

五 分 钟 松 弛



现代生活中的
最佳身心松弛秘诀

广州出版社

前 言

身心松弛是健康长寿的秘诀

要想健康长寿，你就必须想办法让你的身心松弛下来。

你可能会觉得奇怪，健康长寿和身心松弛有什么关系呢？

很多人都说，现代人活得太累了。一方面物质越来越丰富，家庭电器化的程度越来越高，生活可以说是越来越舒适。

但另一方面，人类还未来得及从癌症的陷阱中走出来，便又陷入爱滋病的恐惧之中，最近又有什么“伊波拉”病毒。当你看到美国 NBA 洛杉矶湖人队牛高马大的篮球运动员庄逊宣告自己染上爱滋病毒时，你是否会感叹：现代人真是太脆弱了？

现代人正面临“外患内忧”的夹击。

先说“外患”。环境受到污染，生态平衡受到破坏，虽然人类生活的小环境在不断现代化，但是生存的大环境却在迅速恶化，人类实际上是在险恶的环境中生存。

再说“内忧”。看看我们每日的生活，考试、升学；求职、就业；朝八晚五、上班挤车；晋级、加薪，学校、企业、商场、市场，处处需要拼搏、竞争，生活节奏、精神状态之紧张不言而喻。

至此，人类抵抗疾病的第一道防线——“身心松弛”面临崩溃的危险。专家认为，身心的过度紧张将导致人体免疫

能力下降，难怪现代人总是陷在各种疾病的阴影中了。

“外患”，一个人是很难改变动的，但“内忧”，却是每个人都可以改变的，只要你每日付出几分钟的努力，便可以让你的身心松弛下来。

据笔者多年的研究，气功以及与之相关的保健方法，是保持人体身心松弛的最有效的途径，也是防病治病的一种行之有效的方方式。

打开这本书，每天花几分钟时间，你就可以重新组织起你抵抗疾病的最坚固的防线。

目 录

前言 身心松弛是健康长寿的秘诀.....	(1)
第一章 活到 99 不是梦想	(1)
有什么妙法可以让身心松弛下来.....	(2)
气功可以松弛身心、防病治病吗?	(2)
第二章 气功并不神秘.....	(7)
什么是气功?	(8)
气功有 2000 多年历史	(9)
气功有哪些功种?	(10)
气功有哪些作用和疗效?	(12)
练气功有哪些讲究?	(13)
不易入静的人练什么气功好?	(17)
别踏入这三个误区	(18)
让世界充满微笑	(18)
放松你自己	(20)
学会腹式呼吸	(21)
习练气功的 19 点要求.....	(21)
第三章 试试消除你的紧张与疲劳	(27)
培养你的自控能力	(28)
气功放松的方法	(29)
第四章 有了病怎么选择气功?	(35)
别等有了病才练气功	(36)
如何“采气”?	(38)
中老年人如何练功?	(47)

上海长寿老人的养生要诀	(50)
青少年如何练功?	(51)
三五分钟也能练的“上班族”气功	(53)
走路也可以练功吗?	(55)
长途乘车可练功	(58)
上夜班人员怎样练功?	(59)
常见病的气功疗法	

高血压病60 冠心病64 血瘀型头痛66 肺病68 肝病69 胃病72 肠炎74 胆石症75 肾炎76 肾虚77 糖尿病78 前列腺炎80 脱肛80 痔疮82 荨麻疹82 肩周炎83 眼病85 牙肿86 鼻窦炎87 咽喉炎88 颈椎病89 腰椎间盘突出症93 遗精94 性功能减退98 面神经麻痹99 感冒101

健美和气功有没有关系?

美容102 减肥105 戒烟106 提高记忆力107 健脑明目108 解除疲劳111 保健112 保健瑜珈115 健步功117 早中晚行气法119 书法气功120

第五章 饮食会影响你的气功疗效	(127)
气功练习者如何安排自己的饮食	(128)
练气功者为什么要讲究营养?	(129)
不妨对症下药“食”	(130)

第一章

活到 99 不是梦想



有什么妙法可以让身心松弛下来？

有什么妙法可以让你的身心从紧张的劳作中松弛下来呢？

方法当然很多。比如适当的运动，散散步，打打球；或者参加适当的娱乐活动，唱唱卡拉OK，听听音乐，看看电影。经济条件好一点的家庭和个人，还可以在周六周日的两天外出度假；或者工作一段时间之后，有一个完全放松的、不再考虑任何工作与杂务的旅游假期。

总之，在一段时间内，使身心有张有弛，使身心在一段紧张疲劳之后，能够再次“充电”，方式方法是很多的。

不过以上的方法却需要一定的条件，比如体育和娱乐，要有必要的场所；出外度假旅游，更要讲究一定的经济条件。

有没有一种省钱省事，既能松弛身心又可防病治病的锻炼方法呢？

有。

这就是气功锻炼。

气功可以松弛身心、防病治病吗？

答案当然是肯定的。

笔者有个朋友李先生是个气功爱好者，他练气功多年，本人受益非浅。李先生有个独生女儿16岁，正在读初中三年级，身体健康，性格开朗，好学上进，学习成绩一直是年级里的前几名。

那天见到李先生，聊开以后，忽见他唉声叹气。他说，女儿最近吃饭不香，睡觉多梦，脸色发黄，一天到晚无精打彩

的，还对父亲说头晕头痛，两眼发花，检查一下视力，竟然从原来的 1.2 下降到 0.8。

原来，初中升高中是初三学生的一场重要“战役”，学校在学习方面往往层层“加码”。随着课程不断增加难度，女儿的学习时间不断延长，有时从早到晚都沉浸在课程作业之中，没有一点空余时间，更别说是休息娱乐了。时间一长，女儿便落得如此这般。

李先生的太太心疼女儿，于是想方设法改进饮食，女儿想吃什么买什么。至于各种口服液、营养品、更是电视介绍什么就买什么。一段时间上来，钱银花了不少，却效果甚微，体质依然日渐下降，学习也无法跟上。

我对李先生说：“你自己是个气功受益者，为什么不让你女儿也试一试？”

李先生一拍额头道：“是呀，我以为小孩子不能练气功，真的为什么不试一试呢？”

一个月后，笔者再见到李先生，这回他不再唉声叹气了。原来，他回去动员女儿学气功，由于女儿平时见父亲每日练习，便有些感性认识，再听说练功可以治头痛，就十分高兴地练开了。一段时间之后，果然生效，首先是头不痛了，接着胃口也大开，脸色也逐渐由灰黄转红润。她在课余休息的时候，找个人少的地方入静五分钟。看书看累了，就闭目调息，再把意念调到眼睛周围，这样，不但眼睛清爽明亮，学习精力也保持旺盛。

后来，再见到李先生，他告诉我女儿已经顺利考上重点中学了。

气功不是“药”，为什么会使李先生的女儿恢复健康进而

学业有成呢？可见保持人体身心的松弛，很多时候比吃药还要重要。

这样的例子其实很多。

程先生是位法医。众所周知，一方面法医往往在案件侦破中起决定性的作用，另一方面法医的工作方式也常常是不分昼夜的，很难按一般人的“朝九晚五”的上班方式生活。程先生工作多年，原来的正常生活节律自然就打乱了，人很容易疲倦，四肢酸软无力，工作效率下降，自己感觉不再适应这样繁重的工作。

也是一次偶然的机会，他开始气功学习，只是学习了一些有关的知识，然后按步就班地练习，一段时间之后，他感觉始有效果。法医常常要在案发之后即刻赶到现场，在开车到现场的路上，程先生坐在位置上抓紧时间练功，到了现场果然感到精力充沛，能够顺利地各种的法医检验。在工作中一旦觉得疲劳，他就利用工作的间隙练功，每次15分钟，他说：“随着呼气，感觉那些引起全身疲劳酸软的物质好象逐渐移到腿下，再练一会儿，这些物质似冬天从腿部慢慢渗出去，双腿格外轻松，精神焕发，疲劳尽消。”所以他认为：“气功是一种积极的、有效的休息方法。”

上述两例，可说当事人均未有大病，一旦百病缠身，气功是否还有用武之地呢？

看看郭先生起死回生的经历。郭先生原是某师范大学的老师。几年前他在自己的腹部能摸到一个拳头大小的硬块，于是赶忙到医院去检查，结果不幸诊断为肠癌。同年七月，他到北京某大医院住院部进行外科剖腹探查，医生告诉他说，肿瘤已经广泛转移，而且已与腹腔粘连，肾脏积水，没法进行

手术，只好又把切口缝合。医院的诊断书上确诊为“腹腔恶性淋巴瘤晚期”。

郭先生当时才 31 岁，听到消息后如雷轰顶，万念俱灰，觉得人生才刚开始，怎么就已走到尽头？实在太不甘心。

医院的病友介绍，既然已经不能动手术了，为什么不去试试气功？抱着一线希望，手术后刚能下地，郭先生就去天坛公园拜师学气功。因为已经判了“死刑”，练功是唯一希望，所以他练起功来一心一意，入静很好，每天一练就是八九个小时。

一个阶段之后，奇迹出现了。郭先生先是体重逐渐增加，原来一米八几的个子，却只得 108 斤，四个多月的练功，体重居然增加到 150 斤；原来面色又青又黄，灰白而无光泽，现在却渐渐红光满脸。再回医院去作 B 超检查，哈，肾脏积水没有了，脾脏恢复了正常，最重要的是原来腹腔内的肿块也消失了。

在千千万万个气功受益者当中，上述的故事仅是最普通几位。到目前为止，似乎还不能说气功是包治百病的万应灵丹，但正如一些专家所说的那样：长期坚持练功者大都能够 在练功过程中体会到一种“无上的愉悦”，这种愉悦就是身心最大限度的松弛。而这种松弛正是你保持健康，抵御疾病的一道最重要的防线。

现在，请你和我一起做一个小“实验”，轻轻闭上你的眼睛，五分钟时间，什么都不想，只需觉得你就象一片小小的羽毛，在清凉、无际的蓝天中轻轻地飘动……

你是否已经开始感受那种“无上的愉悦”了呢？

别急，慢慢地读下去，活到 99 岁并不是梦想。

第二章

气功并不神秘



什么是气功？

气功古称导引、吐纳、练气、静坐、坐禅或内功等，是祖国医学遗产的一个重要组成部分。它的共同特点是通过练功者主观努力来对自己身心进行锻炼，调整身体的生理功能和提高抗病的能力，以达到健身和治病的目的。

气功包括的内容很广泛，不仅是要调好呼吸，练好气（调息），而且还要使身心松静，进行意念活动（调心），要摆好姿势（调身）并结合进行自我按摩、内气运转或肢体活动等。

气功流派很多，有人把气功分为医、儒、释、道、武等五大派别，每个派别又分为若干小流派。医家气功历史最久，主要以防治疾病，保健强身为目的。儒家气功主要以修身养气为目的（如孟子说：“我善养吾浩然之气”等）。道家或道教气功讲究“身心兼顾”、“性命双修”、“清静无为”。释家（佛教）的气功主要讲“练心”，要求“精神解脱”。武术气功主要以强壮身体，特别是增强内脏（壮内）和肌肉为目的，其中包括硬气功等。各派气功尽管做法各异，但都以练意练气为主。

气功从形态上大体可分为静功动功两大类。静功采取卧、坐、站等外表上静的姿势，运用精神内守和调整呼吸等方法，着重练身体内部，所以也称内功。动功是采取意和气相结合的各种肢体运动，如行功气功、太极棒气功、自我按摩等等，疏通气血，陶冶性情，因为它有动作表现于外，所以又称为外功。

气功有 2000 多年历史

据考证，气功已有 2000 多年的历史。如出土文物《行气玉佩铭》专门论述气功，是公元前 380 年左右的实物。《庄子》也论及气功，是公元前 300 年左右写成的，长沙马王堆西汉墓出土文物中有一篇《却谷食气篇》，也论及气功。我国最早的一部医学著作《黄帝内经·上古天真论》关于气功的论述尤详，如“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，又说“呼吸精气，独立守神”等等。以后在历代不少著名著作中也都谈到了气功。例如，老子的《道德经》、张仲景的《金匱要略》、华佗的《五禽戏》、葛洪的《抱朴子》、陶宏景的《养性延命录》、巢元方等的《诸病源候论》、孙思邈的《千金方》、王焘的《外台秘要》宋代医学大全《圣济总录》、苏东坡的《苏沈良方》、刘完素的《素问玄机原病式》、张从正的《儒门事亲》、朱丹溪的《丹溪心法》、李时珍的《奇经八脉考》、曹元白的《保生秘要》、陈继儒的《养生肤语》、张景岳的《类经》、王肯堂的《证治准绳》、王阳明的《传习录》、刘文焕的《类修要诀》、汪切庵的《勿药元诠》、沈金鳌的《沈氏尊生书》王祖源的《内功图说》、席锡藩的《内外功图解辑要》、张锡纯的《医学衷中参西录》以及蒋维乔的《因是子静坐法》等，也都论及了气功。由此可见，气功是我国独特的古老的健身法。它从一开始就用于治疗 and 健身，远在道家学派形成以前即已流传，是与医学的出现联系在一起的。只是在它漫长的发展过程中，与道教或儒教气功互相渗透，使之更加充实。

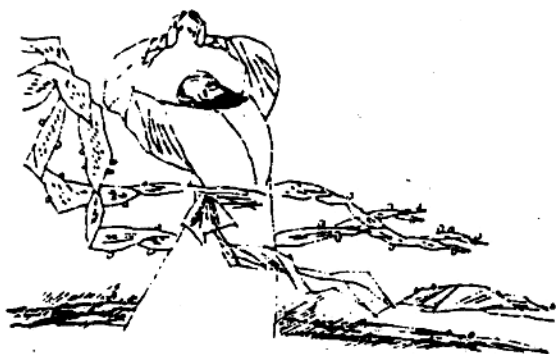
气功有哪些功种？

气功的功种很多，主要有两大类。

从用途上来看，气功可分为三种：1. 医疗气功——用于治疗慢性病。通常所说的气功，主要指这类气功；2. 保健气功——用于日常保健强身和预防疾病；3. 武术气功——是武术基本功之一，用于强筋骨，长气力，以练气和练站桩功为主。

从方法上看，气功大致可分为：1. 松静功——特点是练气时结合练意，默念“松静”二字，逐步用意念使身心放松，对防治高血压、冠心病、风心病、脑动脉硬化等病有效；2. 内养功——特点是练习入静结合进行腹式或停闭呼吸，对防治消化性溃疡、胃下垂等病有效；3. 强化功——特点是以调

心为主，着重练习入静，并结合着进行逆呼吸，对防治多种慢性病以及神经衰弱等病有效；4. 静功——以调



身、调心入静为主，适应于防治神经衰弱等病；5. 气功搬运法——主要以意领气沿任督二脉运行，对防治神经衰弱、遗精、早泄等有效；6. 新气功疗法——特点是意念、呼吸、动

作、吐音和综合导引等五种方法相结合，是一种动静相兼的行功，对防治多种慢性病有效，据说用于防治癌症取得了一定疗效；7. 三圆式站桩——以练身为主，结合练呼吸入静，对增强体质和防治疾病有效；8. 铜钟式站功——以练身、练意、练气为主的功法，对防治肺结核等多种慢性病有效；9. 太极棒气功——特点是在松静的前提下持小器械（一尺长的棍棒或太极尺，或太极棒，或圆球）做简单动作，以诱导入静，适于练气功不易入静的人，对防治多种慢性病有效；10. 动功——特点是在松静自然的原则下肢体自发地做各种动作；11. 意功——特点是以意领气专攻身体病区，是一种主要用意的功法；12. 吐纳功——特点主要是在松静自然的原则下练深呼吸，并常结合着进行各种肢体活动；13. 保健按摩——多用循经取穴方法进行自我按摩，并和练气、练意结合着进行等等。

上述各种功法的适应症，都是从临床治疗疾病经验中归纳出来的，但并不是全部。至于气功的禁忌症，一般有精神病、大出血、高热、各种急性传染病等。

国外气功现在就我们知道的大概主要有：瑜珈术——是印度式气功，内容有坐法、练气法、净心法三个组成部分，与我国气功大同小异，其特点是从控制呼吸开始，通过意念诱导，使身体放松，使之处近似冬眠状态，显著降低人体的耗氧量，所以印度有人练功几天可以不进饮食，甚至长时间闭息；还有日本江间式心身锻炼法、冈田式静坐法、藤田式息心调和法和悦山式心身锻炼法；还有运动心理训练法——主要内容有松静功、暗示和意念活动等；目的是使运动员在赛前、赛后或训练当中能专心致志于运动比赛、技术训练和提

高技术，排除起干扰作用的杂念。现在，有不少国家的教练员和运动员在运用这类功法，颇为有效。

目前，世界上有不少国家对气功、经络和气的本质进行多学科的综合研究。在欧、亚、非、北美和拉丁美洲的一些国家都建立学术团体，共同进行研究，功法也在不断创新。

气功有哪些作用和疗效？

气功所以能够治病健身，主要是因为它对人的大脑神经和心血管系统能起有益的调节作用，对机体的异常反应性有纠正作用，对腹腔器官有“按摩”作用，对自身生理机能能起到自我控制的作用等等。

从脑电波变化来看，坚持练气功有助于增强大脑功能，这主要是由于练功时身心得到了较充分的松静所致。

从呼吸变化来看，由于呼吸深长而匀细，使呼气神经中枢和吸气神经中枢都受到有益的作用，从而可以促使植物神经系统功能失调趋于平衡。

从代谢生理状态来看，练气功时可以少消耗氧和能量，从而呼吸频率和每分钟通气量也减少。这种低代谢生理状态有助于减少患者身体的消耗，重新积蓄精力，培养体力，为战胜疾病打下基础。

从自我控制来看，气功和生物回授两种疗法结合，就更易于达到自我控制。所谓生物回授，就是用仪器把生理功能的变化告诉患者，使患者心中有数，让患者通过自己的意志来控制掌握生理功能的变动，使之趋于正常，达到治疗的目的。久练气功者就是没有仪器，也能自己控制自己的生理功能（如血压等）。当然，有了仪器协助，可加快功夫上进和增