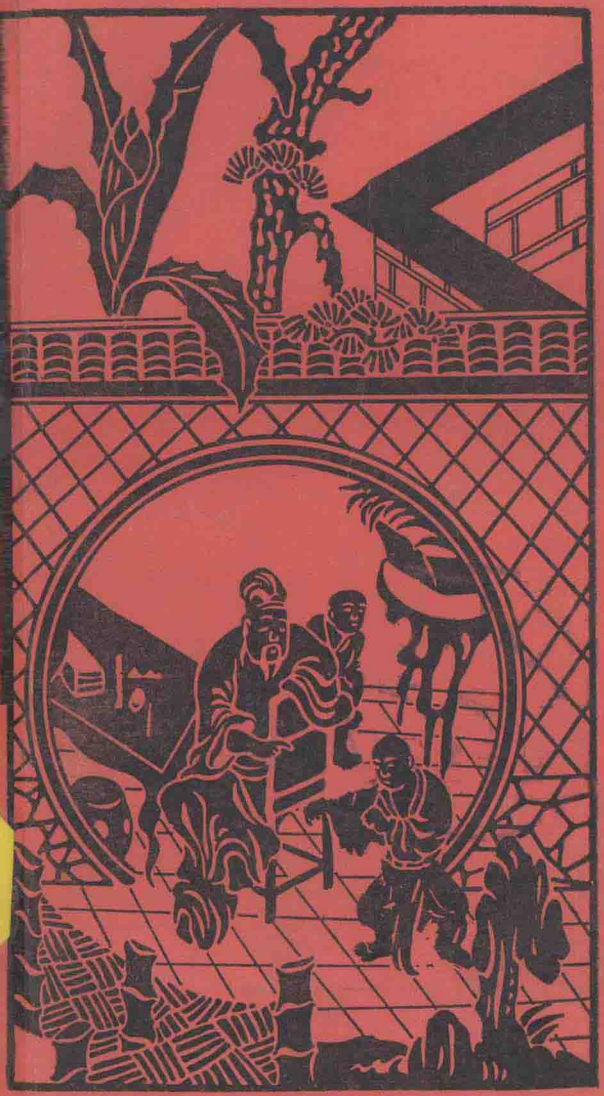

气功医疗经验录

李志如 陈诚献 蒋克定 李燕 编著

气功医疗经验录

编著者

李志如　陈诚献

蒋克定　李　燕

人民卫生出版社

气功医疗经验录

编著者

李志如　陈诚献

蒋克定　李　燕

人民卫生出版社出版

（北京市崇文区天坛西里10号）

长春市第五印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本　10$^{1}/_{2}$印张　227千字

1986年7月第1版　1986年7月第1版第1次印刷

印数：00,001—21,900

统一书号：14048·5211　定价：1.75元

〔科技新书目117—59〕

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

《气功医疗经验录》的出版，有利于开展气功医疗工作，造福全人类，为祖国争光！

冯春 一九八四年八月。

写在前面

气功为祖国医学宝库中的一颗明珠，它包括导引、吐纳、桩功、静坐、运气等内容，历史悠久，为别具一格的健身和防治疾病的方法。

气功是既古老又年轻的一门科学，目前已为国内外各界人士所重视。几十年来，编著者遵照继承、发掘、整理、提高、普及的精神，将流传民间的20种功法通过实践、予以总结，写成本书，名为《气功医疗经验录》。

本书内容具有对症治疗的特点，即根据病情，选择相应的功法，确定适当的练功量，除对常见疾病有良好效果外，对某些疑难重症也常常收到意想不到的效果。练功者要有“四心”——信心、决心、恒心、专心，指导者要“二心”——热心和耐心。气功既健身，又养心，而且学练容易，效果理想，无论男女老弱病残，均可适用，无不良反应及副作用。

在编写过程中，社会哲学联合会、气功科学研究会、体委、科委、武协、医院、医学院校、中小学校、工会、街办、公社等均曾给予大力支持；上海气功研究所所长马春同志为本书题字；常州市中医研究所所长邓国刚，江苏省社会学会副理事兼江苏省体育科学学会常委李习友，以及无锡国棉一厂职工医院院长沈正初等同志，对我们的编著工作曾给予热情的鼓励和支持；常州市广化区人民医院院长邹回春和老年退休职工委员会主任徐宗干，常州市文化馆馆长王润元，老干部局局长龚景祥和文化宫文体科长孙学博，以及江

苏省工人常州疗养院院长钱秋明和常州高级中学工会主席刘清义等同志，曾大力支持和协助创办各期气功医疗讲习班、气功医疗研究室和总结气功医疗经验，还有姜金荣和居建宁二位同志协助整理资料、照相及绘图，以及贾绣君和吴惠清两位女同志协助缮写和校对；此外，丁中希、王润、王裕民、尤克昌、毛涵林、倪进根、古国安、厉鼎禹、包澄涵、汤高峰、刘阳河、刘成勋、刘志云、刘定益、刘尚志、刘莘望、刘锡勇、阎海、许风瑞、朱龙骧、朱春娥、朱建忠、成建山、宋为真、严占国、李鸣、李毓俊、杨金海、杨树慧、肖韵馨、时源祥、吴文逸、吴明、何文耀、陆仲灵、陆泾泉、陈大隆、陈木先、陈锡林、陈斐、周士枋、周培良、郑志刚、金来娣、金豫、张玉清、张平、张礼、张金华、张若衡、张荣根、张俊、张细惠、姜庚祥、宫维嘉、施益明、项斌、赵中礼、赵永乐、赵荣金、答旦、钮淑芬、姚五中、唐宝荣、袁志焕、袁洪业、顾夫荣、顾泳源、陶宝钧、钱育寿、钱惕明、钱祖稀、徐上池、徐荷芬、章淑芬、梅润兴、曹桂林、辅逸平、崔杰、董天恩、董顺官、蒋千里、蒋明、蒋耀庭、程坚、谢中科、谢智宏、甄为民、戴旭等同志在本书编著过程中，或提供了部分资料，或审阅了部分原稿，或协助了这样那样的工作；我们在此表示衷心的感谢！

功法虽经几十年的实践，限于编著者水平，内容不妥之处，恳祈同道与读者们指正。

编著者　1984年12月于常州

陈　序

气功能否治病？答案应该是肯定的。实验表明，气功组（42名）练功时脑电积分值较练功前增加61.9%（枕区）和73.8%（中央区），约1/3练功者还伴有θ波积分值增加，而对照组（40例）闭目休息时波积分值增加仅5%（枕区）和10%（中央区），两组有明显差别。可见练气功能加强和改善大脑兴奋或抑制过程相互转化的能力及其稳定性，对机能活动紊乱的大脑皮质有积极的调整作用，可使顽固的病理性兴奋灶转入抑制状态，从而收到治病的效果。

气功是我们祖先的宝贵遗产，经过现代科学的验证，人们对气功的认识逐渐由感性认识转化为理性认识，不过对气功的普及和提高还有待于气功爱好者的努力和宣传。

目前一般群众中对气功治病抱将信将疑的态度者不乏其人。有许多参加气功医疗讲习班的学员是医院无法治愈的病人，包括一些恶性肿瘤病人。他们觉得已经走投无路了，才抱着“试试看”的心理来学练气功的。经过3～6个月的练功，一些“顽症”痊愈了，他们才确信气功医疗的效果，有的还主动担任义务气功辅导员，为气功的推广作出了贡献。

还有一些西医对祖国医学抱民族虚无主义态度，虽然不敢公然打出“反对中医”的旗号，可是他们对气功一无所知，而又不研究，却说气功治愈疾病（尤其是治愈一些疑难重病）的报道不科学，甚至说成是“骗人”，是“玄学”。

为了排除开展气功治病道路上的一切障碍，李志如医师

决心将其三十余年研究和从事气功医疗的经验作一初步记录，邀蒋克定、李燕医师和我与他合作编著成本书——《气功医疗经验录》。为推广气功医疗，使更多患有疑难重病的患者能通过练气功获得痊愈，恢复健康和劳动，为实现四个现代化作出贡献，我觉得这一工作很有意义，随即慨然从命，并乐以为序。

李志如医师早年在常州市第一人民医院担任内科医师工作，以后响应政府支工支商的号召，于1957年调到常州航运管理局工作，1972年调到常州轮船运输公司船舶修造厂任厂医，直至1981年63岁退休。就是这么个普普通通的医师，为了解除病人“久诊不决”及“久治不愈”的痛苦，千方百计地研究疑难重病的治疗方法，成了一位气功医疗专家。群众誉之为“医林怪杰”，又因为他特别研究水上气功，还得了个“水上郎中”的雅号。

李老年轻时体弱多病，幼年患过结核病，治愈后又患慢性支气管炎、神经衰弱、静脉曲张、动脉硬化。虽然自己学医，用了不少药，也无法治愈这些顽症。解放初期，常州市卫生局派中医院气功科杨林浦中医师到市人民医院干部病房教练用气功治病。李医师茅塞顿开，跟着学练气功，不久支气管炎、神经衰弱的症状竟然消失了。正是“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。从此他下决心研究中医和气功，挖掘祖国医学遗产，为疑难重病患者解除痛苦，为民族争光。他与杨医师中西结合，诊断作到“早”与“准”，治疗作到“紧”与“稳”，并把心得写成多篇论文。

李医师调到航运管理局后，年年出满勤，做到“三少”（病人转院少，工人缺勤少，医疗开支少）“一高”（疗效高）。他一心研究“不用药治病”的课题。他在厂里种植药

用树木花草，既美化环境，又自行采摘制备中草药，无偿地供应厂内及外地的病人，还修建了一个天然游泳池，开展水上气功和冬泳，被评为体育、卫生、绿化先进个人，市级冬泳积极分子，还有不少得到他无私援助的群众写稿在《常州报》、《新中医》、《新华日报》、《健康报》及《广西中医药》等报刊上多次予以表扬。

他建立了一个气功医疗研究室，无偿地为病人开“气功医疗处方”，辅导群众练气功、冬泳、长跑，解答医疗、体育、卫生等问题，并创办气功医疗讲习班，至今已在各公园、医院、机关、学校内分别举办了70余期，开辟了21个练功基地及13个临时练功及讲习处所，还“送医上门”，开展“家庭教功”，培养了近100名水陆气功教练和辅导员，接受气功医疗的病人达4000名以上，市郊14个医院均有人参加学习，防治的疾病达100余种，整理了民间的气功功法20种，写了两百余篇论文，分别发表于中华医学杂志、中华内科杂志、中华外科杂志、中华儿科杂志、中华理疗杂志、中华妇产科杂志、中华皮肤科杂志、临床皮肤科杂志、皮肤病防治研究通讯、天津医药杂志、云南医学杂志、江苏中医杂志、浙江中医杂志、浙江中医学院学报、中医杂志、新中医、大众医学、中国红十字、妇幼卫生、讲卫生、赤脚医生杂志、辽宁中级医刊、中华气功、气功与科学、气功、健康报、体育报、人民日报、光明日报等报刊杂志上，还有几篇译成日文刊于日本健康誌 Do Balance（如《太湖桩选练治愈癌症病例》、《马山桩实用中效果初步探讨》、《气功中草药治愈胃癌一例》）。此外还与同道合著出版了《农村体育卫生》、《长跑与卫生》、《冷水浴、日光浴、空气浴》等科普读物，后者还被译成日文在日本出版。他还

积极在街道里弄黑板报上撰文宣传体育锻炼、气功的好处及其异常的功效。他认为科研成果应当尽可能及时交流，并向群众宣传。

李老虽已退休了，可是仍然很忙，近两三年继续为开展气功医疗不遗余力。他每天寅时就起床，教练病人夜练三更及早晨集练。上午在气功医疗研究室工作，下午办气功医疗讲习班，每晚游泳1,000米，每周跑步10,000米。至今已坚持冬泳20年，正在深入研究“水上气功”。他说：“打铁先得本身硬”。他现任常州武术协会气功医疗委员会主任，江苏省气功科学研究会委员，还是中华医学会常州医师协会、江苏省武术运动协会、人才学会、社会学会及常州市科普协会、中医学会的会员。

李志如医师之所以能在气功医疗方面作出贡献，也是由于具备了得天独厚的条件。因为他是在常州市工作，而这一带江湖水乡民间流传有不少气功功法。主要是来源于北宋著名文学家、诗人苏东坡。苏氏曾11次乘船来常州，在常州与宜兴之间的滆湖一带有别墅。他每天坚持练气功，认为气功是清脑、健脑的好方法，有利于养生。他在常州首创苏氏养生法，又发展成苏氏气功疗法，66岁在常州终老于顾塘桥水岸旖木厅，留下了不少遗迹。常州之南有淹城，东南有太湖，太湖中有一孤岛名马山。本书中介绍的淹城导引术、太湖运气法、太湖桩、马山气功、马山外功等功法都是李老亲自从这些地区的群众中挖掘、整理而成的。如果没有这样的客观条件，也就无从挖掘、整理。不过主要还是要靠李老主观努力，把这些祖国医学的宝贵遗产挖掘出来加以整理，并通过医疗实践加以提高、推广，才能造福人类，为民族增光。

陈诚献　1984-12-15 于北京

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

目　录

第一章　气功概论……（1）
什么是“气功”？……（1）
气功的作用……（2）
气功为什么能治病？……（5）
气功与经络的关系……（7）
练气功的共同要领……（7）
练气功的自觉效应……（10）
练气功的要求与注意事项……（12）
第二章　常用功法……（15）
太古意气功……（15）
真气运行法……（19）
太湖桩……（23）
恶性肿瘤气功疗法……（38）
马山气功……（45）
苏氏养生法……（51）
苏氏气功疗法……（54）
三8运气法……（57）
太极昆仑益气功……（61）
现代真气运行法……（66）
三吸三呼运气功……（70）
长寿功（体疗选练三十式）……（73）
升降调息功……（84）
蛙息运气法……（86）

太极气功……（91）
对症运气法……（96）
淹城导引术……（100）
太湖运气法……（107）
内气运转法……（110）
马山外功（水上气功）……（116）
第三章　医疗经验录……（122）
气功治疗恶性肿瘤122例临床观察……（122）
气功治愈鼻咽癌一例……（125）
气功治愈肺癌一例……（126）
气功治愈肺癌18年一例……（128）
气功加中药治愈胃癌一例……（128）
气功治愈慢性萎缩性胃炎癌变一例……（129）
气功治愈食管癌一例……（129）
气功治愈子宫内膜异位及癌转移一例……（130）
气功治愈晚期子宫颈癌22年……（130）
气功治疗溶骨性骨肉瘤一例……（131）
气功治愈乳腺纤维瘤17年……（132）
气功治疗肺结核病24例……（132）
气功治疗矽肺18例……（134）
气功治疗肺部非特异性疾病105例……（138）
三吸三呼运气功治愈呼吸系统慢性病3例……（140）
气功治疗气胸一例……（142）
气功治愈哮喘、失眠、便血患者一例……（142）
气功治疗慢性胃炎114例……（142）
气功为主治疗胃下垂176例……（146）
气功治疗胃扭转115例……（148）

气功治疗上消化道出血165例……（153）
气功为主治疗肝病216例……（158）
气功治疗肝病315例疗效观察……（161）
气功为主治疗肝硬变68例……（167）
气功治疗胆道疾病143例……（170）
气功治愈糖尿病一例……（174）
气功治疗内脏结石24例……（174）
气功治疗慢性肾炎105例……（177）
气功防治前列腺肥大115例……（179）
蛙息运气法治愈前列腺肥大2例……（183）
气功治疗颈椎病135例……（183）
气功治疗骨刺212例……（189）
气功推拿治疗腰椎间盘突出105例……（192）
气功治疗颈背部肌纤维组织炎117例……（196）
气功按摩治疗肱骨外上髁炎125例……（198）
体育气功疗法治疗冻结肩165例……（200）
气功治疗股四头肌劳损145例……（205）
气功防治拖把征150例……（207）
体育气功治疗类风湿性关节炎165例……（210）
气功治疗踝关节损伤185例……（215）
气功综合疗法治疗狭窄性腱鞘炎140例……（221）
导引指压术治疗腱鞘囊肿100例……（225）
缝合伤口时应用导引指压术止痛、止血221例…（226）
气功治疗脚底刺伤100例……（227）
快速解除腓肠肌痉挛的气功疗法……（229）
平足的体育气功疗法……（230）
气功治愈慢性小腿溃疡一例……（231）

气功为主治疗动脉硬化155例……（232）
马山气功治疗脉管炎105例……（236）
气功治愈柏格氏病2例……（238）
气功治疗精索静脉曲张175例……（239）
气功治疗血小板减少性紫癜19例……（245）
气功治愈全血细胞减少一例……（249）
气功治疗再生障碍性贫血2例……（249）
气功为主治疗脑血管意外偏瘫125例……（250）
气功为主治疗神经官能症133例……（254）
气功治疗面神经麻痹125例……（256）
气功治疗自发功偏差一例……（259）
气功治疗充血性心力衰竭150例……（260）
气功防治风湿性心脏病心房纤颤一例……（264）
气功治疗电光性眼炎231例……（265）
气功为主治疗白癜风354例……（266）
女阴白斑的气功疗法……（269）
气功治疗斑秃115例……（272）
三8运气法治病经验……（274）
第四章　气功医疗经验谈……（282）
练气功者的合理饮食……（282）
练气功者的对症膳食……（285）
恶性肿瘤患者练气功时的食疗……（291）
练气功的白癜风患者配合哪些膳食好？……（294）
练气功者体重不足可配合饮用红茶菌……（298）
怎样推广气功医疗工作……（298）
气功医疗讲习班……（299）
家庭教功……（300）

气功医疗研究室……（301）
气功处方……（301）
气功处方的内容……（301）
气功处方范例……（304）
附录1　第50期气功医疗讲习班课程表……（309）
附录2　第41期气功医疗讲习班课程表……（310）
附录3　若干气功医疗讲习班一年后小结……（311）
附录4　本书内功法使用的穴位及五个“丹田”……（315）

第一章 气功概论

什么是“气功”？

要学习气功，首先要明白什么是气功。从字义上解释，它是一种练气的功夫。从功能与方法上阐述，可以说是“我国特有的一种健身术”，“体育疗法之一，发挥病人主观能动性用以防治疾病的一种方法”。但练功有素的气功医师可表现出“发放”与“接收”两种特异功能。从源流与作用来说明，可以说气功是经过古代人民，包括儒、医、道、释、武术及民间等六个方面，总结、整理、提高而逐渐完善起来的一门养生治病、保健强身、防衰长寿的方法。用人体场或者生物场来解释“内气”，就更为深入了。只有用“场”才能较好地说明“内气”的本质属性，说明“内气”既有粒子性，但又有波动性和脉冲的性质。“能量流”这个概念正在国际上通用，泛指已经和将要发现的“内气”，是能量物质和信息的多种复杂的综合，比过去人们常用生物电来解释“内气”要全面、准确得多。

为了对气功的定义展开讨论，集思广益，这里谈一点个人的陋见。按照上述要求，我以为气功的定义大致可以作如下表述：

气功是一种调动和应用人体场“能量流”（俗称“内气”）的自我锻炼方法。它有医疗保健和发展、提高武术运动与一些艺术专业的技能技巧以及激发某些人体特异功能的作用。它包括应用于医疗、强身、武术、硬气功、体育竞

技，以及戏剧、歌舞、书法、绘画等方面从低级到高级的各种功法。古代的导引、内功、吐纳、行气、站桩、静坐、禅定、练内丹、胎息、蛙息（两栖）、运气、大小周天、布气等也是气功。

各种专业中应用的气功，虽然都有共性，例如都要练“气”、用“气”，都有一定的医疗保健作用，有些基本功法也是一致的。但是，由于应用目的与要求不同，从整体来看，这些不同专业领域中的气功之间还是有很大差别的。所以要真正详尽地知道什么是气功，必须对一切气功现象进行调查研究。要从各个专业领域中应用的气功出发，探究其中的各种流派，各种功理、功法及其功效，从低级的到高级的，研究它们在历史上的发展变化及其相互影响。

简言之，气功之“气”，是指人体全部生理功能，即“真气”。它是人体生命活动的动力。气功之“功”，是指练功的功底、功力、功夫。气功是有“静”有“动”的运动功法，亦可称为“真气运行法”。

气功的作用

气功对于防治各科疾病有很好的效果，特别对于难治之症，常常收到奇特的疗效。气功还可以使人推迟衰老，延年益寿。我国古代就把气功称为“祛病延年”的方法。早在中医古笈中就有很多精辟的论述。如《内经》中“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。又如：“智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则邪辟不生，长生久视。”等等。明书《紫桃轩杂缀》有这样一段记载：“陈昭甫，年六十二，髭须皓然。遇异人授以养气之术。精心习之，不三四年，颜貌日少，须发

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook