

体育医疗保健读物 ●

明目益智功法大全

主编 张老旺

人民体育出版社

前 言

青光眼可引起头痛、失明；白内障是老年人致盲主要原因；因弱视、近视、远视、散光、老花眼而戴眼镜者比比皆是。眼疾的预防及治疗，特别是青少年的近视眼的预防与治疗是世界各国关注的问题。党和政府在 60 年代初就发出了“保护学生视力”的伟大号召，先后又制定和贯彻了“保护学生视力工作实施办法”，并且要求各级教育行政部门和各级学校及全社会予以重视。

据近几年全国学生体质、健康调查统计，近视眼在小学生中约占 30%~40%，中学生中约占 45%~55%，大学生中则高达 60% 以上。一些重点中学近视眼发病率高达 70%~80%，学生视力下降现象呈上升趋势。证明面对广大近视患者，特别是对在校的大、中、小学中的近视患者，使用药物和医疗器械等都有一定的困难，实践证明以气功防治近视眼效果较好。气功是以祖国中医学的气血、经络理论为指导，通过调心、调身、调息，疏通经络，调和气血，平秘阴阳使机体精神高度入静，平衡大脑神经，形体上极大放松，呼吸上细、匀、长的腹式呼吸的状态，充分调动体内的潜能，进行自我调整，自我修复，发挥正常的生理功能，达明目益智的目的。

诸多的关于气功防治眼疾益智的功法，大多发表在刊物上，还有部分功法被收入内部印刷的小册子，这些内容过后不容易再查找。我从事体育、气功教学 30 余年，为使广大眼疾患者、气功爱好者及医务工作者，能在急用时有功可选、有法可循，达到增视、健脑、强身的目的，使大家保持一双明亮的眼睛。

睛,同几位具有较高学术水平和丰富的体育、气功教学经验的同仁,选编《明目益智功法大全》一书。

本书主要内容为:①功法,这些功法具有科学依据,动作简单易学,疗效显著;②气功的理论知识;③眼解剖和生理知识;④气功处方与疗效分析及病例选摘,用眼卫生及食疗方剂等。

本书完稿后经河南医科大学王宗智教授、河南中医学院葛仲徐讲师审阅。

在编写过程中,得到河南省教委体卫艺处、职业教育教研室的领导及各功法编者的关心和支持,使本书得以及时出版,特表示衷心谢意。

由于种种原因,在出版时仍未能和部分功法的编者联系到,至今仍在积极联系,请这些朋友谅解。

本书问世,愿给广大的眼疾患者带来福音并成为各学校保健医生、体育教师、学生及其家长的良师益友。祝愿广大眼疾患者早日有一双明亮的眼睛。

限于编者水平,加之时间仓促,本书错误、缺点在所难免,恳请同仁和广大读者不吝赐教,使之日臻完善。

河南省中等卫生学校体育学科教学研究会

河南省气功协会中专卫校分会

1999年3月于 郑州

本书编写委员会

主 任:郭蔚蔚

副主任:郭国侠 秦兆里 李 岚 刘青山

委 员:王相化 张学华 闫万仓 张老旺

刘绍坤 赵 军 赵永义 杜红勤

本书专家委员会

张广德 王宗智 路世才 宫 婴 马翎周

马树安 杨运良 葛仲徐 柯 衡 韩国栋

张琼芳 曹咏梅

本书编写组

主 编:张老旺 赵新华 武文珠 王中政

副主编:朱金婵 谢小平 张 朝 闵京平

参编成员:(按姓氏笔划为序)

王中政 韦鸿章 任 卉 朱金婵

闵京平 张老旺 张 朝 武文珠

赵新华 原素芳 谢小平

主 审:刘绍坤

副主审:杜红勤 赵永义

制 版:曹丽娟

绘 图:赫海洪 王静萍

目 录

第一章 功法篇.....	(1)
第一节 明目益智气功.....	(1)
第二节 眼保健功.....	(8)
第三节 养目功	(12)
第四节 运气眼功	(18)
第五节 六字诀	(21)
第六节 中华武当明目功	(30)
第七节 韦驮——一指禅功治近视	(42)
第八节 近视气功	(44)
第九节 太极八卦防近视气功	(50)
第十节 无极静气功治近视	(67)
第十一节 增视功	(73)
第十二节 眼功七势保健法	(83)
第十三节 武当明目功	(87)
第十四节 气功综合疗法根治近视眼	(90)
第十五节 治疗近视眼的妙术——眼功结合倒拉九头牛	(94)
第十六节 呼吸调睛功	(95)
第十七节 运睛开光明目功	(97)
第十八节 禅密功矫治近视眼	(100)
第十九节 明目功(二则).....	(103)
第二十节 改善视力锻炼法五分钟.....	(105)
第二十一节 云笈七签聪耳明目法.....	(107)

第二十二节	明目还视功.....	(111)
第二十三节	武当气功及其眼病防治法.....	(120)
第二十四节	鱼戏增视强身气功.....	(135)
第二十五节	鱼戏增视健脑卧功.....	(156)
第二十六节	铜钟气功.....	(174)
第二十七节	养生神明功.....	(177)
第二十八节	除疾明目功.....	(193)
第二十九节	青少年眼病养气明目功.....	(200)
第三十节	青少年眼病锤疗法.....	(210)
第二章	气功基本知识.....	(221)
第一节	气功的概念和特点.....	(221)
第二节	气功锻炼的基本方法和原则.....	(223)
第三节	练功注意事项与练功偏差及处理.....	(228)
第四节	我国气功治疗近视眼的概况.....	(236)
第五节	气功明目益智机理.....	(239)
第六节	练功与防治眼疾常用的穴窍.....	(246)
第七节	气功明目益智练功问答.....	(262)
第三章	眼的解剖生理常识.....	(276)
第一节	眼睛的构造和功能.....	(276)
第二节	眼的屈光调节.....	(282)
第三节	近视眼的检查方法.....	(286)
第四章	气功防治眼疾疗效观察报告.....	(290)
第一节	视力检查.....	(290)
第二节	气功运动处方.....	(292)
第三节	气功明目益智疗效观察报告选摘.....	(294)
第四节	典型病例选摘.....	(316)

第五节 气功明目益智疗效观察与随访.....	(325)
附 录.....	(328)
一、用眼卫生 ABC	(328)
二、眼疾患者的食疗与方剂	(331)
三、疗效观察分析报告中常用的符号介绍	(334)

第一章 功法篇

第一节 明目益智气功

葛仲徐 河南中医学院

张老旺 郑州市卫校

一、明目益智气功概述

由于种种原因,学生视力下降,智力减退颇为严重,应引起重视。

明目益智气功,其功理功法是在中医学的气血、经络理论指导下,参考有关功法,并结合青少年学生的特点及我们多年教功实践创编而成。其特点是:动静相兼,简单易学,疗程较短,收效较快等,很适合脑力劳动者,尤其是在校的大、中、小学生的学练,对增强体质和提高视力,增强记忆力、思维力,开发智力很有好处。

二、明目益智气功的功法

1、预备功:

(1)松静站立:两脚平行开立与肩同宽。两腿自然弯曲,身体重心在两腿中间。松腰松胯,含胸拔背,垂肩坠肘,臂成弧

形,虚腋松腕,舌尖抵上腭(古称搭鹊桥),双唇轻轻闭合。两眼向前平视,眺望远处绿色目标,凝视片刻,将上眼帘垂下或留一线余光。百会穴朝天(古称头若悬钟),也就是使百会穴位于身躯中轴的垂线上。微收小腹(用意不用力),用深、细、匀、长的腹式呼吸(图 1-1)。

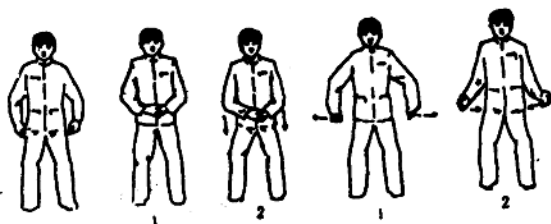


图 1-1 松静站立 图 1-2 中丹田三气呼吸 图 1-3 中丹田三开合

(2)中丹田三气呼吸:接上式,双手向中丹田聚拢,两掌心向腹,男左(女右)手掌心(内劳宫穴)轻轻放在中丹田(气海穴),再将男右(女左)手掌心轻轻重叠在男左(女右)手的外劳宫穴(与内劳宫穴相对)上,使内外劳宫穴和中丹田接通(图 1-2-1),即开始做呼吸动作,先呼后吸,口呼鼻吸。呼气时,放下舌尖,身体随着下降;吸气时,舌尖轻抵上腭,身体仍保持下蹲姿势(图 1-2-2)。平气(自然呼吸)时,身体慢慢起来,但两腿仍保持微屈。调整呼吸差,待平稳后,再进行第 2、3 个气呼吸。

(3)中丹田三开合:接上式,开时手背相对掌心向外,指尖向前,在丹田高度,将双手慢慢分开,距离比身体略宽些(图 1-3-1);合时缓慢翻掌,使掌心相对,向中丹田聚拢(图 1-3-2)。当中指似接非接时稍停。然后再进行第 2、3 个开合后,

恢复松静站立(图 1-1)。

2、正功：

(1)视器运转顺气功：

①左右运眼(各 9 次或 9 倍数)：接松静站立姿势，将双手掌搓热后轻贴在肾俞穴上(图 1-4-1)，以腰为轴，上身、头、眼右转，同时吸气(图 1-4-2)，还原时呼气，向左转，动作同右，唯方向相反。

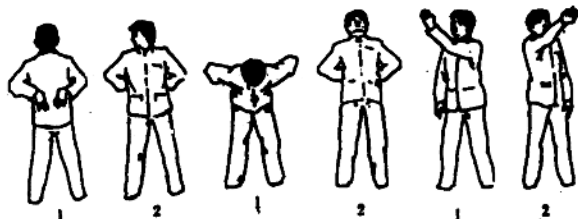


图 1-4 左右运眼

图 1-5 上下运眼

图 1-6 交叉运眼

②上下运眼(各 9 次或 9 倍数)：接上式(图 1-4-1)。吸一口气，上体前屈，眼观胸；同时默念“吹”字(图 1-5-1)；还原上体慢慢抬起，自然呼吸。平稳后，头后仰观天，同时吸气(图 1-5-2)，最后恢复松静站立。

③交叉运眼(各 9 次或 9 倍数)：接松静站立式(图 1-1)，右手不动，左手翻掌(掌心向上)做托球动作，眼球向右上方转(图 1-6-1)，同时吸气。还原时掌心向下落至体侧，同时呼气，眼球向左下方转。左同右，唯方向相反(图 1-6-2)。

④环转运目(各 9 次或 9 倍数)：接上式松静站立，上体前屈，两臂顺时针方向随转腰作环转动作，向右侧两臂举到头顶(图 1-7-1~2)，同时吸气。逆转同顺转，唯方向相反。恢复

松静站立。



图 1-7 环转运目



图 1-8 疏肝明目嘘远近功

要点：运眼时，眼球转动幅度大；交叉运眼，眼球随手交叉运转，呼吸协调。顺逆运眼，眼球随手臂环转，腰、手臂和呼吸动作协调。

(2)疏肝明目“嘘”远近功(各 9 次或 9 倍数)：接上式松静站立，重心右移，左脚轻提点隐白穴(图 1-8-1)，作用大敦穴；然后左脚向左随转腰划半圆(图 1-8-2)，脚跟轻落地，再过渡到全脚掌，成左弓步；同时轻抬左手掌，掌心向下搂并屈肘收掌至腰间(掌心向上，同时右手立掌，从右腰间弧形推出，虎口至鼻梁高度，双眼瞪大视远方，同时默念“嘘”字(图 1-8-3)，呼气尽，右手掌心向下沿推出路线还原，同时吸气，眼近观鼻尖或山根处(或闭目内视肝区)，重心右移，左脚尖里扣还原松静站立姿势。自然调息。右同左，唯方向相反。

要点：意念随动作，眼、手、肘、肩、腰、膝、脚和吐纳调息，动作协调。

(3)八方拍梳刺垂体功：

①左右、前后、左前 45 度、右前 45 度弹拍(各 9 次或 9 倍数)：接上式松静站立，双手经体侧慢慢捧气到头的两侧，掌心

向里(图1-9-1~2),双手以轻快的手法弹拍头的八方。同时闭目自然呼吸,意念十指。

②梳头(各9次或9倍数):双手五指自然分开,以指代梳,从发际逆梳上至百会穴,正梳下至风池穴并且要按揉3次(图1-9-3~4)。

③刺垂体(各9次或9倍数):双掌将耳廓盖上,手指置于脑后,中指似接非接,食指置于中指上,然后食指下滑弹击脑后高骨(图1-9-5)。然后,两手从脑后经头顶百会穴沿胸前(任脉),两掌心斜向内贯气至丹田,稍停。

要点:动作轻松自然,自然呼吸,意念十指。

④用意开合运内气功(9次或9倍数):接上式,双手臂内旋成掌心向外,斜向两侧约45度,在丹田高度平开平合(图1-3-1~2)。

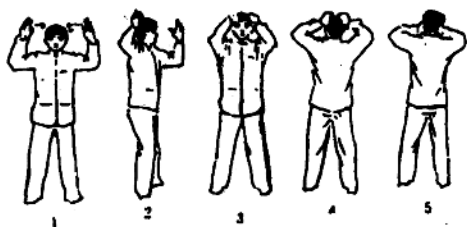


图1-9 八方拍梳刺垂体功

要点:开,意想外劳宫穴;合,意想内劳宫穴。全身放松,自然并和调息协调。

(5)外气防治手按拉功(各9次或9倍数):接上式,双掌翻转掌心向上,经体前捧气至眼球前,至有温热感处停(图1-10-1~2),两掌平行向外拉至33厘米后,两掌向眼球再按

靠(图 1-10-3~2),按拉为 1 次。

要点:外拉时吸气,意想眼球有外牵感;近按时呼气,意想眼球有温热感和压迫感。掌心始终对准眼球。

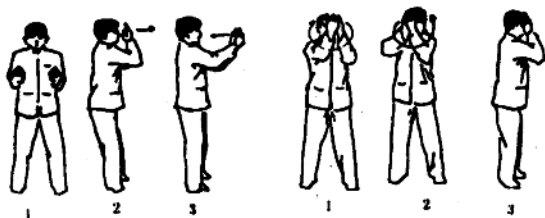


图 1-10 外气防治手按拉功

图 1-11 外气按摩目晶莹功

(6)外气按摩目晶莹功:

①温眼(0.5~1 分钟):接上式,最后一次按靠眼前至有温热感处停,两掌心对准眼球(图 1-10-2)。

②顺、逆运眼(各 9 圈或 9 倍数):接上式温眼,双掌先顺时针运眼(图 1-11-1);再逆时针运眼(图 1-11-2)。

③抚眼(0.5~1 分钟):接上式,运眼结束后,将双掌心对准眼球,抚在眼眶上(图 1-11-3)。

要点:掌心始终对准眼球,防止忽高忽低;外气顺逆按摩运眼时要缓慢、松静、自然。抚眼时用意不用力;意念眼球和外气温热感;自然调息。

(7)拂面引气归丹田功:

①拂面(行 3 次):接上式抚眼,两手放松从发际沿鼻口两侧,向下滑动至下脘承浆穴为“拂面”,上下为 1 次(图 1-12-1)。

②引气归丹田(行 3 次):接上式拂面,将双手内外劳宫穴

重叠,男左(女右)手在里,掌心向里轻轻滑至丹田处,稍停(图1-12-2~3);然后两臂从两侧抬手捧气至脸前,再拂面。最后恢复松静站立。

③开始咽津,分3小口,似咽硬物并用意念送入丹田或肝脏。

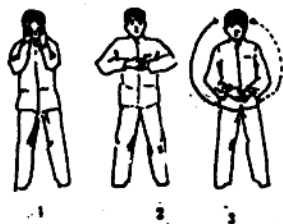


图1-12 拂面引气归丹田



图1-13 擦掌搓肾门

要点:动作缓慢、松静、自然,意守丹田。

(8)收功:

①中丹田三开合同预备功中丹田三开合(图1-3)。

②中丹田三气呼吸同预备功中丹田三气呼吸(图1-2)。

③擦掌、搓肾门:接松静站立式,先慢慢睁眼,放松上肢,伸展下肢,擦热手掌(图1-13-1)后,将双掌轻抚在双肾俞穴上(图1-13-2),上下按摩至温热为度,再恢复松静站立姿势(有津可继续咽津),养气3分钟(不要讲话耗气)。

三、练功注意事项

1、每日早晨、课间、课外活动、临睡前均可练功(最好在早晨5~7点)每次30~60分钟。要循序渐进,持之以恒;练功场地清静,空气新鲜。

2、练功时,要松静,自然,先易后难,以一念代万念,练养

结合。

3、练功者可根据本人条件和需要,选择全功中1节或几节。

4、练功者在练功前应到医院辩证确诊裸眼视力数据和云雾试验结果;练功期间坚持写练功日记,写出前后反应;坚持定期查功和医务监督;每周复测视力并写出前后数据变化的对比差异。

第二节 眼保健功

一、眼保健功概述

通过300人的临床试验,我们运用气功将某些患者的病理信息排除,并适当予以补气。然后教授青少年自我锻炼眼保健气功,获得显著疗效。某些患者只练眼保健功,亦可获得疗效。眼保健功功法分3步进行:

第1步为内视放松法:根据中医眼病与肝、肾、心等脏象经络密切相关的理论,首先教患者应用内视放松法自我锻炼,以疏通其肝、肾、心等经络气血,使患者眼内肌紧张状态得以缓解,并为其排除病理信息,巩固疗效,创造良好条件。

第2步为静坐运目法:通过患者眼睛上、下、左、右运转活动的自我锻炼,促进患者眼睛周围气血运行,提高其眼睛之调节机能。

第3步为运气保眼法:通过教患者练气功,使其丹田之气充实;同时通过气功开阖的自我锻炼,使患者之气达于手指及其劳宫穴;再通过教其补泻功法之锻炼,使患者运用自己双手指及劳宫穴之气,进行自我治疗,以扶正祛邪,排除患者眼睛

之病理信息，增强眼睛周围之气血运行。这样，既能提高患者视力，又能起到巩固疗效作用。

二、眼保健功法

(一)内视放松法

1、姿势：平坐式。平坐在凳子上，做到头正身直，身躯与双腿成 90 度，双目垂帘，面带笑容，双手轻放在两大腿上。双脚平行与肩同宽。脚跟、脚尖实着地，全身放松。

2、呼吸：自然呼吸，吸气时配合意想放松。

3、动作：做叩齿，搅海，鸣天鼓各 24 次。

(1)叩齿：把牙齿上下叩合 24 次。叩齿能防治牙病，并帮助练功入静。

(2)搅海：把舌头在口腔内上、下、左、右旋转 24 次，搅海后会产生口水(津液)，把它吞下去，能帮助肠胃消化。搅海先从左到右 24 次，然后再从右到左 24 次，然后把津液分 3 口吞下去，意想吞至小腹部丹田。

(3)鸣天鼓：把双手心按在耳朵上，双手指放脑后，中指放在下面，食指搭在中指上滑下弹脑后 24 次，经常这样做，可治疗头痛、眼花、视物模糊并能提高听力等症。

4、意念：意想全身分 3 部位，从上到下逐段放松。

(1)开始意想双眼放松，再往下内视鼻尖、喉部、胸部、腹部，两大腿、两膝、两脚背、两脚趾都放松，然后意守大脚趾内侧大敦穴 1~2 分钟。

(2)意想双眼眉放松，然后内视两侧太阳穴往下至面部两侧，颈部两侧、再至两肩、两上臂、两手腕、两手背以至十个手指都放松，然后再意守中指端中冲穴 1~2 分钟。

(3)意想双眼底放松，然后意想双眼底直透至头部后双侧

玉枕穴，再往下至后颈、背部、腰部，两腿后侧至两足跟两脚底都放松，然后意守脚底涌泉穴1~2分钟。

(4)上述3个部位和3条线放松后，意想腹部(下丹田)3分钟。

(5)做完上述放松法后再重复做1遍，然后意守腹部(下丹田)5分钟，双手叠放于腹部男左(女右)手在里，右(女左)手在外。

(6)收功：搓搓手，然后浴面，两手中指沿鼻端两侧向上至前额，再往上按摩面部9次。再作梳发，两手指沿两侧太阳穴梳向后脑，两手大拇指点按风池穴后，再往上按摩至颈部10次。然后收功睁眼，活动身体5分钟后，再做第2步静坐运目法。

(二)静坐运目法

1、姿势：按内视放松法的姿势，静坐3分钟。

2、呼吸：采取自然呼吸法。吸气时想静，呼气时想松。

3、意念与动作：静坐3分钟后，意念与动作配合，做以下4种动作：

(1)闭眼运动：用内视眼眶法，朝眼睛左下角方向，由左到右，从下而上，逆时针地运转9次，再从右上角方向开始，从右到左，从上而下，顺时针地运转9次，然后睁开双眼。

(2)睁眼运动：方法同上，做完后闭目养神2分钟。

(3)睁眼远视：双眼睁大，平视前方20米以外的目标，观20秒钟(呼吸10次)。

(4)闭眼观鼻：双眼轻闭，双目垂帘，内视鼻端20秒钟。

以上(3)与(4)睁眼远视和闭眼观鼻交替练功每次练9遍，然后静坐10~15分钟，把双手男左(女右)手在里，右(女