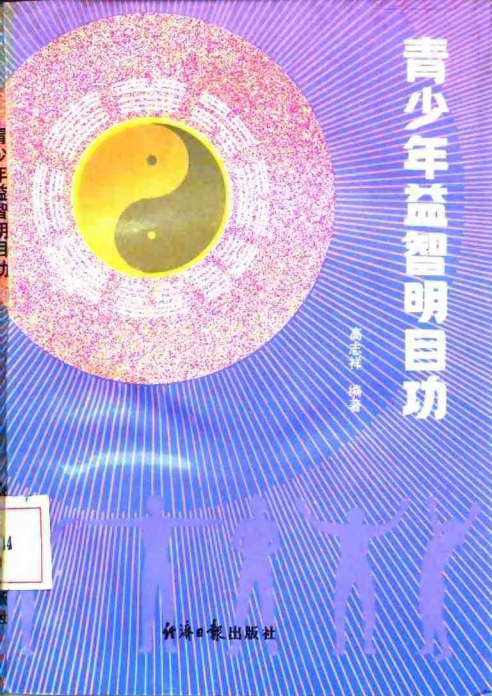


青少年益智明目功

高志祥 编著

经济日报出版社



R247.44
529
10

青少年益智明目功

QING SHAO NIAN YI ZHI MING MU GONG

高志祥 编著

421.516

责任编辑：张效嫣

责任校对：杨绍先

青少年益智明目功
QING SHAO NIAN YI ZHI MING MU GONG
高志祥 编著

经济日报出版社出版

(北京市宣武区虎坊桥福州馆前街6号)

新华书店总店北京发行所发行

河北省永清县第一胶印厂印刷

787×1092 毫米 1/32 5印张 110千字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数 1-10000册

ISBN 7-80036-414-3 / G · 106 定价：2.45元

内 容 简 介

本书主要讲述了挖掘潜能、开发智力、治疗眼疾、减肥健美、强身、长高的气功修炼方法。

本书以中医脏腑、经络、五行理论为根据，运用了《易经》中简易、变易、不易的哲理，来指导青少年进行修炼，并配有丰富直观的插图，是一本既有功法又有功理，形象易懂的气功指南书。

作者在多位气功专家、中医专家、教育专家和心里学家的大力支持下，在北京市大中小学进行了三年多的实验研究。实践证明：该套益智明目功只有省时易学、不会出偏、行之有效的特点。

序

我从事教育工作几十年，常为孩子们取得的不凡成绩感到欣慰和骄傲，同时也为学生们负担过重、升学压力太大导致体质下降、近视眼增多而深感忧虑。如何让青少年身体健康、精力充沛、学业长进，以适应高科技、强竞争的社会需求，是我们从事教育工作者的重大课题。

运用中华优秀传统文化开发青少年智力，全面提高青少年素质是一件极有意义的工作。

我高兴地看到许多教育工作者，为着提高青少年的体魄和智力进行了各种有益的探索。本书的作者高志祥老师就是其中之一。

高老师是北京气功开发青少年智力研究中心常务副理事长兼秘书长原北京气功开发青少年智力研究中心常务副理事长，兼秘书长，原北京市一所中学的高级物理教师，从事教育工作近四十年。对教师之难，学生之苦有着深切的体会。他自幼习武，少年时期开始学习针灸、按摩，除祖上所传技能外还曾从师著名中医内科、经络、针灸专家。高老师练功多年，他将气功、经络理论、阴阳、五行、脏腑学说及《易经》融为一体，探索出一套适合于青少年掌握的气功修炼方法。

中国人体科学学会、北京科学技术协会、北京教育学会、北京气功研究会的领导给予了大力支持。他们与北京教

育学院、北京科学技术协会、北京八中、北京实验二小等共同进行了三年多的实验研究，实验证明：高老师创立的这套功法具有效果显著、简单易学、安全可靠、不受条件限制的特点。用有关教育专家、心里学家设计的方案，进行了调查和测试，对数据进行处理结果表明：练功对提高学生注意力，增强学生记忆力效果极为显著。不少同学反映，练功后感到精力充沛，心情舒畅，头脑清新，眼睛明亮，觉睡得好，饭吃得香，疾病减少，效率提高。对全面提高学生素质具有很大的促进作用。

我对高老师这一有益的探索表示赞赏，并向读者推荐这本通俗、形象、易懂的练气功的书。我希望广大青少年经过有指导的，持之以恒的练功，在协调心身，开发智力、充分挖掘自己的潜能、改善身体素质等方面获得成功。让孩子们德、智、体、美、劳等诸方面都能生动活泼主动地得到发展。

我希望这本书问世后，能受到广大读者特别是青少年朋友的欢迎！

韩作黎

一九九〇年十一月十二日

注：此序由中国教育学会副会长、北京教育学会会长、原北京市教育局局长，著名教育家韩作黎先生拟写。

弘揚中華文化
造福子孫萬代

辛未春月 孫毅

原中国人民解放军总参顾问；一级红星勋章获得者；

被誉为对国家有杰出贡献的校外教育工作者；

孙毅将军题词

愛子之心，人皆有之。如
何使他佔在性、體、智、德、美
勞諸方面，得到全面健康
的發展，氣功應該佔第一
解之方。如果真正以性、體、
起其效，豈是不可估量的。

張震寰
一九九四年十一月一日

中國人體科學學會理事長、中國氣功科學
研究會理事長、原國防科工委科技委主任

張震寰同志題詞

人乃萬物之靈，氣是生命
之基本動力，一切智慧的源泉。
思維是最高層次的物質運動。
以氣功開發青少年智力，意義
深遠。

膠城呂炳奎



庚午之冬

全国政协委员、中国中医药研究会常务副理事
长、中国气功科学研究会顾问、中国人体科学
学会顾问、卫生部原中医局局长、著名中医

吕炳奎先生题词

生
照
萬
物

吳清源

围棋大师吴清源先生
修炼“健身益智功”后题词
一九九〇年六月二十八日

目 录

第一章 气功的重要性及其作用	(1)
第二章 经络与益智明目	(3)
一、经络的意义	(3)
二、经络的重要性	(3)
三、经络的作用	(4)
四、经络的认识过程	(5)
五、经络的结构与分布	(6)
六、经络中的穴位及其作用	(9)
七、十二正经及任、督脉的主要穴位及其作用	(10)
第三章 脏腑与益智明目	(16)
一、脏腑	(16)
二、五脏	(17)
三、六腑	(21)
四、脏与腑组织间的关系	(24)
五、脏与脏之间的关系	(25)
六、腑与腑之间的关系	(28)
七、关于五行	(28)
第四章 《易经》与益智明目	(34)
第五章 关于人体潜能和思维	(40)
第六章 关于青少年眼疾的防治	(45)
一、眼睛的构造	(45)
二、眼疾形成的原因	(46)
三、眼疾的治疗原则	(48)

四、眼疾的治疗方法	(48)
第七章 关于气功益智根据	(50)
一、祖先的经验总结	(50)
二、近代人实践证明	(50)
三、现代科学研究证明	(51)
第八章 功法与功理	(54)
一、八卦健身益智明目功	(54)
二、“真悟”健身明目功	(71)
三、辅助功法	(79)
第九章 关于益智明目的科学研究	(93)
实验一：关于用气功开发智力的研究	(93)
实验二：益智气功对青少年心理影响的实验研究	(99)
第十章 练功中的正常反应、偏差、防偏与纠偏	(110)
一、练功中的正常反应	(110)
二、练功中的偏差	(112)
三、练功中偏差的预防	(112)
四、纠偏的措施	(113)
第十一章 青少年健美功及部分简易功法	(115)
一、减肥功	(116)
二、简易美容功法	(121)
三、防感冒功	(125)
四、强壮、长高功	(126)
五、除“烦”功	(126)
六、提高课堂学习效率功	(127)

第一章 气功的重要性及其作用

气功益智，早为人知，著名科学家钱学森同志谈到：“古今中外，都说气功可以提高人的智力，如今在我们面前出现了很大的可能性，它可以把我们国家的人民在智力上提高一步，把人的潜力进一步发挥出来，这个社会效益实在太深了。这就是医学上的第四次飞跃，智力的医学，也是第四医学。”

“气功对保护人民健康和治疗疾病有公认的效果。但气功本身又有十分重要的科学意义：正如吕炳奎同志所指出的，气功与中医理论相通，练气功的人对气血、经络、脏腑等中医学说，通过运气练功的实践，得到感受而容易理解，因此气功是研究中医理论的钥匙……。要实现中医现代化，就必须同时科学地研究气功。”

“人体是一个巨系统，人和环境结合在一起是一个超巨系统。”“我们说气功是中医理论、气功和人体特异功能这三者的核心，而中医理论、气功和人体特异功能又是开展人体科学研究的钥匙。”

“对人体科学的深入研究必将充分改变人类认识与改造自然的能力，造福于人类。”“这可能导致一场二十一世纪新的科学革命，也许比二十世纪初的量子力学、相对论更大的科学革命”，“一定会招来一个第二次文艺复兴，是人类历史的再次飞跃。”“我们是在创造历史。”

人体科学研究的是人体的功能，研究如何保护人体功

能，如何进一步发展人体潜在的功能，发挥人的潜力。生活在科学如此发达的今天，人们并没有真正了解自己。人体的潜能过去似乎只有在神话中才能见到，然而现在确确实实已经在现实生活中被逐步发现了，正如钱学森同志所说的：“从前的人说什么‘神仙’，无非是人们想象出来的东西。但是，如果把人体科学研究的成果运用到培养人的方面，把人的潜在能力发掘出来，那就又高出一层，不仅是人皆可为圣贤，而且是人人皆可为‘神仙’了！”可以想见，一旦人们充分发现、发掘并发挥出了自己的全部潜能，到那时候再来看今天的人类，将会象我们今天的人看原始人一样！

我想，用钱学森同志的这些讲话足以说明气功的作用及其重要性。

气功是中华民族的宝贵遗产，做为炎黄子孙如何继承下来，弘扬光大，使其为中华民族的兴旺发挥应有的作用，这是值得我们认真思考的。为此钱学森同志曾语重心长的谈到：“为什么在中国长达两千年的实践中的气功、中医、特异功能，却断断续续、得而复失，道路那样曲折？是什么缘故？是人们的偏见吗？是的，偏见令我们失去真理，我们要警惕啊！”

第二章 经络与益智明目

一、经络的意义

经络是人体运行气血，联络脏腑，沟通内外，贯穿上下的通路。人体通过经络把各个器官组织连成一个整体，以进行正常的生命活动。

经络是经和络的总称，经指的是主干，主要指的是十二正经、奇经八脉。其中十二正经是全部经脉的主体，它们分别与脏腑相通，并循在体内的一定部位，各条经脉又通过络脉相互沟通，从而使人体的各部分联系成一个整体。

络是网络之意，是经脉的分支，又如罗网经纬维系，无处不至。

奇经是“别道奇行”的经脉，有八条，不与脏腑直接相通。

经外奇穴是指一些特殊的穴位，对疾病有特殊的诊断治疗意义。在诊断治疗中往往起到“一锤定音”的作用。

二、经络的重要性

经络学说是构成祖国医学的主要基础，又是中华传统医学的最高理论之一，它与阴阳、五行、气血……等等组成了完整的中医理论体系，贯穿在生理、病理、诊法、治则等方

面，从理论到实践无不占有极重要的地位。《内经·经别篇》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，”这就说明了人的生长与保持健康，病的酿成与获致痊愈，皆与经脉有着不可分割的关系。《经脉篇》更明确的指出：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”由此可见，任何练功者，中医工作者都应该通晓经络学说。

三、经络的作用

在人体科学的研究中，经络占有极重要的地位，其作用大致有以下四个方面：

1、在生理上：经络具有运行气血、沟通内外、上下、抵御病邪，保卫机体的功能。

2、在病理上：经络是传变疾病的通路，人体因“七情”所伤，“六淫”所致，当外邪侵犯人体时，若人体正气虚，邪气大多通过经络由表及里，由浅入深的传播，若人体虚弱或得不到及时治疗，病邪可传入脏腑。若纯属脏腑内生之患，也会在所属经络循行线上及有关部位发现阳性反应，如出现结节、压痛、肿胀、凹下等，正如《内经》曰：“有诸内，必形于外”，像癌症在新大都、结石在足临泣、消化道出血在温留等出现压痛，内脏下垂在脾俞有凹下，呼吸道有病在肺俞、中府、孔最等穴位均有明显压痛反应。

3、在诊断上：经络是判断疾病的性质及其所在部位的重要依据，如前头痛跟阳明经有关；后头痛是太阳经之故；

若头痛在两侧必是由少阳经引起，还可由循经点穴辨病属何经，进而清楚病性和病位。自古以来就有“经络不明，盲子夜行”之说。故练功者不知经络则成功者甚少。

4、在治疗上：中医临床都遵守“宁失其穴，勿失其经”的原则。《内经》曰“审于调气，明于经隧”。这就是说无论练功、用药、针灸、按摩等不同形式的治病手段，都应坚持以经取穴为主，按归经选方用药。

练功的作用是通过吐纳、导引，使气血沿经络正常运行；气功点穴、针灸、按摩的目的即是通过对人体穴位的作用，由经络来调整各种病理变化，使脏腑达到阴阳平衡。所以古人认为“经络不清，愚人昧路”。可见经络在练功，在治疗上的重要性。

古人通过大量实践总结出了按经取穴疗效很好的经验，如九要穴歌：

肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，
面口合谷收，胸胁如有病，速于内关谋。

四、经络的认识过程

经络的发现应该追溯到远古时期，大量事实证明，经络理论并非一人一时之作，而是数千年气功家在“气功态”时对自身“内景”无数次“返观”的结果。李时珍在《奇经八脉考》中指出：“内景隧道，惟返观者能照察之，”也就是说经络分布的规律是那些练功有素的人，借助超觉能力而认识的。

经络学说虽经数千年的陶冶，无数先辈的大量实践证