图4)。



图 3



图 4

1. 拗动六环功

自疗适应症：慢性肠胃疾病、糖尿病、关节炎、腰腿痛。由于此功法对内脏的广泛按摩作用，使机体免疫功能增强，可防治各种免疫性疾病，可预防爱滋病，可减肥健美，男性可刺激睾丸素分泌。

行功要义：

预备势站式一，两眼平视，松肩垂肘，两臂左右展开，向前上划弧，至胸前两掌相合，两手心劳宫穴相贴，但勿用

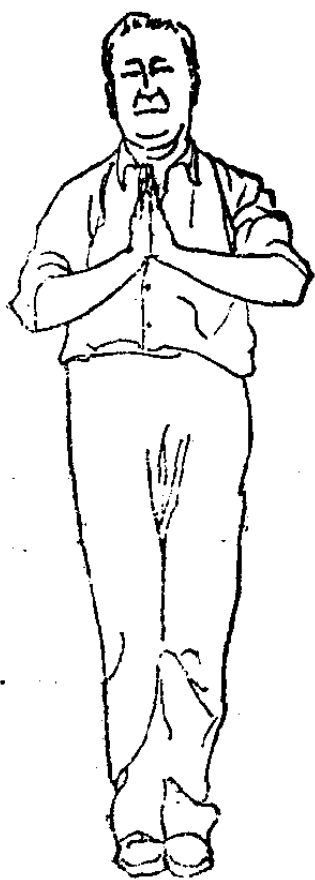


图 5

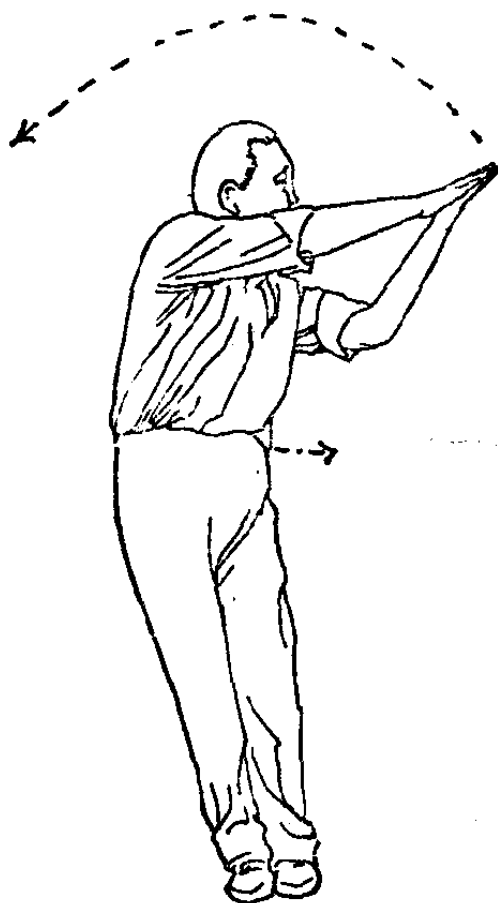


图 6

力，意念两掌掌心(见图5)。两掌向左前上围绕头部划第一个圆弧(见图6、图7)。

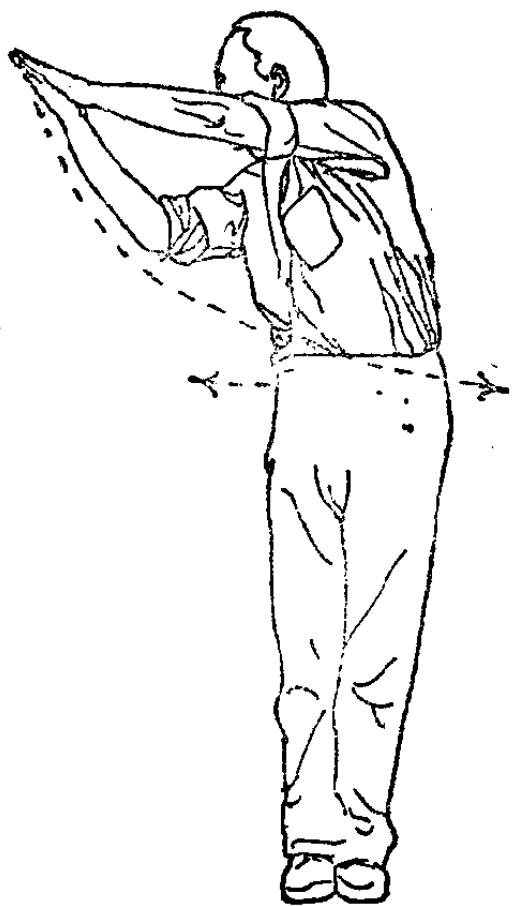


图 7



图 8

视线要始终注视手掌运动方向，在两掌向左侧运动时，腰胯要向相反方向右侧拗动，两掌转到身体右侧时，腰胯尽量向左，运动当中手掌与腰胯的运动方向始终相反。头部第一个圆弧划完后，两掌回到胸前，屈膝蹲身，两掌继续向左绕膝划第二个圆弧(见图8，9，10)。

划完膝部第二圆弧后，腿也随着直起，两掌经小腹前绕胸部划第三个圆弧，划完两臂伸直停在小腹前(见图11、12)。

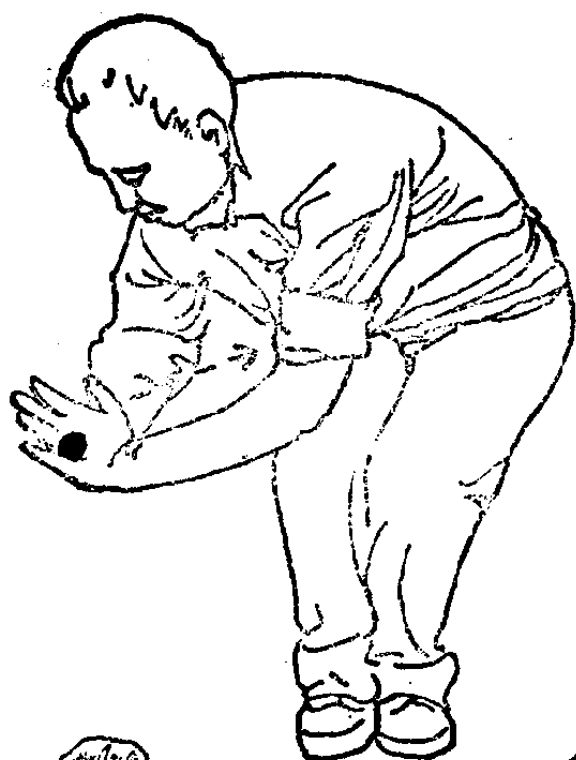


图 9



图 10



图 11



图 12