

养浩然之气  
传健身之道

马礼堂

一九八七年六月五日

正确运用现代科学，研究、宣传、推广气功知识，为人类健康服务。

薛 豫 宛

一九九四年十一月十九日

## 内 容 提 要

为了更好地帮助初学气功者练好“养气功”，作者特将著名武术家、气功师、老中医马礼堂老师生前创编教授的“养气功”，结合自身练功体会和临床实践编写成册。本书切合实际，注重实用，融气功、中医、养生于一体。主要内容有：气功知识、练功方法、功德修养、练功效应与注意事项、练功防偏、点穴要法、中医理论与气功锻炼、“养气功”对常见疾病的治疗、人体经络概况和练功常用腧穴等。书中还介绍一些教功的经验体会。适于广大练习气功者及教功者阅读。

责任编辑 姚 磊

# 前 言

气功,在我国历史悠久,源远流长。是我国劳动人民创造的结晶。气功,是实践的科学,应用的科学,是中华民族灿烂的古代文明的一颗明珠,是有待开发的伟大宝库。气功之所以历万古而不衰,是因为它确实能治病疗疾,能使人强身健体,益寿延年。

著名武术家、气功师、老中医马礼堂老师生前创编传授的养气功,犹如盛开的牡丹,在气功百花园中独树一帜,深受人们的喜爱。所以,功法一问世,就迅速遍及海内外许多国家和地区。功法虽好,许多学者因不得要领而苦恼。为更好地帮助大家练好养气功,应全国广大气功爱好者的要求和《中国老年报》对我的期望,结合我的练功体会和临床实践,参考了一些古、今文献和资料,撰写了这本《初学气功入门》。

《初学气功入门》,重于实际,重于实用。集气功、中医、养生于一体。注重编写了气功知识、练功方法、功德修养、练功效应与注意事项、防偏纠偏、教功方法、中医理论与气功锻炼、常见病的治疗等。不但适用于养气功初学者,而且对初学不同功法者,也将有一定启示。因功法各异,道理归一,都以强身祛病为练功目的。同时,在编写《初学气功入门》时,注入了我的祝愿:愿天下人有一颗美的心灵,有一个健美的身体,去实现美好的未来。

《初学气功入门》的编写,始终得到了有关领导薛豫宛、孙

良贵、李逢春、李遂群、张坤玉、李耀灵、刘兰英,以及马栩周老师的极大关怀。李万兴老师、名老中医尚茂五先生,对本书“验方”等有关章节作了详阅和修改;李春生、张菊兰、贾梅仙、牛复菊、王炜、张新岚、张平超、张三喜、侯桂枝、陶孝明、孙金洲、刘付松、刘秀娥等同志,给予了多方面的支持。借此一并向各位领导、老师、同道和关心支持本书的同志,以及在编写中被采用的书刊资料的原作者表示衷心的感谢!

由于编者水平有限,不当之处在所难免,恭请广大同道与读者批评指正。

编 者

一九九五年二月

# 目 录

|            |                        |       |
|------------|------------------------|-------|
| <b>第一章</b> | <b>气 功</b> .....       | ( 1 ) |
| 第一节        | 气功的含义 .....            | ( 1 ) |
| 第二节        | 气功的起源 .....            | ( 2 ) |
| 第三节        | 气功的类别 .....            | ( 3 ) |
| 第四节        | 气功锻炼的三大要素 .....        | ( 3 ) |
| <b>第二章</b> | <b>养气功</b> .....       | ( 6 ) |
| 第一节        | 养气功的基本概念 .....         | ( 6 ) |
| 第二节        | 养气功的主要特点 .....         | ( 7 ) |
| 第三节        | 养气功的实用价值 .....         | ( 8 ) |
| <b>第三章</b> | <b>功法简介</b> .....      | (12)  |
| 第一节        | 六字诀 .....              | (12)  |
| 第二节        | 洗髓金经 .....             | (18)  |
| 第三节        | 太极功 .....              | (27)  |
| 第四节        | 八段锦 .....              | (29)  |
| <b>第四章</b> | <b>气功锻炼的基本方法</b> ..... | (30)  |
| 第一节        | 贵在坚持 .....             | (30)  |
| 第二节        | 把握要领 .....             | (31)  |
| 第三节        | 松静自然 .....             | (35)  |
| 第四节        | 辨证施功 .....             | (38)  |
| 第五节        | 修身养性 .....             | (39)  |
| <b>第五章</b> | <b>功德修养</b> .....      | (41)  |
| 第一节        | 陶冶性情 .....             | (41)  |

|             |                          |              |
|-------------|--------------------------|--------------|
| 第二节         | 开阔胸怀 .....               | (42)         |
| 第三节         | 加强修养 .....               | (43)         |
| 第四节         | 一心奉公 .....               | (44)         |
| <b>第六章</b>  | <b>练功效应与注意事项 .....</b>   | <b>(46)</b>  |
| 第一节         | 练功效应 .....               | (46)         |
| 第二节         | 注意事项 .....               | (49)         |
| <b>第七章</b>  | <b>健身锤的临床运用 .....</b>    | <b>(52)</b>  |
| 第一节         | 健身锤的操作方法 .....           | (52)         |
| 第二节         | 循经点穴的适应证与禁忌证 .....       | (54)         |
| 第三节         | 循经点穴的原则与注意事项 .....       | (56)         |
| <b>第八章</b>  | <b>中医理论在练功中的运用 .....</b> | <b>(58)</b>  |
| 第一节         | 阴阳、五行在养气功中的运用 .....      | (58)         |
| 第二节         | 藏象学说与养气功的治病机理 .....      | (64)         |
| 第三节         | 精、气、神与养气功锻炼 .....        | (74)         |
| 第四节         | 子午流注学说在养气功中的参考运用 .....   | (77)         |
| <b>第九章</b>  | <b>常见疾病的临床治疗 .....</b>   | <b>(80)</b>  |
| <b>第十章</b>  | <b>教功方法与注意事项 .....</b>   | <b>(124)</b> |
| 第一节         | 教功的基本方法 .....            | (124)        |
| 第二节         | 教功注意事项 .....             | (127)        |
| <b>第十一章</b> | <b>十四经络与常用腧穴 .....</b>   | <b>(130)</b> |
| 第一节         | 经络 .....                 | (130)        |
| 第二节         | 常用腧穴与主治 .....            | (134)        |
| <b>第十二章</b> | <b>练功防偏 .....</b>        | <b>(153)</b> |
| 第一节         | 练气功出偏的原因 .....           | (153)        |
| 第二节         | 防偏纠偏的方法 .....            | (155)        |

# 第一章 气 功

---

## 第一节 气功的含义

“气功”一词，古已有之。气功的“气”字，是一个哲学概念。古人认为气是宇宙万物生化化的根本。《黄帝内经·素问》说：“气始而化生，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变。”就是说，一切生物的化生、生长、繁衍、死亡都是气的作用。庄子说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”明朝张景岳指出：“生化之道，以气为本。天地万物，莫不由之。人之有生，全赖于气。”是说有了“气”才构成世界万物，才有人。一个人初生下来，就需要呼吸，需要“气”的供养。所以“气”是构成人体生命的源泉。人体脏腑功能的活动，全赖于气。在中医学里，气的名目繁多，有营气、卫气、宗气、元气、先天气、后天气、经络气、脏腑气、真气等。“气功”一词中的“气”字，主要指真气而言。《内经·灵枢》曰：“真气者，所受于天与谷气并而充身者也。”可见真气乃是先天之气与后天水谷精微及天空之气结合的产物。人体五脏六腑之气的产生，都源于元气。所以，医家养生以培育元气为强身之本。

气功的“功”字，是指功能、功夫。“达摩西来无一字，全凭心意用功夫”，道破了气功的关键就在于“心意”。气功就是根据人体生命的形成、生长的规律，在大脑的支配下，运用良好意念，通过调神、调身、调息，使先天的真气结合后天的宗气，

沿着一定路线有节律的充养全身。激化人的固有本能,强化机体内在活力,得到自我修复,使身心达到高度和谐的特殊的锻炼方法。

## 第二节 气功的起源

中华大地是气功的故乡,源远流长。漫漫五千载,悠悠七千年。

在原始时代,人生活在大自然里,为了生存,对付凶猛的野兽,就要行走、跑步、搏斗等。随着运动量的加大,呼吸加深、加长,体乏时伸个懒腰、打个呵欠、闭目安静一下,即感到精神轻松愉快;或腰背酸痛时对腰背轻轻拍打,会感到酸痛减轻或消除。这些都是人体自发本能的保护、调节、修整方法,也是一种气功的萌芽。随着历史的发展和人类的进化,逐渐形成了一种自觉锻炼的方法和手段,相继流传。

出土文物《行气玉佩铭》有气功专门论述,我国最早的医学著作《黄帝内经·上古天真论》中气功论述尤详。我国最古老的哲学巨著《易经》中就有伏羲氏“仰观天文,俯察地理,中通人事”之谈。它从哲学的高度,阐明了宇宙间万物生化化的普遍规律,奠定了气功的理论基础,其中许多论述至今仍是气功的纲领。两千多年前《吕氏春秋·古乐》中也提到:“昔陶唐氏之始,阴多滯伏而湛积,水道壅塞,不行其源,民气郁闷而滯着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”这些舞的动作,诸如飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅等被作为宣导之用,形成了气功的起源。发展到今天,已成为人们健康长寿锻炼的一种主要方法,也是祖国医学宝贵遗产。

### 第三节 气功的类别

据有关资料统计,我国气功有七千多种。有人把气功分为医、儒、释、道、武等五大派别。但从用途上看,气功可分为三种类型:即医疗气功,保健气功和武术气功。医疗保健气功,就是通常所说的气功,用于日常保健,预防和治疗各种慢性疾病;武术气功主要用于强筋骨、长力气,以练气和站桩功为主。

从形态上,气功可分为静功、动功两大类。静功多采用坐式、卧式和站式。如松静功、内养功、强化功、站桩功等。它是运用精神内守和调整呼吸等方法,调整人体气机,疏通经络,旺盛血行,以达到自我修复,祛病强身;动功,如六字诀功、太极功、太极拳、八段锦、保健按摩、华佗五禽戏、易筋经、新气功疗法、大雁功、禅密功、太极气功十八式等,是采用意和气相结合的各种肢体运动,以达到增强脏腑功能,使四肢百骸、全身筋肌得到滋养而健康。

俗语:“条条道路通北京”。气功功法虽然繁多,有四大要旨是共同的,即:运用意识,涵养道德,调整呼吸,引动形体。所以初练气功者,应根据自己的特点,选择适宜的功法进行习练,并在以后的练功过程中,不断总结,积极探索,以适应新的变化,去达到强身健体,益寿延年的目的。

### 第四节 气功锻炼的三大要素

中华气功,流派众多。每一流派又有许多的练功方法。但就练功要领而言,有一个共同的功法,就是练功的姿势(调身),呼吸(调息)、意念(调心)。练功的调心、调息、调身是练气

功的三大要素,也是各家功法的练功要领。

### 一、调心(意念)

是指大脑皮层的意念活动。练功时将日常生活中丰富多彩的思维逐渐放松下来,使大脑进入一种静、空、松的境界。这样可以放松肌体、消除疲劳,使气血调和、经络疏通,有利于自我调节生理机能。尤其是病人和初练气功者,更应注意克服焦虑和急躁,心平气和地、循序渐进地、持之以恒地进行锻炼。帮助入静的方法很多,如“意守法”、“数息法”、“默念法”等。如放松法,就是在大脑意识的支配下,使全身各个部位都放松,通常用的三线放松法,就是其中的一种。“意松法”配合默念字句,如高血压病人,易焦虑、紧张、兴奋,练功时可以默念“松”、“静”、“血压下降”、“松静好”等。通过默念美好字句,可帮助排除杂念,放松入静。

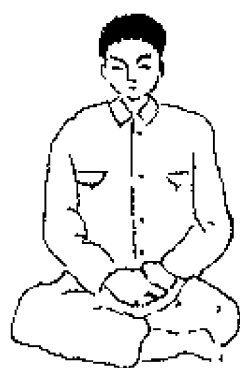
### 二、调息(呼吸)

是指在大脑皮层“意”的支配下,调整呼吸以调动人体内气,使之循经络路线运行。但呼吸的调整要按功法要求,顺其自然,切不可一味追求,以避免不良反应。练功呼吸法很多,通常用的有自然呼吸法、腹式呼吸法、深呼吸法、吐音呼吸法等。

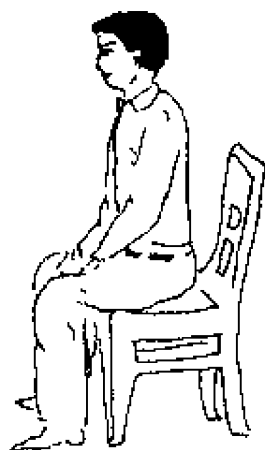
### 三、调身(姿势)

是指练功时的各种姿势。中医有“形不正则气不顺,气不顺则意不宁,意不宁则气散乱”之说。因此,调身是练功中要掌握的关键。通常用的练功基本姿势有卧式(分仰卧、侧卧两种);坐式(分端坐式、自然盘腿坐式、单盘腿坐式、双盘腿坐式四种);站式,通用的有自然站式和三圆站式两种;步行式。

练功姿势的选择,要根据病情和患者的体质灵活运用,以下几种姿势是最常用的。一般初学者先学习坐式、辅以卧式,因为坐、卧式易放松、入静。待有一定练功基础后,再采用站式,或站坐结合锻炼。



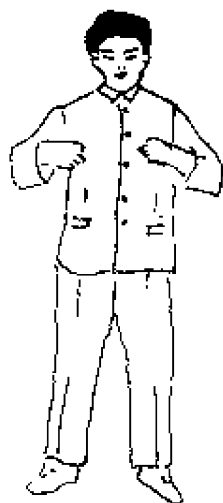
自然盘腿坐式



端坐式



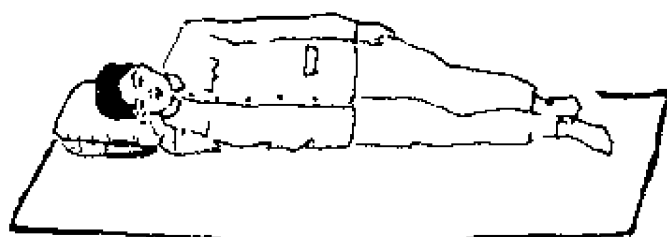
自然站式



三圆站式



卧功 仰卧式



卧功 侧卧式

## 第二章 养 气 功

---

### 第一节 养气功的基本概念

养气功属养生之道。历代史书均有记载。先秦时期《黄帝内经·素问》；杂家著作《吕氏春秋》；东汉时期《五禽戏》；中国道教最早的经典《太平经》；南北朝时期魏伯阳《参同契》；陶弘景《名医别录》、《导引养生图》；隋唐五代时期巢元方《诸病源候论》；孙思邈《备急千金要方》；张湛《养生要集》；翟平《养生术》、《养生传》；宋辽金元时期刘河间《摄生论》；张紫阳《悟真篇》；明清时期王履《养生四要》；李时珍《奇经八脉》等均有不同的养生论述。道家讲养生，以修心练性为主，养生的目的不在于长生不老，而在于尽其天年，“葆性全真”之目的；医家养生，以祛病健身，延年益寿为目标；养生家则重于怡养天年，医家、养生家均以“贵生”、“全形”为主旨；儒家讲养生，以“存心养性”为主，主张正心诚意，养浩然之气，以求豁然贯通；儒家养生，以“明心见性”为主，目的在于“断惑证真”。儒、释、道、医诸家法虽不相同，其理归一，皆不外乎调息、调身、调心之方法。学道者多如牛毛，得道者稀如麟角，甚至欺世盗名误人误己，故弄玄虚使人不解。著名气功大师、武术家、老中医马礼堂三十年代初遇良师普照老人传与他《六字诀养生法》和《洗髓金经》。他在几十年行医、习武中，旁收博采，整理出一套今天流传的养气功法。

养气功原由八套功法组成。马老故后,他的女儿马栩周又整理出版了《中老年保健功》。目前为止,马礼堂养气功共由九套功法组成。六字诀、洗髓金经、太极功列入养气功的基本功法,行功、站功、坐功、卧功、循经按摩、中老年保健功列为辅助功法。六字诀主要用来调整五脏六腑之阴阳、达到扶正祛邪、旺盛血行、疏经通络;洗髓金经,用来活动关节,驱赶骨缝、筋肌、经络之祟邪;太极功可炼精化气,强健身心。其它几套功法,可因人因病辨证习炼。养气功由于功法严谨,科学性强,易学好炼,不出偏差,疗效显著,老幼皆宜。曾被誉为“熔儒释道于一炉,开当代气功之正宗”。适合不同年龄、不同疾病患者习炼。

## 第二节 养气功的主要特点

### 一、功法科学

养气功,是以中医学理论为指导,以《经络论》、《气化论》为依据,以培育人体元气为宗旨。运用“天地一体”、“五脏一体”、“天人相应”的理论,根据阴阳、五行学说,大自然之变化,编制的一套具有鲜明科学性的功法。通过锻炼,可使人体阴阳调和、经络畅通、气顺血活、人的生理变化与气候变化相适应,增强体质、祛病延年。

### 二、针对性强

养气功有动有静。可以根据不同人、不同病情,从多套功法中选择适合个人的功法锻炼。如为了治病可选练“六字诀”,而“六字诀”又能取站、坐、卧、行练习,还能针对疾病单练 1~

2 个字,而且收效显著。

### 三、简便易学

养气功全套功法都很简便,一般容易掌握。“六字诀”有 8 个学时左右就可以学会,即使难度较大的“太极功”,有 20 个学时左右也能基本掌握。

### 四、不出偏差

养气功,以科学、医学理论为指导,主张率性而行,纯任自然,科学练功,不追求发放外气和诱发特异功能,不要求做“自发”动作,更不故弄玄虚、封建迷信,而是以祛病、养生、健身为目的。只要按功法要求习练,不出偏差,一定会收到理想的效果。

## 第三节 养气功的实用价值

养气功共有九套功法组成。功法严谨、科学性强。各套功法都以养生、培养人体真气为宗旨。实践证明有很高的实用价值。

### 一、扶正祛邪

练功能增强人的抗病能力。《内经》有“正气内存,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”之论,人体疾病的发生,不单单是病邪所侵,而且与人体抗病能力强弱密切相关。中医认为:“气为血之帅,气行则血行,气血淤阻,病由之生,气血通则百病自愈”。养气功可扶正祛邪,提高人体抗病能力。久练者,一般都能使手部温度升高 2 至 3 摄氏度。通过呼吸能调动 7.5 亿个

肺泡的功能,增大肺活量(平常人只有部分肺泡开放)。练功对人体内部可温养五脏六腑,外部可润泽筋骨皮毛。同时,通过放松、入静,身体的耗氧量比练功前能减少 30%左右,能量代谢也减少 20%左右,基础代谢降低,人体总消耗下降,“储能”能力相应得到提高,增强了身体健康。科学验证,练气功者面色红润,体格健壮,生命力可延长 10~20 年。

## 二、疏通经络

经络是运行全身气血,联络脏腑肢节,沟通上下内外,调节体内各部的通路。《灵枢·经脉篇》说:“经脉者,所以决死生,处百病,调虚实不可不通”。养气功中的“六字诀”、“洗髓金经”,内可增强五脏六腑之功能,外可通利关节,强健筋肌、疏通十二正经和奇经八脉,使五脏六腑、四肢百骸得到濡养。久练者必定真气充盈。真气充盈则可达到孟子说的“现于面,盎于背,施于四肢”之情景:现于面面泽神丰,盎于背则躯干健壮,施于四肢则动作敏捷。真气充盈了,能使气滞者得行,血淤者得通,意乱者得安,神散者得聚,精失者得还,从而祛病延年。

## 三、消除疲劳

医学认为,人们的健康与精神紧张密切联系。正常人体内动态平衡与否,要依靠植物神经系统的调节。在患某种疾病或工作过劳,应激性异常反应时,交感神经兴奋过高,表现为心率加快,血压增高,肠胃蠕动减弱等。练养气功,通过放松、入静、调息可使交感神经系统兴奋性减弱,副交感神经兴奋相对增强,使人体生理、生化过程处于最优状态,有利于提高自我调节能力,促进健康。

## 四、开发智力

人体内潜的发挥,要靠人进行自我调节、自我控制及进行体育、气功锻炼来达到。据科学试验证明,人体有很多的潜力尚未很好发挥,例如人的大脑神经约有 140 亿个细胞,而经常活动运用的只有千分之几,有 80%~90%的脑细胞长期“休息”,通过练功放松、入静可把“体息”的脑细胞调动起来,使大脑潜能得以发挥。

## 五、陶冶性情

养气功贵在于“养”,养浩然正气,孟子云:“鸡鸣而起,孳孳为善”。以真理正义、道德行为作标准,公而忘私,不讲个人享受,克己奉公,无私无我,和畅于中,喜形于外,经常保持心平气和,不使自己有愤怒和乖戾之气,悲思抑郁之情,成为一个性格完美的人。即使对于少数德行不好的人,通过练功、加强修养,也能成为道德高尚的人。所以,气功锻炼,对于培养德、智、体、美全面发展,促进人类向更高级文明阶段飞跃,有着深远的意义。

## 六、医治疾病

由于养气功是以中医理论为依据,又以培养真气为目的,所以有很高的医疗价值。几十年临床证明,养气功对心脏病、高(低)血压病、糖尿病、肠胃病、肝胆病、肺病、肾病、气管炎、关节炎、妇科病、神经衰弱、骨质增生等各种久治不愈的疑难病症,甚至癌症,都有较好的治疗效果。有些白发老人练功后头发也逐渐变黑。许多习练者称道养气功是祛病健身之宝。

## 七、有待进一步研究

养气功与数、理、化、天、地、生几门学科密切相关，因此要开发人体奥秘，就必须使这些学科达到高度发展。

## 第三章 功法简介

---

功法简介,主要介绍马礼堂老师生前传授给我的“六字诀”、“洗髓金经”、“太极功”的概况及简单练功方法。养气功全套功法以《马礼堂养气功荟萃》和《正宗马礼堂养气功》教科书为正本。占时候“八段锦”与六字诀有一段“缘份”,故也作简介。

### 第一节 六字诀

“六字诀”,即由嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六字所组成。人们通过不同的口型,发音读上述六字,均可获得一定的医疗保健效果。六字诀古已有之,距今已有 2400 多年的历史,南北朝时期的陶弘景,在《养性延命录》中说:凡行气,以鼻纳气,以口吐气,微而行之,名曰长息。纳气有一,吐气有六。纳气一者为吸之,吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、嘘、咽皆为长息吐气之法,时寒可吹,时温可呼,委屈治病。吹以去风,呼以去热,嘻以去烦,呵以下气,嘘以散滞,咽以解积。唐代名医孙思邈的《卫生歌》,明代太医院龚廷贤的《寿世保元》中都有六字诀治病的论述。龚廷贤说:“以呵字治心病,以呼字治脾气,以咽字治肺病,以嘘字治肝病,以吹字治肾病,以嘻字治胆气,此六字诀,分主三脏六腑也。”同时,六字诀也是历代儒、释、道、医共同推崇的养生之法。现今流传于世的六字诀,多为著名气功师、武术家、名老中医马礼堂老师所传。

六字诀重在吐纳，口呼鼻吸。呼气读字，呼气尽两嘴唇微合，以鼻吸气，自然吸进天地之清气。乃为顺腹式呼吸之法。

预备式：两脚平行与肩等宽，自上而下松静站立。

调息动作：两臂从体两侧徐徐抬起，手心向下，待手腕与肩平时，以肘为轴转小臂变掌心向上，曲肘指尖向上，两手向里划弧、十指相对，掌心向下，经胸前如按球状徐徐下落，两臂自然垂于体侧。调息次数，舒适为宜。

操作方法与功用：

### （一）嘘字功

发音：嘘(xū)读需。

操作：呼气念嘘字，两足大趾轻轻点地，两手由急脉穴处起，手背相对向上提到中府、云门，两臂如鸟张翼向左右展开，手心向上，随呼气之势尽力瞪眼。呼气尽吸气时，屈肘，两手经面前、胸腹前徐徐而下，垂于体侧。稍事休息，再重复做，共做6次，调息、恢复预备式。（图1）



图1

功用：嘘字功治疗因肝病发作而出现的头晕目眩、两眼红肿、两筋胀满、肝区疼痛、性情烦躁等症状。慢性肝炎、肝硬化患者，应加强练习。

### 【疗效参考】

例一，供销社罗长根，男，68岁，原患慢性肝炎，常年住医院治疗，87年炼六字诀，每天坚持练功3~4个小时，冬去春来练功3年，肝病痊愈。

例二，外贸局职工赵小梅，女，37岁，88年患胆结石，经常腹胀疼痛，后炼六字诀，苦练年余，经B超检查结石排出，恢

复健康。

## (二)呵字功

发音：呵(kē)读科。

操作：呼气念呵字，足大趾轻轻点地；两手掌心向里由冲门穴处起上提，至胸部膻中穴处，向外翻掌上托至眼部。呼气尽，吸气时翻转手心向面，经面前、胸腹前，徐徐下落，垂于体侧。稍事休息，再重复做，共做六次，调息，恢复预备式。(图2)

功用：呵字功治心脏疾患，如心绞痛、心悸、胸肋胀满、尿急黄、失眠、盗汗、神经衰弱、腋下病等。

### 【疗效参考】

例一，一高中校长李智仁，男，64岁，患高血压、心脏病17年，经常头晕、心悸、心胸不舒，血压常在180/120毫米汞柱左右，心律为63~70/分，心电图示有心肌缺血性改变及频繁性早搏，经服药治疗，早搏、头晕、胸闷未能完全控制。1986年学练气功，两个月血压降为150/90毫米汞柱，头晕、胸闷减轻，练功年余康复。

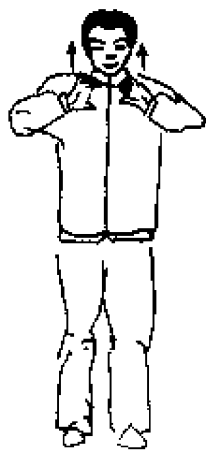


图2

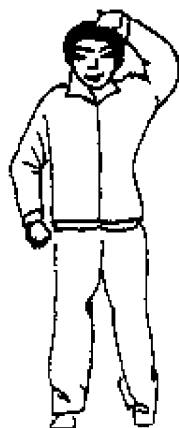


图3

### (三)呼字功

发音:呼(Hu)读忽。

操作:呼气念呼字,两足大趾轻轻点地;两手由冲门穴处起向上提,至章门穴上翻转手心向上,左手外旋上托至头顶(注意沉肩,高血压患者手不能高过头顶),同时右手内旋下按至冲门穴处。呼气尽,吸气时左臂内旋变为掌心向里,从面前下落,同时右臂回旋变掌心向里上穿,两手在胸前相交,左手在外,右手在里,两手内旋下按至腹前,自然垂于体侧。稍事休息,再以同样要领右手上托,左手下按做第二次呼字功。如此左右手交替共做6次为一遍。调息,恢复预备式(图3)。

功用:呼字功治脾、胃病如:腹胀、噫气、黄疸、头痛、发热、四肢无力、心烦不眠、黄胖浮肿、大便不畅等。

#### 【疗效参考】

例一、魏景伦,男,60岁,患慢性胃炎30年,后学炼六字诀,经过两年炼功,病愈恢复健康,体重增加10公斤。(农机推广中心干部)

例二、李春生,男,58岁,患慢性结肠炎20多年,每天大便5至6次,住医院六次。后炼功百天,经乙状结肠镜复查,片状糜烂,表浅溃疡愈合,出血等症状消失,恢复正常。(劳人局干部)

### (四)哂字功

发音:哂字从俗读四(sì);正音为戏(xì),虚器切,读如懈(xiè)。

操作:两手由急脉穴处起向上提,过腹渐转掌心向上,抬至膻中穴时,两臂外旋翻转手心向外成立掌,指尖至喉部,然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼;同时开始呼气念懈字,两足大趾轻轻点地(读字动作同步进行)。呼气尽,随吸气之势两臂从

两侧自然下落。稍事休息,再重复做,共做6次。调息,恢复预备式(图4)。

功用:咽字功治肺部疾患,如胸闷、背痛、感冒、呼吸短促等。

### 【疗效参考】

例一,烟草局党海宗,男,60岁,患慢性支气管炎、肺气肿20余年,天凉受寒感冒即发,冬春为甚,咳嗽吐痰、背寒肢冷、声音低微,动则气喘,体温常在36℃左右。后练六字诀,半年来,咳、痰、喘基本消失,体质明显增强。

例二,孙金洲,男,67岁,患严重肺气肿12年,受寒咳嗽不畅,痰多黄稠,吐血,多次住进医院。后练六字诀,身体日渐康复,冬春季节还能出远门旅游。

### (五)吹字功

发音:吹(chui)读炊。

操作:呼气读吹字,两臂从体后侧提起,两手背经长强(指尖向下)、肾俞向前划弧,如抱球两臂撑圆,两手指尖相对,身体下蹲,两臂随之下落,同时读吹字,呼气尽时两手落于膝盖上部;在呼气念字的同时,足五趾抓地,足心空起。下蹲时身体要保持正直,下蹲高度直至不能提肛为止。呼气尽随吸气之势慢慢站起(高血压患者站起时意想涌泉穴),同时两臂自然下落于身体两侧。稍事休息,再重复做,共做6次,调息,恢复预备式。(图5)

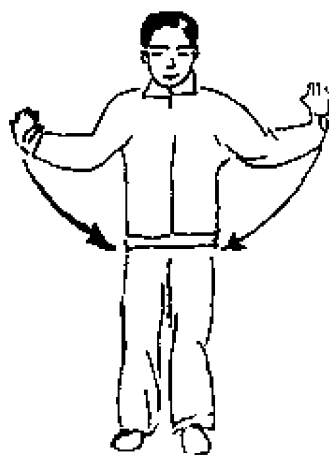


图4



图5

功用：吹字功治肾病如：心悸、气短、腰痛、遗精、阳痿，女子月经不调，心烦、咽干、毛发脱落、牙齿松动、视物模糊等。

### 【疗效参考】

例一，烟草局王永成，男，51岁，患慢性肾炎多年，到处求医，疗效甚微。88年炼六字诀和洗髓金经有关章节，每天坚持2~3个小时，坚持炼功8个多月，经医院检查肾病痊愈。

例二，总工会刘付松，男，59岁，经常腰疼，经省职工医院检查，右肾长一大囊肿，炼功年余囊肿消失。

### （六）嘻字功

发音：嘻(xī)读希。

操作：呼气念嘻字，两足四、五趾点地；两手如捧物状由体侧向耻骨处抬起，过腹至膻中穴处，两臂外旋翻转，手心向外，并向头部托举，两手心转向上，指尖相对。（高血压患者托手不能超过头顶，可托至眉前，向外推出。）吸气时，两臂内旋，两手五指分开由头部循胆经路线而下，拇指经过风池，其余四指过面部，两手再历渊腋、日月至环跳，以意送至四足趾端之窍阴穴。稍事休息，再重复做，共做6次，调息，恢复预备式。（图6）

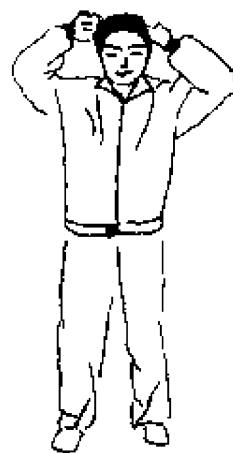


图6

功用：治疗因三焦不畅而出现的口苦、胸闷、恶心、腹胀、耳鸣、咽痛、眩晕、小便不利等。

### 【疗效参考】

例：汽车传动轴总厂侯桂枝，女，32岁，整日心烦意乱、眩晕、口苦、胸闷、腹胀、小便不利等症，经中医检查属三焦症，炼六字诀治疗3个月，症状逐一消除。

注：六字诀全套练习，姿势可取站、坐、仰卧式。无论那种姿势，每个字吐六次，六六三十六次谓之小周天，如某一脏器有病，相应字可加练一至三倍。

## 第二节 洗髓金经

“洗髓金经”，是通过穴位按摩、肢体活动、配合呼吸，达到清除潜藏在筋肌骨缝中的病邪，祛病强身之效。（图7）

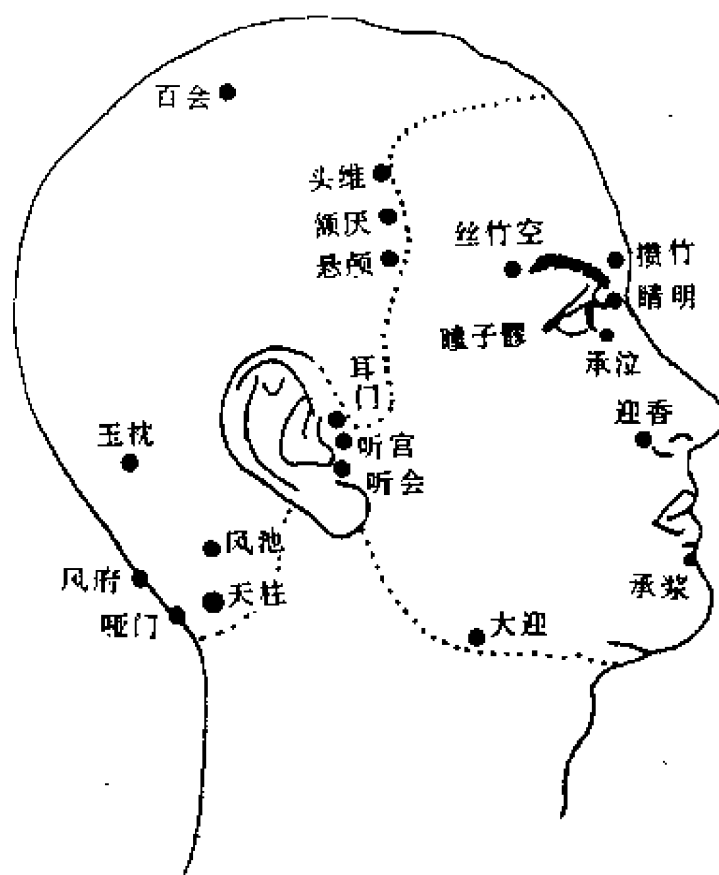


图7 人头穴位图

练功方法：

预备式：两脚平站与肩同宽，全身自上而下自然放松。

呼吸法：顺腹式呼吸，先吸后呼，鼻吸鼻呼。吸气有意，意在小腹，呼无意，贵在自然。

动作要点：导引动作之快慢受呼吸节律支配，掌握“气为元帅，手足为兵丁”，每做完一节可调息一次（动作同六字诀中的调息），放松，恢复自然。

意念活动：意念不可没有，但又不可过于用意，活动那里，意在那里。要做到似有若无。

### **（一）百会运转**

功用：调整阴阳、治疗（高、低）血压病和精神系统疾患。

动作：两手重叠，内外劳宫相对，置于头顶，劳宫穴对准百会穴揉按（男子左手在下，女子右手在下），推动头皮旋转，一吸一呼为一息，一息转一圈。吸气时由右向左转前半圈，呼气时由左向右转后半圈。如此左转8圈，再右转8圈。手掌在头顶百会穴转动时，意在小腹，以丹田为圆心划圆，方向与手动作一致。每左右各转8圈后，再在百会穴上重压8次。吸气压，呼气松。（图8）

### **（二）循按鼻梁**

功用：通肺气、泻肺火、补肺虚、除肺经之一切疾患。

动作：随吸气之势，两手如托球之状，由腹部经胸前自然抬起，至前顶距发际4寸之通天穴上，以剑指在穴上揉按。吸气尽呼气时，两手剑指循鼻梁两侧向下按摩，经过胸，腹部位，尔后两手垂于体侧。（图9）

### **（三）揉按迎香**

功用：同（二）。

动作：以两手剑指揉按迎香穴和上迎香穴。吸气时向上，呼气时向下。（图10）



图 8



图 9



图 10

#### (四)揉按眼部

功用:通过穴位揉按,可使气血畅通,恢复视力。

动作:用掌根骨按在下眼眶上,指根骨按在上眼眶上,随吸气之势向上向鼻梁方揉按,呼气时由鼻梁方向向下向耳方揉按。(图 11)

#### (五)揉按瞳子髎、太阳穴

功用:这一动作可通经络、散风邪,治偏头痛、颜面神经麻痹症。

动作:两手以食指、中指和无名指按于瞳子髎穴和太阳穴上,随吸气之势向上向鼻方揉按;呼气时向下向耳方揉按。(图 12)

#### (六)干擦脸

功用:本动作可消脾胃胀满、增进食欲、解除胸闷、益智安神,还可治局部疾患。

动作:随吸气之势,两手心向上如托球状经腹胸徐徐抬起,两手劳宫穴对准头维穴揉按。吸气尽,随呼气之势两手经面部向下按摩,中指经胃经之承泣穴五指舒开抚于面部如擦

后

形,下行经口角旁之地仓,拇指经颊车穴下按,直至劳宫穴对准乳中时,两手指尖转而向下,拇指相对经胃部用力下推,引气至足次趾尖端之历兑穴内。(图 13)



图 11



图 12



图 13

### (七)干梳头

功用:本动作可以活动头部经络,治高血压、脑充血、脑动脉硬化、脑栓塞疾患。

动作:两手随吸气之势上抬,手心向上,以小指尖置于睛明穴上揉按。吸气尽,随呼气之势五指舒开,指尖用力循膀胱经之穴由头部向下循按,经渊腋穴,指端向胸腹按至日月穴,渐渐向下,继续按至环跳穴,两手自然垂于体侧引气下行,直至胆经之足窍阴、膀胱经之至阴穴内。(图 14)



图 14

### (八)揉按风池

功用:风池乃风邪之聚处。按摩此穴可治颈项强直,散邪通气。治偏头痛。

动作:两手剑指置于风池穴上,随呼吸之动作在穴位上揉按,吸气时向上向督脉方,呼气时向下向耳方。(图 15)



图 15



图 16

### (九)拿玉枕

功用：对于高、低血压，脑栓塞，动脉硬化均有效。

动作：先将左掌放在大椎穴之上，五指朝同一个方向随吸气之势，全掌如抓物之状用力紧握颈部，并向脑后上提。呼气时，手放松。连做 8 次，再换右手，重复上述动作。如此左右转换，多可 64 次。（图 16）

### (十)击天鼓

功用：对耳鸣、耳聋疗效明显。还可治周身疾患。

动作：两手掌将耳翼向前压伏，贴住耳孔，以中指和食指敲击风府、哑门两穴，则耳内有咚咚响，至少敲击 36 次。手指之敲击动作以舒适自然为原则。

### (十一)撑耳孔

功用：可治疗耳疾、牙痛、头痛。

动作：以两手食指插入耳孔中，中指按在悬颅、悬厘穴之间，拇指按在大迎穴上。吸气时食指用力上撑，耳内嗡嗡作响。呼气时食指用力下扒，感到耳内热气外出。

### (十二)揉按听宫

功用：治耳聋、耳内蝉鸣、耳生疮、齿痛等。

动作：本动作是用剑指（或食指）揉按耳屏前之耳门、听宫、听会三个穴位。吸气时，由听会经听宫到耳门，并向耳孔方

推按,呼气时由耳门经听宫、听会向下压。

### (十三)叩 齿

功用:防止牙齿动摇、脱落,止牙痛,并可强肾。

动作:两唇轻合,上下牙齿相叩,咯咯出声。舌下生出津液,以意送入丹田,汨汨有声。

### (十四)赤龙搅海

功用:此动作可助消化,增强免疫功能,消除致癌物质的毒性,起返老还童作用等。

动作:将舌伸出齿外,上下唇轻合使舌不外露,舌尖由右颊向左颊转动,一吸一呼转一圈,左转 8 圈后再右转 8 圈。尔后,缩舌至牙齿内并抵齿,再左右各转 8 圈,多可 64 圈。内外转毕,津液满口,分 3 次汨汨咽下。

### (十五)颈项活动

功用:颈项活动可使经络疏通、血流旺盛、预防脑供血不足。对咽炎、颈项强直、骨质增生、半身不遂等均有疗效。

动作:以颈椎为轴,先将脸转向右,吸气时低头并向左转动至面向左。呼气时仰头由左向右转动回至起式。一次呼吸转一圈。如此转动 8 圈后,再依此要领反方向转动 8 圈,可左右轮流旋转至 64 周。旋转之幅度要尽量前低、后仰,但要自然,速度应完全受呼吸节律的支配。头晕者不要闭眼睛转。(图 17)



图 17

### (十六)指腕活动

功用:对腕关节和指关节畸形肿痛疗效显著。

动作:两臂平伸,手心向下,沉肩坠肘,随吸气之势,两手同时依小指到拇指之顺序屈指呈握空拳状,并顺势转腕使手

心向上,五指舒开。呼气时,按同样要领翻手心向下。恢复起势。

### (十七)肘部活动

功用:改善血液循环,医治肘关节麻木、疼痛。

动作:随吸气之势,以肩催肘、肘催手,使左手向胸前平伸,手心向下。呼气时,伸出之手屈肘向后拉,并旋腕转臂使手心向上,置于肋下章门穴处。然后依同样要领活动右肘。如此两臂、两肘交替活动。(图 18)

2

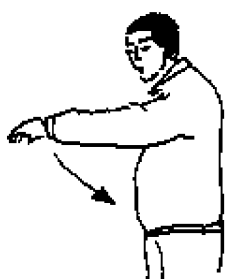


图 18



图 19

### (十八)肩部活动

功用:对肩周炎、骨质增生等肩部疾患疗效显著。对心肺疾患和胸膜粘连也有疗效。

动作:①向前旋转:两臂自然前伸手心向下,随吸气之势,两臂内旋翻转手心向上,曲臂后拉上提,使手置于渊腋穴处。呼气时,两臂内旋前扣、手背相对,在胸前向前平伸,然后两臂外旋翻转手心向上,再收回渊腋穴处,如此动作连续 8 次。②向后旋转:向前旋转完毕,两臂在体侧自然下垂。随吸气之势,两臂上提手背相对至锁骨处。呼气时,两臂向后旋转,指尖向上徐徐下落垂于体侧。如此连做 8 次。前后旋转可多至 64 次。(图 19)

### (十九)展臂宽胸

功用：治肩周炎、胸膜粘连、肺气肿、骨质增生，并可舒展胸怀，预防驼背。

动作：随吸气之势，两臂由体侧上提至章门穴上，手心向上，向前平伸。呼气时，两臂内旋翻转手心向外、横掌，并向两侧展臂直至体后侧，划圆弧，两手收回置于腰间，手心向上，然后再向前平伸，重复 8 次。最后一次，展臂于体侧自然下垂。（图 20）

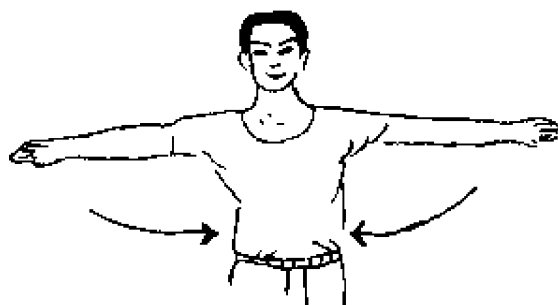


图 20



图 21

### (二十)神龙绞柱

功用：本动作对治疗血液疾患、癌症、肩背劳损、植物神经紊乱，预防关节骨质增生收效明显。

动作：屈膝下蹲，随吸气之势右臂前伸，右手由胸前向左摆动至左肩之井穴处，手心向内，眼随手走至肩井穴处，转向正后方；同时左臂由身体左侧摆向身体右后，手心向后，指尖直达秉风、曲垣穴之间。呼气时，身体向右转动，左手由身后向身前甩至右肩井穴处，右手由身前甩向身体左后，与左式同，方向相反。如此随呼吸左右转动，两臂活动如神龙绞柱。（图

21)

### (二十一)腰胯活动

功用：促进肠胃蠕动，增进消化功能，强肾，治疗腰椎骨质增生。

动作：两手叉腰，四指在后按在肾俞穴处，吸气时向右向前挺腹并向左转动腰胯；呼气时向前弯腰，臀部由左向右转动。如此转动腰胯 8 次，再以相反的方向转动 8 次。（图 22）

### (二十二)膝部活动

功用：治膝部肿痛、屈伸不灵、驱赶肾邪、滋肾清热。

动作：两脚并拢，膝盖微屈，两手分别置于两膝之上，劳宫穴对鹤顶穴，食指和无名指分别置于膝眼和犊鼻之上。随吸气两腿屈膝旋转，由右向左，食指和中指用力扣。呼气时，两腿向后挺直，手指放松，掌心稍用力下按。如此转动 8 次，然后以相反方向旋转 8 次。（图 23）

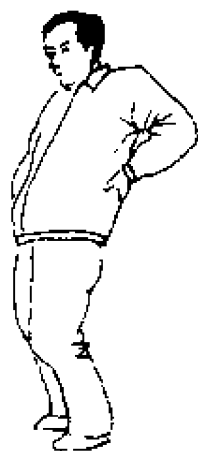


图 22



图 23

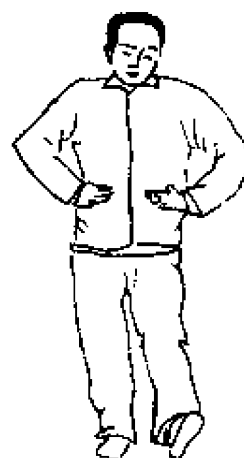


图 24

### (二十三)足部活动

功用：可促进足部气血通畅，治疗末梢神经炎及冬季腿凉脚冷之病。

动作：两手叉腰，抬起左脚离地约 20 厘米，并伸向前方。随吸气之势，左脚向外向上翻起，脚跟稍用力下蹬，呼气时，脚向里向下扣，脚背稍用力绷直。达到调整阴阳之作用。如此左脚转动 8 次，再换右脚转动。年老体弱者，也可坐在凳子上或背靠手扶锻炼。（图 24）

注：洗髓金经练习次数一般 8~64 次，要因人而异。

### 第三节 太极功

我国武术名家马礼堂所传授的太极功，是他在几十年演练研究太极拳、形意拳、八卦掌等内家拳的基础上，运用中医、太极原理，总结武术、气功之精华，创编出的一套外柔内刚、以柔克刚，用于健身、防身、技击、治病，攻守结合、动静结合的拳术。在武林界称其拳法为“四两拨千斤”之拳，“返老还童之术”。若能坚持锻炼，可使青年人精力充沛；老态龙钟者焕发青春活力；体弱多病者变得身强力壮。具有健身强脑之作用。

马礼堂出生在河北武术之乡，7 岁习武。与武林名家交往甚密，深得武术之奥秘，善于技击，绰号“坦克车”。曾任北京市武协顾问，北京大学武术学会名誉会长，《武术健身》、《气功与科学》杂志社顾问，香港、澳门等地武术气功学会顾问等职。全国武林界誉他为“燕京奇人”。

这套太极功，共 22 式，它的要领，从起式到收式，始终贯穿太极拳不离圆，太极拳软绵绵。整个动作要求自然、柔和、均匀、一气呵成、气贯四梢、寓刚于柔、刚柔相济，达到无坚不摧之境地。其根在足，发于腿，重心在腰，形于手指。动起来连绵不断，如行云流水，一贯到底，轻步如猫行，运手如抽丝。此拳招式不多，易学易练，老幼皆宜。全国练此拳者达百万之多。太

极功的主要特点：

1. 柔和性：太极功依据人体生理，动作要求纯任自然、柔和缓慢、形体动而头脑静、轻松柔和，“形与神俱”。

2. 圆活性：太极功上肢运动每节都带弧形、走圆线路，体现出形意拳中的内三合（心与意，意与气，气与力）与外三合（手与足、肘与膝、肩与胯）之技击形式。

3. 连贯性：从第一节起到最后一节，无论姿势与动作怎样变化，都随阴阳虚实、起攒落翻。左右运转，升降开合，上下贯通，连绵不断，外柔内刚，以意领气，以气助动，气尽式成。

4. 完整性：太极功从始到终都采用逆呼吸法，炼精化气，以腰为主宰，每一动作都由躯干带动四肢，正如拳经云：“发于腿而主宰于腰，消息全凭后足蹬。”就是太极功采用的踵息之法。

5. 强身健体：太极功运用经络论和阴阳五行转化原理，突出了呼吸结合动作的导引之术，能对神经、心血管、呼吸及消化等系统产生良好的影响，对疑难病和慢性疾病，治愈率达90%以上，练太极功可达到强身健脑、修残补缺、扶正祛邪之实效。

太极功的动作名称如下

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1. 无极式 | 9. 单鞭式    |
| 2. 太极式 | 10. 云手式   |
| 3. 两仪式 | 11. 搂膝拗步式 |
| 4. 左棚式 | 12. 玉女穿梭式 |
| 5. 右棚式 | 13. 打虎式   |
| 6. 捋 式 | 14. 弯弓射虎式 |
| 7. 挤 式 | 15. 饿虎扑食式 |
| 8. 按 式 | 16. 野马分鬃式 |

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 17. 倒撵猴式(又称倒卷肱式) | 20. 搬栏捶式 |
| 18. 双峰贯耳式        | 21. 蹬脚式  |
| 19. 撇身捶式         | 22. 收式   |

## 第四节 八段锦

“八段锦”由八节体操所组成。从古到今动作简繁不一。但其操作特点一般取立位或屈膝马步姿势进行操练,动作以上肢为主,有个别躯干和头颈运动。作操练功的动作与意念、呼吸结合进行,动作用力大小要因人的身体素质而定,一般用力时比太极拳的运动量大,不用力时比简化太极拳运动量还小。因此,适合中老年及慢性病患者练习。

八段锦的动作名称是:

1. 双手托天理三焦;
2. 左右开弓似射雕;
3. 调理脾胃手单举;
4. 五劳七伤望后瞧;
5. 摇头摆尾去心火;
6. 两手攀足固肾腰;
7. 攒拳怒目增气力;
8. 背后七颠百病消。

## 第四章 气功锻炼的基本方法

---

笔者经十余年练功与教功实践,把练好气功综合归纳为:“贵在坚持,掌握要领,松静自然,辨证施功,修身养性”二十字练功法。曾散文发表在《武术健身》、《气功》、《中国老年报》、《健康报》、《许昌报》等报刊上。现加以整理,分述于下,供学者参考。

### 第一节 贵在坚持

要想学练气功治病强身,就必须在“坚持”二字上下功夫。要有信心、决心、恒心和耐心,树立战胜疾病的信念。我体会,要坚持练好气功,应做到如下四点:(1)选择好功法。气功门户万千,功法繁杂,但“万法归宗”,都以人为对象,练气功的主要目的都是为了祛病健身。应根据自身疾病、身体素质,科学选择、坚持锻炼。气功不能乱练,由于功法要求意念、呼吸、导引姿势不一样,乱练会出现偏差。(2)练功不能急于求成。路要一步一步的走,饭要一口一口的吃,练功也要循序渐进。气功讲养正气,驱赶邪气。《内经》云:“正气内存,邪不可干”。通过天天练功,正气一定会多起来,邪气被驱赶走,身体会一天天得到康复。若急于求成,违背了练功要领,造成气机紊乱,反而有害无益,过去有句谚语“精诚所至,金石为开”、“铁杵磨成针,功到自然成”,是说于什么事情都有一个“由渐变到突变,由量变到质变”的过程,只要有决心就能取得成功。(3)勤于总

结、细心体会。练功过程中,要坚持写笔记,不断总结各种变化和练功效应,逐步掌握练功要领,以增强练功信念。(4)走访练功有素的人和事,学习气功知识等。有人说:练气功不如说是炼人的意志和毅力,确实如此。可以说,用气功治病没有什么捷径可走,非坚持锻炼不行。一讲坚持,二讲科学。意志和毅力是事业成败的关键。常言道:“无志常立志,有志立志长”,三天打鱼,两天晒网,见异思迁,图走捷径,显然达不到祛病健身之目的。

## 第二节 把握要领

凡气功都有要领。调心(意念)、调息(呼吸)、调身(姿势)是众家功法的共同要领。具体到每一种功法,又有不同的功法要领。尽管练功方法各异,但都离不开调心、调息、调身。如“六字诀”,我体会它的要领有三:

(1)口型与发声。吐字发声是练好六字诀的关键。因为它是通过不同的口型,发声读出嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字,使唇、舌、齿、喉产生不同的形状和变化,分别影响五脏和六腑。如“呵”字功,因为心连于舌,读“呵”字时舌一定要轻顶下齿床,口半张,才能牵动心脏,气才通顺,有心脏病才能得到治疗。初学者要掌握好四点:①呼有意,吸无意。呼气时意念吐出浊气、病气;吸气时自然吸进天、地间之清气。②吐字出声不出声?古人练六字养生诀,主张不出声。现在也有人主张读字不出声,马老师则主张出声。我本人练六字诀10多年,开始也有意不出声,后来练出声,从练功中进行了比较,又在教功中反复进行过试验对比,认为开始念六字诀出声比不出声效果好,说出声不是大喊大叫,去震动脏腑,而是量每个人的身体素质

发声,做到“平升平降不低昂”,犹如音乐中的五线谱一样,不要忽低忽高,而是均、匀、细、长的,并留有余地的缓缓发音。但也有人一直读字不出声,自我感觉良好,多数人从出声到渐微直至无声。从实践中,我认为开始吐字要出声。出声便于验证和掌握口型发声是否准确,而且收效也快。一旦口型与发声准确、腹式呼吸以及收腹提肛掌握之后,便自然而然的变声大到微直至无声,而不能有意地控制声音的变化。③发声一定要按汉语拼音练习,以避免受方言土语的影响。④练习的方法许多,如果是你一个人不妨对着镜子练,它可帮助你很快掌握口型。

我将练六字诀的口型发音编成歌诀,供初学者参考。

### “六字诀”口型歌

#### 一、“嘘”字功养肝

读嘘嘴唇要微合,嘴角需有横绷力,  
舌尖向前并向里,眼睛瞪大吐浊气。

#### 二、“呵”字功补心

呵字要记口半张,舌尖轻轻顶下腭,  
腮少用力向后拉,舌舐下齿再读呵。

#### 三、“呼”字功健脾

撮口如管读呼字,唇圆似筒舌居中,  
舌的两边微卷起,吐出浊气脾胃宁。

#### 四、“咽”字功润肺

咽字本是第四音,正音为息读做懈,  
开口张腭嘴张大,懈字多读滋润肺。

#### 五、“吹”字功强肾

读吹撮口唇出音,吐气声音要均匀,  
均匀细声吐浊气,吹字多练能强肾。

## 六、“嘻”字功理三焦

读嘻微笑唇微启,舌尖向下又缩意,  
怡然自得读嘻字,续续发音三焦宜。

“咽”字功,在实践中也有人(多数年老体弱者)仍读咽字,同样取得明显效果。应因人而宜。

(2)呼吸与收腹提肛。六字诀采用的是正常人顺腹式呼吸的方法。口呼,鼻吸。做到呼有意,吸无意,吐字呼气时:①脚趾点地,体重后移,脚后跟着力,同时收腹、提肛(老年人可偏提前阴)、缩肾(环跳穴处肌肉内收);②吐气要均匀细长,并留有余地(切忌用力过猛);③意想某脏腑浊气排出。吸气时嘴唇轻合,以鼻自然吸入天地间之清气(切忌想鼻子,不能猛吸),使小腹慢慢自然隆起,而后全身放松。作一个调息动作,再吐第二个字。六个字,每个字吐6次, $6 \times 6 = 36$ 次为一遍。

(3)意念与导引。初学者,不必先去背熟那些经络穴位,重要的是先学会入静、口型与发音。吐气时先意守某个脏器,或用意念把那个脏器的浊气、毒气呼出(不可意念过重),待口型、发音、腹式呼吸已熟练之后,又明白了每个字的经络走向,方能做到意领,意到气到,水到渠成,便有一种气遍周身轻盈舒适之感。否则,急于求成,会出现头晕脑胀,胸腹不舒。

练六字诀可以使十二正经奇经八脉畅通无阻,因为每个字都有它的经络走向。六字诀循经图解虚线只有一侧,许多学者误解为意领一边。要知道人体十二经脉是左右相对的,每一侧都有十二条。通过上下肢的阴面(隐蔽面)的六条是阴经;通过上下肢的阳面(暴露面)的六条是阳经。阴经起自五脏(心、肺、肝、脾、肾和心包);阳经起自六腑(胃、大肠、小肠、胆、膀

胱、三焦),这十二经互相配偶,成为六对。每一条阴经都配一条阳经,这叫表里相配。而奇经八脉中的任脉和督脉都是单的,起着总济六条阴经和六条阳经之功能。十二经脉系统以内的“经穴”都是双穴(一个穴名两个穴位),唯任督二脉是单行,穴位都是单穴(一个穴名,一个穴位)。所以,练六字诀意领时必须按十二正经和奇经八脉的走向,不能只想身体的一侧。这里值得提出的是,读字发音以意领气时不必一穴不少的默念,不然呼气尽,穴位也想不完。初学者首明大路,记住起点,经某脏腑及终点(也有在练功时增加意念,内视某个脏器,比如肝有病,在练嘘字功时,内视肝区并意念让肝脏病气、浊气随呼气吐出,也取得了良好的效果)。初学者最好待动作熟练,口型、发声准确,腹式呼吸已养成,又明确每个字的经络走向之后,方可在练功时做到意领。

导引动作。“六字诀”每个字的导引动作,都是马礼堂老师依照每个字的气血运行而设计的,它能起事半功倍之效。导引动作受呼吸快慢的支配,而且要柔和,意气要相随,呼吸动作要协调,做到“气尽式成”。但在实践中,一些文化层次低、年纪偏大、残疾人及重病患者,练六字诀不加导引动作,也取得了明显效果。

“洗髓金经”则注重导引,先吸后呼。吸有意,呼无意。它的要领注重揉搓摩按,活动某个地方,就意念某个部位。关节活动于外,髓液活动于内,骨肉气血都应之而动,使髓有了清洗的机会,身体才能保持健康。练此功法,要掌握“气为元帅,手足为兵丁”,导引动作之快慢受呼吸节律支配。另外,穴位要找准,才能事半功倍。

太极功的基本要领,在于呼吸自然,精神集中,放松肌肉,顶项竖,含胸拔背,气沉丹田,正脊松腰,提肛虚步,重心稳定。

其根在足、发于腿，腰为主宰，形于手指。其呼吸与前不同，它用逆腹式呼吸。吸气时提肛缩肾，气从脚跟上升，呼气时小腹隆起，气沉丹田。全套功法始终贯串这一要领。行、站、坐、卧功法都有各自的要领，需认真领悟。

### 第三节 松静自然

每个人的体质和生活环境不相同，锻炼的方式也应该因人而异。气功从方式上尽管不同，但共同的基本要领，就是“松静自然”四字。

松，就是体形要放松。中医有“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则气散乱”之说，初练气功者，必须克服紧张心理，因为思想上一紧张就会造成形体上的紧张。故意拿架子，摆姿势，身体就松不下来。所以心理上首先要放松，动作才能轻松协调，体松气自顺。周身肌肉、筋骨、大脑神经都处于舒松状态，就会达到“气遍周身不少滞”。松是指舒松，不是松软，不是收缩，不是懈怠，无论动和静，都要做到舒松，要有一种宁静、气顺、完整、高大的气势，形神表现为开朗轻松自然，似乎与大自然天地揉合为一体。养气功分站、坐、卧、行几种姿势，无论那种姿势都要放松。如“六字诀”预备式，要求松如肉坠，松而不软，一般人不易掌握。我在练功教功实践中，将练功姿势编成短歌道：

两脚平行与肩宽，头正百会要朝天。

含胸拔背颈竖直，松肩坠肘两腋虚。

松腰松胯松命门，两腿微曲要自然。

双目轻闭看鼻端，鼻尖对脐不能偏。

舌舐上腭嘴微合，顺式呼吸纯自然。

头空心静要牢记,双目内视下丹田。

松如肉坠是真功,施于四肢容于面。

帮助放松的方法很多,如暗示法、读数法、放松法等,如通常用的三线放松法,就是摆好姿势后,把身体分成三线依次放松:

第一线(身两侧)从头顶开始,头部两侧→两肩→两上臂→两肘关节→两前臂→两腕关节→两手掌→两手手指。

第二线(身前)头顶→面部→颈部→胸部→腹部→两大腿→两膝→两小腿→两踝关节→两脚脚趾。

第三线(身后)头部→后项→背部→腰部→两大腿后部→两腿腘窝→两小腿后部→脚根→脚底。

练三线放松先从第一线开始,等放完第一线后,约停3分钟,再放第二线,放完第二线后,约停3分钟,最后放第三线。每次三线放完后,把意念集中于脐部或病灶上1分钟,作为一个循环。以意放线过程,如果感觉没有放松时,可任其自然,按照次序一条线、一条线地放松,一般循环一到三次即可。练一段后,感觉能松静下来,就不必再逐段放松,可从头到足依次使全身进入松静状态。

静,就是练功时大脑要入静,意静则神明。从一定意义上说:大脑神经是人的生命主宰,它能处于松静状态,才能调解机体的功能,才能更好地维持生命的正常活动。练功时提到的“求放心,不动心,勿助长”就是要求练功排除一切杂念,对外界事物的诱惑,做到视而不见,听而不闻,嗅而不觉,“泰山崩于前而不顾,猛虎啸于后而不惊”。一心一意地练功,使自己的思想、情绪、意识安静下来。“以一念代万念”,这就是意念入静法。还有针对性意守自己身体的一个部位或意守外景,如意守山水、花草、树木、海洋、河流等(但都不能过分用意和强制意

守,做到似守非守),逐渐使大脑进入松静、虚空、轻松愉快的境界。这样可使全身肌肉、神经、血管等各器官组织得到放松而消除疲劳,使气血调和、经络畅通,从而调动自身潜在能力,进行自我调节,达到强身治病之目的。所以,要求在练功前不做激烈的活动,不看刺激性的电视、电影等;过饱、饥饿或生气时不宜练功。此外,排除七情干扰,克除私欲,保持心平气和,襟怀坦荡,也是入静的关键。因此,练功也能帮助人公而忘私,培养正气。

自然,指法归自然。就是意念、呼吸、肢体的活动都要符合生理的自然性,符合自然活动的规律。任何事物违背自然规律,就会产生偏差,发生混乱,甚至导致消亡。练气功自然就要做到勿忘、勿助、勿贪、勿求、勿勤、勿怠。纯任自然不是放任自流,应是有意识地作到轻松自然。

呼吸是练好气功的基本功。呼吸调整得好,不但对机体起着调和气血、按摩内脏等功效,而且有助于身体放松、思想入静和意识的运用。因此在练气功中,应十分重视呼吸的练习。一般气功分自然呼吸法和腹式呼吸法两种(腹式呼吸又分顺腹式和逆腹式呼吸),不管哪种呼吸方法,都要纯任自然,做到不用力,不过度,不用倔劲,不能强求,否则会引起不良反应。要比平时更加柔和、匀畅和自然。如“六字诀”呼吸法和“太极功”呼吸法,要循序渐进的练习,才能达到细长、均匀、缓慢的程度。所以初学“六字诀”者,应多加调息动作,在每套功的招式上,做到不机械、不呆板、不僵硬、不过强,依据自己的身体素质灵活运用。对于练功中出现的一切幻觉不惊、不求。有的在练功中追求气感,并以气感大小作为衡量功夫的标准,不但违背了“法归自然”的要领,而且造成自身气机紊乱、破坏气血平衡,出现偏差,不但达不到练功为健身的目的,反而身受其

害。任其自然,方能达到松静自然的练功境界。

有的急于把病治好,超负荷地加大练功时间,或加重意念而造成身体过度疲劳和不适,违背了“循序渐进”“水到渠成”的自然规律,结果适得其反。功效的获得,要取决于信心和遵循练功规律即松静自然。

#### 第四节 辨证施功

练功强身治病,是多数人的“追求”。学者应根据身体素质、疾病虚实,以及四时节令气候变化,运用气功达到锻炼的目的。一般地说,天热多练静功,天凉多练动功或动静兼修的功法,老年人宜练静功或动静兼修功法,青壮年则适宜练动功和动静结合的功法。我习练养气功十多年,深感辨证施功之重要。

如为了祛病,可选练“六字诀”和“洗髓金经”两套功法进行整体治疗;在恢复健康后,为了强身可逐渐加大运动量,习练“太极功”和“行功”。但基本功法应常练习。有时由于受时间等客观条件所限,可单练某几个动作。根据患者病情与环境条件灵活运用,如练“六字诀”的时候每个字均练,一个字读六遍,六六三十六,为一个小周天,也可以有针对性地练一个或两个字;既可以长期坚持练习,还可以随季节的推移单独练某一个字。如肝应春,加练嘘字;夏应心,加练呵字;长夏应脾(《内经》记载长夏为夏至前十八天和夏至后十八天),加练呼字;秋应肺,加练咽字;冬应肾,加练吹字;由于脾属土,三焦敷布全身,故一年四季均加练嘻、呼二字。所以有歌道:春“嘘”明目扶肝;夏至“呵”心火自闲;秋“咽”定知金肺润;肾“吹”唯自坎中安;三焦“嘻”却除烦恼,四季长“呼”脾化餐。还可根据自

己的身体条件和病情、疾患的虚实进行补泻,辨证施功。如高血压患者,六字诀全练,再加练“嘘”字功,取其平肝作用,抑制肝阳上亢。然后再选练“百会运转”以调整阴阳,使阴阳平稳;肝阳上亢头重脚轻,出现上盛下虚,加练“干梳头”可以疏通手、足三阳之经脉,通调肝胆之气血,血压便随之下降;“拿玉枕”则能缓解脑充血,改变脑动脉硬化,再加练“水升泉底,火降劳宫”、“肝胆相照,义气相通”疗效更好;肠胃病、结肠炎,六字诀以呼为主,加练“呵”字,以取火生土,可加强脾阳之功能,取“干擦脸”动作按摩足阳明胃经穴,治消化系统疾病;肘部活动,肘部的曲泽、曲池加收腹提肛,能治腹泄、结肠炎。卧功中“调和脾胃,保健中宫”则能调理脾胃之气机,逐寒、化痰、通滞。人体的脏腑与“金、木、水、火、土”五行的生克制化联系在一起,所以练功的顺序一般按五行相生的顺序进行,但又要根据个人身体虚实再加相生相克练习。

## 第五节 修身养性

练好身体,贵在养生。《黄帝内经》云:“知其道者,法于阴阳,和于术数。饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱而尽终其天年”。元代邹铉《寿亲养老新书》说:“安乐之道惟善保养者得之”,又说:“一者少言语养真气,二者戒色欲养精气,三者薄滋味养血气,四者咽津液养脑气,五者莫嗔怒养肝气,六者美饮食养胃气,七者少思虑养心气。”阐述养生之道的重要。

古人认为“神在于养,情在于节”,虚静养神是养生的主要途径。养神主要有四:一是泰然处之。对于人生忧想要养成理智与冷静的习惯,对于各种突如其来的袭击学会“处惊不变”。

二是保持中和之气,控制好七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)变化。气功讲意动则气动,七情中任何一情的发生都会破坏气血平衡,引起气机紊乱而生病。三是应顺天气四时的变化。精神活动,必须适应四时而加以调养,如一天的调养,清晨舒展活跃,白日情绪饱满,傍晚安神悦态,睡前静心少思等。四是节制情欲。常言道:“色刮骨”,纵欲无度,则耗精损肾,百病丛生,未老先衰。另外,还要养成早睡早起,按时适量进餐,保持清洁卫生,经常行气按摩等,这些都是养生的关键所在。

练功治病强身是一种独特的医疗保健法宝。养生与锻炼的目的就是使人体内气(元气)更加充实,祛病强身,精力充沛,更好地为四化建设服务。把练功与养生融为一体,则效果更好。

## 第五章 功德修养

---

自古以来,练气功者都十分重视道德修养,认为“练功不修德,必定要着魔”。道德修养,就是通过内省寻求,运用真意,增强神对于气、形的控制能力和“顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔”,以达到养生健身之目的。所以,佛、道、儒诸家要求从心性上下功夫。用现在的气功角度来讲,就是改善人的精神健康状态,培养共产主义道德,使之达到高层次水平。就是说练气功能否臻于大乘(高深境界),还是留于小乘(一般境界),关键在于道德修养程度。所以,道德修养要比练功更难,也更重要。练养气功,应以保健养生为目的,以培养元气,修养道德为宗旨。

### 第一节 陶冶性情

在我们的生活中,每天都会接触各种事物,难免有好、有坏、有顺利、有困难,会遇到各种矛盾,就会经常引起情绪的变化,骚扰精神。气功讲意动则气动,“七情”(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)中任何一情的发生都会破坏气血平衡,引起气机紊乱。《素问·举痛论》说:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,思则气结,恐则气怯,惊则气乱。”七情之中,忿怒忧思为甚。如“怒则气上”,人一生气,气就往上冲,于是胸闷气短,头晕脑胀,“心不能主宰全身了”,就是俗话说的“气糊涂了”。现代医学讲,生气引起交感神经过度兴奋,使心、肝、肾都发生变化。对于练功

达到一定程度的人,七情对气机的影响尤甚。七情之生,不是由于“个性”太强,就是私欲未遂,从而失去了本身自然中和之性。马老在养生方面造诣极深,他常告诫我们,若能做到:“耳闻逆语而不怒,则邪火不生,心火得宁;眼见美色(包括人与物)而心不动,则真精得固;口不轻开而缄默不言,则神气不散,耳、眼、口能够‘封闭’,则灵气得养也。”并写道:“富贵于我如浮云”,“乐天知命,衣食住行要知足,随遇而安,名誉地位不计较,胸怀坦荡”,让我们在练功中永保中和之气。《内经·素问》也说:“恬憺虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”练功目的主要是治病健身,享受天年。若在日常生活中做到,待人处事不以个人意愿为出发点,不管别人如何,自己总是心平气和对待之。七情不起,则道德日隆。

这里所提的道德,最根本的是要破除“我”字,因为有许多根源于“我”字的恶劣的、错误的、不良的思想意识和习气,需要自觉努力地去克服。然而,人各有脾气,性格悬殊,要破除“我”字,做到七情不起也不容易。因此必须自觉地在日常生活中学会砥砺自己,学会运用批评与自我批评这个武器来不断地改造自己,增强意识的自我调节能力,“克除人我”、“克除私欲”,使自己变成一个性格完整的人。

## 第二节 开阔胸怀

纳格尔在《长寿和神经系统》一书中提到:“性格开朗乐观,才能健康长寿”。“一切不利的影响中,最能使人短命夭亡的,就算是不好的情绪和恶劣的心情。如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、嫉妒和憎恨等”。

现代科学研究表明,许多疾病是受到精神情绪直接影响

的。如胃十二指肠溃疡出血,心肌梗塞、脑溢血、高血压病的发生,都可以由情绪过度紧张而激发,神经系统的疾病如失眠、头痛、焦虑等,可能与不良情绪有关。《素问·举痛论》中说:“喜则气和志达,荣卫通利。”日常生活中若能经常面生笑容,则能畅通气血,消愁散闷。我国有许多名言:如“心宽体胖”、“笑一笑,十年少,愁一愁,白了头”、“斗一斗,瘦一瘦”、“恼一恼,老一老”等,这确实有一定的科学道理。心情愉快,才能使肌体放松,气血顺达,培补真气,益寿延年。如“六字诀”中的嘻字功是通理三焦之气,你一乐(嘻笑)气就能顺经而行,你愁眉苦脸,再练也练不出效果来。因此,“喜笑”也是一种功法。过去有句谚语曰:“一儒一道一释流,三子各话万千秋,到底说了什么话,一字真言‘笑’不休”。因为练功最重内藏,这里所说的笑,不是哈哈大笑,而是“腮旁常带三分笑”。若经常喜笑形之于面,不仅能在练功中体会到舒适、轻安之感,而且可以逐渐向高级阶段发展。当练功达到一定程度后,体内充满了中和之气,就会“喜从心生”,即使身处艰难困苦之环境,也不能夺其喜乐。

### 第三节 加强修养

马礼堂老人生前说过:“做人要正直无私”。一个人做事要合乎真理,合乎道德。做任何事情都要力争做到“求放心”、“不动心”、“勿助长”。就是说,做任何事情都要做到心中无愧,淡泊明志,清心寡欲,不助长邪念。练气功讲“松静自然”,一个品德不好的人,极易激起“七情”的变化,很难入静练功,如傲气、嗔恨、嫉妒、诡诈、阴恶、两面三刀、损人利己等,与练气功大相径庭。所以要练好气功,就必须自觉地克服不良习气,自觉地

改造自己。马老有许多修养格言,如:处同事、要和睦、不争名、不争利;困难事、争先去、做好事、养正气;好事多做、助人为乐、虚怀若谷、勇于认错;理得心安、改怒为乐;话要少说、心常快乐;养生大道宜存厚、利己伤人心不安、好色贪财身受害、胸怀宽大养浩然等,都是叫我们在炼功中,学会修养,炼好气功。

#### 第四节 一心奉公

克除私欲,一心奉公,在人生观上下功夫,是道德修养的根本。应该懂得,练气功改造人生观是自觉的,要自己锻炼自己。《老子》说:“为学日益,为道日损,以至于无为。无为而无不为。”这里的损,就是要损去私欲与杂念,这说明对练功来说,只有不断地消除私欲、净化自己的灵魂,功夫才能迅速进展,臻于化境。因此,去邪存诚,克己奉公,全心全意为人民服务,这些实际上是练功本身的需要。这里必须指出,练功到一定程度后,若不注意自己的道德与感情的调摄,在待人接物中萌动了不正之心,乖戾之情,则正气更易失去中和,使身体产生较不练功的人更明显得多的不适感,甚至患病。这种现象似乎是对不严格道德修养者的惩罚。马老有诗道:“情丝万缕苦纠缠,儿女亲朋事事牵,扫去俗尘千万斛,学仙不必上灵山”;“陆美精神足,心空意自恬,知足常快乐,无欲永平安”。这些诗句都是启示我们在练功中加强道德修养,道德修养要在“德”字上狠下功夫。马老生前最厌恶的是有些人把气功当“商品”诈骗钱财,影响气功界的声誉。为此,他写诗云:“漫道金钱有万能,罪恶渊薮是非坑,亲疏义断为阿堵,随遇而安乐无穷”。他不汲汲于名利,视金钱如粪土。说:“气功是祖先积累下来的瑰宝,是为人类健康服务的,我们只有尽心尽力而为行之,哪

能作为个人私有财产，去谋取钱财！”马老行医、教功几十年，自始至终保持“以德为本”，为后人树立了良好的榜样。

## 第六章 练功效应与注意事项

---

### 第一节 练功效应

在练功过程中,机体内出现一些特殊现象,概括为练功效应,大体有以下反应。

#### 一、八触

练功期间,有些人在全身或某一部位会出现:痛、痒、冷、暖、轻、重、滑、涩,古人将此现象归纳为“八触”。此外,又有掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软八触之论。两者合为十六触景象。这是因为练功时,气机发动后全身生理、生化都在发生变化,尤其交感神经和副交感神经兴奋与抑制逐渐趋于平衡,神经得以调节,气血得以调和,经络得以疏通,肌理也在变化,因而引起身体某些部位皮肤肌肉发生“八触”感觉。这些都属于正常现象,不必惊恐、紧张,只要顺其自然地练下去,定会获得较好的练功效果。但也要注意具体情况,如有的人在练功时全身发冷,越练越冷,应暂停练功,或改变做一些其它文体活动,如果第二次又出现全身发冷,就必须找一找原因,或练功前喝一杯热开水,这样冷的现象会逐渐消失。

还有些练功者,练功中出现一些幻觉,如“见到”某些景物和光线,听到某种异声,闻到某种气味;身体矮小或高大;“飘飘欲仙”。内功经云:“纳如起飞,吐如落雁”,好象不复存在等

等。

上述主观感觉上的变化,也属练功的正常现象,或“真气”运行所致,一不追求,二不担心,用科学的理论去分析认识,以免出现偏差(上述情况笔者在练功中均经历过)。

## 二、消化功能改善

练气功者普遍反映吃的多,睡的香,“矢气”、“打嗝”、“便秘”等现象。这是因为养气功用腹式深呼吸,加大了膈肌升降和腹肌起伏的幅度,对胃肠起着按摩搓揉的作用。气势的冲动,又增胃肠蠕动,所以能较快地收到帮助消化、加强脾脏运转功能。养气功与其他功法不同,一般说饿了就吃,不必有其它疑虑,但也要铭记“食勿过饱,未饱先停”的养生格言。尤其对胃肠道疾病的患者,更应注意。肥胖者饿时多食些蔬菜、水果等以控制体重增加。“矢气”令人讨厌,这是真气入小腹,肠功能发生改变的良性反应,过一段便自然消失。“打嗝”也是消化功能得到改善的反应,不必疑虑。

## 三、新陈代谢旺盛

练气功,由于肌体、脏腑功能的增强,新陈代谢旺盛表现诸多,如唾液分泌增多等。练六字诀时,由于发音吐字舌在口中起落动作频繁,舌下会产生“甜水”,叩齿、漱津动作也能使口中产生许多唾液。它既能保护口腔粘膜,又能溶化食物,分解淀粉,中和胃酸,帮助消化。古谚云:“白玉齿边有清泉,涓涓流水育我度长年”。唾液有利于养生,不能随意吐掉,最好分三股缓缓咽下,意送丹田。练功中还常常出现身体微热、出汗(不是大汗淋漓)等,是由于练功时末梢血管扩张,血液循环加速所产生的良好反应。另外还有多尿,毛发、指甲生长得快,早期

白发变黑,视力得到恢复,行走腿脚轻盈,皮肤光泽等,均谓“返老还童”现象。

#### 四、性机能增强

病患者,经过练功身体得到康复、体质增强之后,会出现性欲增强现象。虽属正常心理,但应加以节制,“精是宝勿轻泄”。房事过多耗精伤肾,影响身体健康。俗语:“色是刮骨钢刀”,是说纵欲无度,有害无益。特别是大病初愈者,房事应该节制。

#### 五、经络疏通反映

本人在练功中,身体某一部位曾出现虫爬、蚁行、触电,百会穴发热,眼睛发酸流泪,劳宫穴跳动,足三里发痒,涌泉穴潮湿,手足反应敏感、发热发胀,身体飘飘欲仙等等。如读“嘘”字功时,感觉有一股气体自足大趾外侧指甲角大敦穴,沿足背大腿内侧上行,经肝络胆,两手大指和食指发热、发胀、发麻,两眼极其酸痒,甚至泪流满面,随后又觉眼中凉气冲出,此时两眼有清凉、明亮之感。据众多练功者反映,因为各自身体素质、疾病、练功环境、功夫不同,均有不同的经络反应。对于这些反应,要细心体会、观察,逐渐摸索,就会分辨正常与特殊、偏差与效应。尤其最难使人分辨的是,初练气功者患病部位出现疼痛,甚至比功前更让人难以忍受。只要选功得当、练功正确,这是由于练功体内真气开始运行,“正气胜,邪气退”,疏通经络、冲击病灶的反应。常言说:“不通则疼”。功者不必惧怕疑虑,坚定练功信念,适当减少练功时间,坚持练功,让病灶淤滞之气疏通,恢复健康。许多练功者会超出练功前预期的效果。我说过养气功对我全身进行了洗刷,就是在10多年风风雨雨,

一天不断的练功中感受过复杂的效应。

## 六、疲劳困盹

练功初期,会出现疲劳乏困,主要是平常缺乏体力劳动,练功时间过长、练功动作要领不熟等原因。养气功主张率性而行,困了就睡,累了就休息,或缩短练功时间,经过一段时间,功夫达到一定境界之后,大气畅通,自然会变乏困为精力旺盛,乏困时也可以采取练静功与练动功结合,如练静功时两眼露一线之光,困了做几节保健操、梳头、擦面、鸣天鼓、转腰等。疲劳困盹会随着练功时间逐渐消失。

## 第二节 注意事项

### 1. 练功环境

练功最好选择依山、傍水、近花、无噪音或少噪音的场地。室内练功,要空气流通,无论室内、室外都要避免直接吹风,防止受凉感冒。练坐、卧式功法,床、椅力求舒适。

### 2. 练功方位

练功方位,古人主张早向东,是因旭日东升,朝霞耀彩,新鲜空气吸入肺腑,换出浊气,吐故纳新,对养生有美妙之感。

午向南,此时离火当空,天君当令,宜于入静。静则心血流通,快者归于慢,慢者行于快,调整阴阳,归于平衡。

夕阳西下,面向西。此时天气由发而收,心气由动而静,“饮夕阳肃降之晖,济心肺喧躁之气”,引之渐入于宁静。

子时(夜11时~次日晨1时),面向北。金元名医李东垣云:“夜半收心,静坐片时,此生发元气之大要也。”按八卦方位,北方为坎,夜半面北练功,取坎中之满,补离中之虚,则水

火相济而诸病消除。

以上传统学说,虽有一定道理,但不必拘泥、胶柱鼓瑟,应根据自然环境,因人制宜地练功。

### 3. 衣着饮食

练功穿衣应以轻、软、宽、松为佳,排除身上的硬物和金属物品。鞋以布鞋为好,以利气机畅通。练功不宜吃得过饱,也不宜忍饿练功,更应慎酒。因过饱、过饿、酗酒会伤气伤神,于练功无益。

### 4. 严防惊凉

练功时,由于全身放松,毛孔和气穴都放开,若出汗吹风,或衣服单薄,极易受凉、感冒;功中入静,偶尔因外界巨响受到惊吓,则会心烦意乱。故“汗出吹风”和“功中受惊”为练功两大禁忌。如遇受惊,应“处惊不变”,暗示自己放松,并多做调息动作,或喝一杯热开水等,消除心理紧张。

### 5. 气候变化

练功时,如遇狂风、暴雨、骤冷、突热、雷电等异常气候,因这时天地阴阳之气不和,外界电磁场也有变化,应停止练功。

### 6. 稳定“七情”

七情中,任何一情过激,都不利于练功。如怒时练功,必与吐纳导引气脉相逆,使诸脉紊乱。所以,功前应停止一切较为剧烈的活动,避免“七情”干扰,稳定情绪,使自己的内环境呈“中和之性”。

### 7. 一定收功

无论练动功、静功,功后均应收功,以取得更佳练功效果。

### 8. 节制性欲

性交次数过多,耗伤元气,不利于治病强身。练功治病,百日之中严禁房事,即使身体强壮了,也要“交媾有时”,适可而

止。

#### 9. 注意疾病

严重疾病,如高烧、休克、外伤感染等应暂停练功。传染病患者,道德行为不健康者禁止与他人一起练功。

#### 10. 练养相兼

练功中还要做到情绪乐观,起居有常,清淡营养,戒烟酒,讲究卫生,参加劳动,文化娱乐,体育锻炼,有病早治等,使自己早日恢复健康。

## 第七章 健身锤的临床运用

---

运用健身锤循经点穴,是老师马礼堂生前行医教功几十年,总结出来的防病治病的良方。易学易练,收效极速。若用六字诀治其内,洗髓经治其外,再用健身锤点穴理气,可驱赶脏腑、筋肌之邪客,疗效明显。现将马礼堂老师和许明学老师传授之法整理发表,供学者参考运用。

### 第一节 健身锤的操作方法

#### 一、握锤的方法

敲打时握锤的方法有两种:

1. 用三指将锤柄握紧,锤尖垂直于击打点,依靠手腕的活动。
2. 用拇指和其他三指握住锤柄,用食指压锤杆,这样比较容易击准。

#### 二、手法

敲打时,锤尖对准经络穴位,要求准确,依靠手腕的力量急起急落,用力的大小要根据患者的年龄、体质、病情轻重来决定。

### 三、锤击的部位

1. 先作正常规,督脉由下而上,华佗夹脊、膀胱俞侧由上而下,胸腹部足三阳循行之经路打击,足三阴视病情轻击。手三阴三阳循经络路线轻击一遍。

2. 头部打法:头部是督脉及全身阳经会集的地方,通过十二经别十二经筋也与全身经络相连。敲打头部,不仅治疗头部疾患,同时对全身症状也有疗效。

敲打时由发际往后打,敲到后哑门。其余各经也由前往后敲,每边打4趟,每趟打3遍。

然后再以百会为中心,螺旋式的逆时针转着敲打,一圈比一圈大,一直打到最大圈。

3. 胸部打法:任脉,由上往下打,肋间由里往外敲,由上往下依次敲打,每趟打3遍。

4. 腹部打法:任脉由上往下打,两边各打3趟,左右交替着打,每趟打3遍。然后再以肚脐为中心逆时针螺旋式敲打,从小圈打到最大圈,打3遍。

5. 四肢的打法:手臂与腿的打法是按照阴升阳降的方向,也就是:手臂外侧往上打,打3趟,每趟打3遍,阴经由胸打到手掌。腿部后面、侧面、正面往下打,阴经往上打。每面打3~5趟,或往复的敲打(平补平泄)。

6. 关节部位的打法:特定穴位的腧、原、合、络穴,大部分都分布在四肢关节部,加打关节部位,能增强疗效。其打法是沿各关节转着敲打(包括颈部),打3~5圈。

7. 全身经络疏通法:把全身的经络从头到足都敲打一遍。敲打的顺序是:头部、背部、腿后面、胸部、腹部、腿前面、手臂部。

8. 穴位打法：健身锤敲打的机理是：“疏通经络，调整阴阳，培补真元，扶正祛邪。”从而能旺盛新陈代谢，所以说对任何疾病都有不同的疗效。但对一些顽症，必须在全身疏导的基础上再配以膻、井、荣、络、合、原及一些重要的穴位重点敲打，每穴敲 20～30 锤，然后再循经按摩、输气、点穴、拍打等手法以加强疗效。

#### 四、晕锤的处理

偶尔可能出现晕锤的现象，症状是患者突然感到头晕、眼花、恶心，严重时脸色苍白，手脚凉，血压下降，甚至休克。遇到这种情况切不可紧张，轻者喝点糖水，休息片刻即可恢复；重者用锤敲打人中、合谷、足三里、骶部后颈部，等病人苏醒过来再喝点糖水，即可。

#### 五、关于补泄

一般轻敲，顺经敲打，由轻到重，逆时针旋转为补；重打，逆经打，由重到轻逆时针敲打为泄。

### 第二节 循经点穴的适应证及禁忌证

#### 一、适应证

1. 神经系统：脑动脉硬化、头痛头昏、失眠、健忘、心悸、食欲不振、癔病、瘫痪、神经衰弱、更年期综合症、舞蹈病、中风后遗症、面神经炎、三叉神经痛、肋间神经痛、坐骨神经痛、眼肌麻痹、面神经麻痹。

2. 心血管系统：心包炎、心脉神经官能病、阵发性心动过

速、高血压、低血压、白细胞减少、贫血等。

3. 呼吸系统：哮喘、慢性支气管炎等。

4. 消化系统：贲门痉挛、胃下垂、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡病、胃神经官能症、慢性结肠炎、习惯性便秘、肝胆疾病等。

5. 内分泌系统：糖尿病、甲亢、脚气病等。

6. 泌尿系统：慢性肾炎、膀胱炎、尿道炎、遗尿症、阳萎、遗精。

7. 运动系统：风湿性关节炎、肥大性脊椎炎、腰椎间盘突出症、肩周炎、颈椎病等。

8. 妇产科疾病：功能性月经失调、痛经、闭经、乳腺炎、更年期综合症、子宫脱垂、宫颈炎、慢性盆腔炎等。

9. 五官科疾病：近视、远视、老花眼、青光眼、视神经萎缩、神经性耳聋、白内障、慢性扁桃体腺炎、口腔炎、舌炎、急性及慢性咽炎、喉炎、慢性鼻疾、美尼尔氏病等。

10. 外科及皮肤科疾病：慢性胆囊炎、肛裂、脱肛、扭挫伤、神经性皮炎、瘙痒症等。

## 二、禁忌证

1. 发烧及严重感染患者，如急性静脉炎等。

2. 各种急慢性传染病及重危患者。

3. 肿瘤或癌症晚期并出血患者。

4. 妇女妊娠和不同原因引起大出血患者。

5. 胃出血、胃穿孔、急慢性阑尾炎。

### 第三节 循经点穴的原则与注意事项

1. 必须进行诊断,因人因病选择治疗方法。循经点穴时力轻则不达,力重则易引起不良反应,损伤皮肤。用力以患者有酸、麻、胀感和轻松感为度。

2. 即是同一疾病,也有寒、热、虚、实之分,实证不应补,虚症不应泻。顺经行锤,轻力点敲为补法;逆经行锤,重力敲点为泻法。实证则应泻,虚症则应补。

3. 病人正当情绪激动或疲劳之际,不适应行锤,待安静下来之后再治疗。如在大饥、大饱、大渴、大汗、大醉之际,则尽可能不行锤(急救例外)。

4. 行锤要循序渐进,逐渐加重,开始手法要轻,选穴要少,点敲次数要少,以后因人因病逐渐加重手法,增加重复次数,穴位适当增多,以免造成不良反应和损伤皮肤。

5. 对于孕妇,合谷、三阴交及指趾末端的井穴应禁点敲。行间、太冲、劳宫、肩井等穴,也以不点敲为佳。妊娠前期,腰部及脐下各穴禁敲,脐上穴轻点;妊娠后期,脐上穴也禁点敲。

6. 小儿不同于成人,点穴要轻,尽可能不用头、项部各穴。

7. 治疗慢性病,通常每日治疗1~2次。10天左右,则停止治疗3~5天,让病人缓解一下。否则就像机体对药物的抗药性一样,机体对点穴的反应性也会降低。

8. 治疗过程中,使患者体松心静,并学会“六字诀”、“洗髓金经”两套功法,以提高治疗效果。

9. 整个治疗过程,始终注意疾病的变化,辨证施治。例如,由迟钝到产生感觉,或从过敏到恢复常态,都是进步的标

志。把这种种变化记录下来,可作为进一步治疗的参考。

10. 操作者在治疗时,必须遵循点穴方法,按照治疗方案有节律地循经敲打,不可有丝毫疏忽大意。

11. 操作者在治疗过程中,应学会排除病人病气的感染,用“六字诀”、“洗髓金经”、“太极功”三套功法及时补充自身元气,以防邪气侵袭,保持一个健康的体魄。

## 第八章 中医理论在练功中的运用

---

养气功是依据中医理论而创编的一套养生保健功法,整套功法都以中医理论为基础。为了使学者便于了解和掌握功法理论,特将部分中医理论在练功中的运用分述如下。

### 第一节 阴阳、五行在养气功中的运用

#### 一、阴阳的概念

阴阳,是古代人们对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括。《素问·阴阳应象大论》说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始”。就是说宇宙间一切事物都是由阴阳两个对立而构成的,一切事物的根源、生成、发展和毁灭的动力,自然界的一切奥妙,都离不开阴阳的变化。《易·系辞》:“一阴一阳为之道”。

阴阳代表事物的两个方面,其性质都是对立的,所以阴阳代表着事物对立双方的两种属性。如宇宙以天为阳、地为阴,日为阳、月为阴,火为阳、水为阴,上为阳、下为阴;一日之中昼为阳,夜为阴;上午为阳中阳,下午为阳中阴;上半夜为阴中阴,下半夜为阴中阳。总之,所谓阳,则以火为象征,凡是活动的、外在的、上升的、温热的、向外的、明亮的、功能性的、机能亢进的、兴奋的、强壮的等都属于阳;所谓阴,则以水为象征,凡沉静的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、机能衰退的、抑制

的、虚弱的等为阴。

阴阳学说在阐述人体组织结构时,就人体部位来说,人体外为阳,内为阴;背部为阳,腹部为阴;上部为阳,下部为阴;外侧属阳,内侧属阴;以脏腑来分,六腑为阳,五脏为阴。再进一步分析,属于背(阳)的,心是阳中阳,肺是阳中阴;属于腹(阴)的,肝是阴中阳,脾为阴中之至阴,正如《素问·宝命全神论》所说:“人生有形,不离阴阳”。老子有“负阴而抱阳”亦应理解。总之,阴阳是大之无外,小之无内,也是祖国医学的说理工具。

阴阳学说在说明病理变化时,与气的关系极为密切,它认为疾病的发生,使阴阳失去平衡,出现偏盛或偏衰的结果。因为人是有机体的整体,各脏器的功能,虽各有所司,但要相互促进,相互制约,相互为用,阴气能够平和,阳气才能固密。阴阳平衡协调,身体才能健康。如果阴偏胜,便要影响到阳;阳偏胜,也会影响到阴。阳胜生热病,阴胜生寒的病变。阴胜生寒,表现出机能衰退,反映了阳的不足;阳胜生热,表现出机能亢进、灼伤津液,反映了阴的亏虚。因此,尽管疾病复杂多变,但均归为阴阳失调,“阴胜则寒,阳胜则热;阳虚则寒,阴虚则热”来概括说明疾病的诊断,也是我们练功、教功需知的一个主要方面。阴气不足属“阴症”,阴精不够属“阳症”,即表、热、实属阳;里、寒、虚属阴。诊断时,首先要分清正邪之气、阴阳之别。例如望诊,见色鲜明者属阳,晦暗者属阴;闻诊,听声音洪亮者属阳,低微断续者属阴;切诊,脉象浮、数、大滑、实者属阳;沉、迟、小涩、虚者属阴。

在阴阳失调情况下,如果是阳邪致病,出现热症和实症,就应用“六字诀”泻之。如果阴邪致病,出现寒症和虚症时,运用“六字诀”补之。

## 二、五行的概念

五行,是指木、火、土、金、水五种物质元素的运动变化。五,指上属五种属性的物质;行,指运动变化。这五种物质,可以生化万物,人类赖以生存,缺一不可。五行学说是人们把五种物质属性加以抽象推演,用来解释物质世界的一种说理工具。所以,它同阴阳学说一样,也属我国古代唯物主义哲学重要范畴。《尚书·洪范》:“一曰水、二曰火、三曰木、四曰金、五曰土、水曰润下、火曰炎上、木曰曲直、金曰从革、土爰稼穡”。五行的特征:“木”具有生发、条达的特性;“火”具有炎热、向上的特性;“土”具有长养、化育的特性;“金”具有清静、收杀的特性;“水”具有寒冷、向下的特性。

五行学说的理论,主要是相生相克、相乘、相侮。相生是相互资生,相互依存的意思。顺序即:木生火、火生土、土生金、金生水、水生木;相克,是指相互制约、克制的意思。顺序即:水克火、火克金、金克木、木克土、土克水(五行生克图)。乘,是乘虚侵袭的意思;侮,是恃强凌弱的意思。五行中任何一行如有太过或不及,便可引起“相乘”或“相侮”的变化。祖国医学以五行配五脏,即肝属木、心属火、脾属土、肾属水、肺属金,以生、克、乘、侮说明五脏之间的生理、病理关系。如脏与脏之间,既有资生、又有制约,这样的生化,以维持人体机能的正常活动,如果任何一行产生侮脏或偏衰的平衡失调,就会发生病理变化。如心火亢盛,则必须用肾水来制约,否则火盛愈炽,必致灼烁肺金;金受克不能生水,则肾水枯竭,而心火愈旺。在正常情况下,金可克木,但金气不足,或木气偏亢时,木反过来侮金,出现肺金虚损,而肝木亢盛的病症,就是说在五行制化规律被破坏之后,相克的一面,可以出现乘、侮异常;相生也同样会出现

“母病及子”或“子病累母”的异常现象,如肝亢盛,可导致心火炽盛;肝阴不足,可导致肾水亏损,前者为“母病及子”,后者为“子病累母”。五行学说,采用取类比象的方法,把需要说明的事物或现象朴素地分为五类,将具有相似属性的事物或现象,分别归属子五行之中,并在五行属性的基础上,运用五行规律解释和说明事物或现象的联系及变化。

### 三、阴阳与五行的关系

阴阳五行,在《内经》、《难经》等经典著作中均有论述。阴阳与五行有着不可分割的关系,如举阴阳,就包含着五行,举五行也包含着阴阳。阴阳离不开五行,五行也离不开阴阳。《内经》说:寒、暑、燥、湿、风、火,是天之阴阳,木、火、土、金、水是地之阴阳。阴阳二气在自然界互为消长,如春夏为阳,秋冬为阴,而且阴阳又以水、火为代表的象征。说明阴阳与五行相互错综,犹如水乳交融。

### 四、阴阳、五行在养气功中的运用

《马礼堂养气功》,是马礼堂先师根据中医学阴阳五行,生克制化之理论及“天人合一”的论点,以《经络论》、《气化论》为依据,经过几十年临床实践创编的一套养生功法,具有扶正祛邪、阴平阳秘、益寿延年之功效。如养气功中的“六字诀”已流传两千多年,它是用六个不同的口型发音与腹式呼吸,调整不同的脏腑经络气血,补虚泻实,通淤导滞,使脏腑达到阴平阳秘、消灭病灶,以恢复健康。“洗髓金经”,实际是呼吸导引之法,通过穴位按摩,调整呼吸,清除潜藏在肌体的病邪,使真气运行于全身各个组织器官之中。

“六字诀”、“洗髓金经”两套功如能全面进行锻炼,就能对

人体五脏、六腑、筋肌、骨髓、阴阳、虚实进行自然的调补。

人由于阴阳失调而引起的寒、热、虚、实等疾病,运用“六字诀”进行调整。如肝病练“嘘”字功,实证应泻,心为肝之子,可用“呵”字功泻;虚症应补,肾为肝母,可用“吹”字功补之;心病练“呵”字功,实证应泻,脾为心之子,练“呼”字功以泻心火,再练“吹”字功以补肾水,可使心肾相交,水火相济;脾病练“呼”字功治疗,心为脾母,配练“呵”字功,以加强脾、胃之功能。若由于肝气郁热而引起脾、胃失调,则用“嘘”字功平肝后,再用“呵”字功健心,以补脾;肺病以“咽”字功治之。肺虚应配练“呼”字功补肺;固肾应用“吹”字功,肺为肾之母,肺属金,金能生水,肾水亏损,应以“咽”字功补充,若相火旺盛,则用“嘻”字功平之;三焦不畅,用“嘻”字功调理,再用“呼”字功助胃气,百病皆消,不治而愈。因此说:练“六字诀”不仅能扶正祛病,而且能调节阴阳,使人健康,同时也避免了“乘”、“侮”现象。

“六字诀”是以五音(角、徵、宫、商、羽)即嘘、呵、呼、咽、吹,配五脏(肝、心、脾、肺、肾)属性,按春、夏、秋、冬四时节序,通过呼吸、意念、导引达到祛病健身之目的。所以“六字诀”是按五行相生的顺序安排的,即嘘(属肝、木)应时于春;呵(属心、火)应时于夏;呼(属脾、土)应时于长夏;咽(属肺、金)应时于秋;吹(属肾、水)节令属冬;嘻(属三焦,主相火)。五音配五脏,练完嘘、呵、呼、咽、吹五字之后,脏腑得以濡养,再用“嘻”字功调理三焦之火下降,则能通调全身之气血,而焕发生机,用以治病。“六字诀”、“洗髓金经”应全而练习,用以健身也可按季节练习,如肝应适于春,春天肝阳易发生上亢,肝病易发作,就应多练“嘘”字功;夏日炎热,心火旺盛,应多练“呵”字功;秋季是肺病发作之时,应多练“咽”字功;肾为寒水之经,吹以去寒,冬季多练“吹”字功;一年四季都应加强调理脾胃,故

四季均可同练。古今养生者,对“六字诀”均有论述。唐代名医孙思邈把“六字诀”与五行相生编入《卫生歌》中,写道:“春嘘明目扶肝,夏日呵心火自闲;秋呬定收金肺润,肾吹唯要坎中安;嘻理三焦除烦热,四季长呼脾化餐;切勿出声闻耳内,方知功效胜灵丹”。马礼堂老师把“六字诀”概括为:“长嘘补气顺经行,污浊喷出清气容;呼气要从井穴起,须知顺序是相生”。

阴阳五行学说虽然是祖国医学的重要理论基础,但由于古代朴素的唯物论和自发辩证法,在一定程度上还不可能对机体极其复杂的生理、病理作出完整的解释。所以不能用阴阳、五行通套一切,应在唯物主义辩证法的指导下去研究运用。而且许多疾病,采取综合治疗方能全愈;如打拳、练功、看医、音乐、舞蹈、修养等,若过于穿凿则会影响练功效果。

附:1. 五行生克图(图 25)



图 25 五行生克图

## 2. 五行归类与练功运用表

五行归类与练功运用简表

| 自然界 |    |    |    |    |      | 五行 | 人体与练功 |    |    |    |    |    |    |     |
|-----|----|----|----|----|------|----|-------|----|----|----|----|----|----|-----|
| 五方  | 五季 | 五气 | 五色 | 五味 | 生化过程 |    | 五脏    | 六腑 | 五体 | 五窍 | 五志 | 五音 | 五字 | 主治  |
| 东   | 春  | 风  | 青  | 酸  | 生    | 木  | 肝     | 胆  | 筋  | 目  | 怒  | 角  | 嘘  | 肝病  |
| 南   | 夏  | 暑  | 赤  | 苦  | 长    | 火  | 心     | 小肠 | 脉  | 舌  | 喜  | 徵  | 呵  | 心病  |
| 中   | 长夏 | 湿  | 黄  | 甘  | 化    | 土  | 脾     | 胃  | 肉  | 口  | 思  | 宫  | 呼  | 脾胃病 |
| 西   | 秋  | 燥  | 白  | 辛  | 收    | 金  | 肺     | 大肠 | 皮毛 | 鼻  | 忧  | 商  | 咽  | 肺病  |
| 北   | 冬  | 寒  | 黑  | 咸  | 藏    | 水  | 肾     | 膀胱 | 骨  | 耳  | 恐  | 羽  | 吹  | 肾病  |

注：六腑中未列三焦，因三焦为孤腑，属相火，“嘻”字功可理三焦之火。上表内容是基于“天人相应”和“整体观念”的医学观点，在人体脏腑功能活动、病理现象和自然界的季节、气候以及“六字诀”的运用，用五行归类、推演的方法，相应的结合起来，用以说明它们的相互联系，以便帮助练功时运用。

## 第二节 藏象学说与养气功的治病机理

### 一、藏象的含义与致病因素

“藏”，指内藏，含有贮藏的意思。“象”，指内脏的活动表现于外部的各种现象。“藏象”就是指内在脏腑的生理活动及其病理变化反映于外部的征象。“藏象学说”是研究人体脏腑、器官的生理活动、病理变化及其相互关系的学说。医学根据人体内脏功能特点，将脏腑分为二类。心、肝、脾、肺、肾称为五脏。胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦称为六腑，心包络一脏是心的外

卫,它的功能与病变,与心脏一致,故称作脏。脏腑各有不同的功能,五脏具有生化和储藏气、血、津、液、精、神的功能;气、血、精、津既是构成人体组织器官的物质,又是各组织器官功能活动的物质基础。六腑具有受纳和腐熟水谷,转化和排泄糟粕的功能。不仅脏腑密切相联,而且脏腑与皮、肉、脉、筋、骨以及鼻、口、舌、目、耳、前后阴等组织器官也有着不可分割的联系。另则还有奇恒之腑,包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞(即子宫)。奇恒有异乎寻常的意思。奇恒之腑形体类似腑,作用又类似脏(因为有贮存精气的作用)。似脏非脏,似腑非腑,在人体中与一般脏腑的作用有所不同。奇恒之腑一般在人体比较深隐一些的部位,是人体重要组成部分。其特点是基本上不和其他脏腑相配偶,又不贮藏浊物,其中只有胆是和肝相配合的,但胆汁清静不浊,所以也列入奇恒之腑。不过奇恒之腑也不是孤立的,比如脑和肾、心、肝的作用彼此协调联系,髓和骨的生长,有赖于肾藏精气的充养;脉和心直接有关(“心主血脉”),子宫赖肾气而生长发育,女子行经、养胎等又需要血的供给,故子宫和心、肾等脏也有关。更重要的是在于生理、病理上的种种反映,认为人体致病原因不外乎内因、外因两个方面。“内因”是指“正气”,即人体的抗病功能;“外因”是指“邪气”各种致病因素。《素问·刺法论》说:“正气内存,邪不可干。”《素问·评热病论》说:“邪之所凑,其气必虚”,就是说,一般情况下,人体正气旺盛,邪气则不易侵入,或虽有侵入,也不会生病;唯有在正气虚弱状态下,邪气乘虚而入,导致脏腑失调,发生疾病。

外感致病的因素,主要指风、寒、暑、湿、燥、热(火)六种异常气候,古称“六淫”。从人体皮毛、口鼻而入,“六淫”致病与季节时令有关,而内风、内寒、内湿、内燥、内火则不属外因致病。

精神致病之因素,主要指七情,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,以作为内伤疾病发生的主要因素。七情致病,主要伤及内脏,使某些内脏功能紊乱、气血运行失常而致病。

上述致病总归纳为“外感六淫”、“内伤七情”。但饮食不节、过逸过劳、纵欲无度等也是致病的因素,中医称为不内外因。

## 二、养气功的治病机理

### (一)对肝脏病的治疗机理

#### 1. 肝的功能

肝居右肋下,是人体的一个重要脏器,但中医和西医对肝病的认识并不尽同。西医所说的肝,指的是实质性脏器。中医除将肝看作实质性脏器外,还包括有神经系统和心血管系统以及消化生殖系统的部分生理功能。人的肝脏的重量约为1500克,约占体重的1/50。中医认为,人的精神不振,郁闷不快,情绪不安,往往同肝气不舒有关。肝气疏泄正常,心情才能舒畅,也是保持脾胃消化功能,推进气血运行的必备条件,这是因为肝藏血、主疏泄、主筋,其华在爪,开窍于目。人的肝脏,具有调节血量和贮存血液的功能,它可以调节血流量。全身活动量大,血用的就多。在休息睡眠的时候,各处需要的血量减少,一部分血液就回到肝脏贮存起来。正如《内经》云“人卧血归肝”。

肝主筋,是指肝能管理筋的活动,它支配着人的周身上下肌肉关节的屈伸。只有肝血充盈,筋骨才能得到足够的营养来源。爪是筋之余,肝功能正常,人的指甲红润而坚韧,《内经》云:“脏之合筋也,其荣在爪也。”

肝开窍于目,目为肝的外候,视力的强弱,与肝关系密切,

《内经》云：“目得血而能视”。肝气和则能辨五色，有肝病的人，视力模糊，目眩发黑。

此外，妇女的经、带、胎、产也同肝的生理有关，月经的主要成份是血，胎孕必需血的濡养。因此中医理论上又有“女子以肝为先天”之说。

肝与脏腑密切相关。肝属木、心属火、木能生火。所以肝血不足，则影响到心，而发生心悸症。心主精神意志，肝主疏泄条达，如肝气郁闷则影响精神愉快。心主血液循环，肝主调节血流量。心血不足，也影响肝的调节，而引起失眠多梦，头眩晕等症，这叫“子病则母愁，母病则子忧”的母子关系。

肝与肾的关系：肾水为肝木之母，木得水才能发育成长，如果肾阴不足，肝失濡养，就能使肝阳上亢，而出现头晕目眩，急躁易怒等现象。肝脏如果没有肾水的滋补，则硬化而失调。

肝与脾的关系是疏泄与运化，有赖于肝的疏泄。若肝气郁滞，疏泄失常，就会影响脾的运化，吞酸嘈杂、食欲不振，脘腹胀满的现象随之而生，中医叫木不疏土。反之，如脾失健运，也能影响肝的疏泄，引起腹胀肋痛、黄疸等症状，这叫土壅木郁。

肝与肺的关系：肝向周身各处输运血液，必须依靠肺气，如果肺气虚弱，则影响肝的调节与疏泄功能，而出现乏力少气、情绪抑郁等症。肺主气、肝主血，血行必需肺气；反之，如果肝气壅滞，肝火上炎，也影响到肺气的肃降，而出现咳痰、咽痛或咳血。医学上谓之：木火型金，也谓之反侮。

## 2. 肝病种种

被人们重视的乙型病毒性肝炎，是乙肝病毒引起的消化道病毒性传染病，临床表现主要症状有：食欲不振、恶心、腹胀，肝区不痛或隐痛，并伴有乏力等，部分病人有黄疸和发热，转氨酶缓慢上升，持续时间较长。乙肝常累及其它器官，其中

以皮肤改变最多,常见有皮疹、淤点、毛细血管扩张;蜘蛛痣,其次为关节痛、心律失常、白细胞减少、肾小球肾炎(约占乙肝病人的10%左右)。健康带毒者可无任何症状,但血中可以查到表面抗原、核心抗体。乙肝的传播途径,主要通过输血、注射、接触等。

中医学对肝病的分型较多,常见的有:肝气郁结型,肝气湿热型,肝阳上亢型,肝风内动型,肝阴不足型,肝血亏虚型。肝病中表现出的胁痛、眩晕、黄疸、寒疝和膨胀则被中医视为五大主症,除黄疸膨胀和部分胁痛同西医的肝脏病变一致外,余皆各异。中医论证肝病为实证和虚证。

肝实证表现为:胸胁胀满,阳气上逆,性格狂妄而易怒,头剧痛,卧不安,小便塞闭,大便干燥,疝气肿痛,时发惊厥。而肝虚证表现为:虚烦不眠,头隐痛,时而欲呕,乏力,大便稀薄,小便失禁,阳萎,子宫下垂,月经不调等。

### 3. 治疗机理

养气功中的“六字诀”,可以治疗五脏之疾病。六字诀以不同的口型和发音,形成胸膜不同内有力,分别影响肝、心、脾、肺、肾和三焦,用呼吸、动作的导引、吐浊纳新,以达到通淤导滞,散毒解结,调整虚实,修残补缺,祛病延年之效果。肝病应六个字全练,重点练嘘字功。实证应泻,心为肝子,可用“呵”字功泻之;虚证应补,肾为肝母,可用吹字功补之。另外加练呼字功,健脾开胃,解除胸闷,加强肝的调节与疏泄功能,使肝得到濡养而健康。练功时若能做到以意领气,就可达到“气冲病灶”、“气至而效”、“气速至则效速,气迟至则效迟”的规律。这就是气功能够治愈疾病的关键。也可以说,气功治病,在于“内气”的运行,练好气功获得“内气”的关键,除了注意“调心”“调息”“调身”之外,主要通过“入静”(调心范畴)和“守窍”这两大

法宝来获得。“静”占据着主要统率的地位。《内经》说：“恬淡虚无，真气从之”。静是气功的根本，是气功的核心，是窥探人体奥秘的唯一的金钥匙。道家有“垂帘内照”，古文有“见杂色伤肝”，孔子有“非礼毋视”之戒，是静心养肝的不二法门。

## （二）对心脏病的治疗机理

心居胸左上侧，心包膜护于外。它统管脏腑的功能活动，使之相互协调，为人体生命活动的中心，“心者、君主之官、神明出焉”。

心主血。心脏的主要功能，正如《内经》所说：“心主血脉”，“诸血脉皆属于心”。人体全身血液的流畅，都由心脏推送。故心与血脉有密切关联。血可营养全身，脉为血行管道。

心脏功能健全，血液能在脉管内正常运行，得以濡养全身，则精力充沛，面泽红润。所以说：“其华在面”。相反，则面无光泽，甚至苍白无华。气功锻炼可使心脉盛，气血畅通，真气得以循环运行，使心脏得到保养而健康。

心藏神。神乃指精神、意识，思维等活动而言。耳目口鼻之所以有知觉，是接近于脑，必以脑先受其思维而觉之。对于脑的功能，一般都归入“心藏神”之中。如心血不足，可影响心神，使神不守舍，出现失眠、健忘等症；如果心神功能异常，也可导致心血不足，气血不畅，脉络受阻，发生心痛、脑痹等症。《内经》说：“心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志”。实际上都属神的功能。因此，它如受喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的刺激，都会影响到心。“心伤则神去，神去则死亡”。所以说，心是最宝贵的脏器，不能有所损伤。气功锻炼，“恬淡虚无，精神内守”，无思无虑，消除紧张、疲劳，“真气从之”，使神经及细胞的消耗降低，尤其是大脑皮质脑细胞实现有序有节，增强神经调节能力，以达到心神健康。

心开窍于舌。《灵枢·脉度篇》说：“心气通于舌，心和则舌能知五味矣”。心的功能正常，心血充足，则舌体柔软红润，运动灵活，味觉灵敏。若心血不足，则舌淡无华，血行淤滞，舌可出现紫色郁血；若心经有热，则口苦、糜烂溃疡，甚至舌卷、舌硬等。故舌为心之苗。“六字诀”锻炼时，舌顶上腭，接通任督二脉，一呼一吸，可疏通全身气血经络，增强心脏功能，消除心脏疾患。

### （三）对脾胃病的治疗机理

“脾胃为后天之本”。胃主受纳，脾主运化，开窍于口。

《内经》说，人身四肢的滋润，都是受气于胃，胃中水谷精气，经脾的运化通达全身。食物入胃，经过胃气腐熟消化，将呼吸的水谷精微，转输到心、肺，通过经脉运送于全身。濡养五脏六腑，四肢百骸，以及皮毛、筋肉各个组织器官。脾的运化功能正常，人体营养充足，肌肉丰满，四肢温和有力。“脾主肌肉和四肢”。若脾运化不健，则消化、吸收、运化功能失职，会出现腹胀、腹泻、倦怠、四肢无力、消瘦及营养不良等症候。

另外，脾脏在运化水谷精微的同时，其水液部分，也由脾吸收、转输，在肺、肾、膀胱等脏腑共同协作下，以保持人体水液代谢的平衡。如果脾脏运化水湿功能失调，就会导致水湿凝聚而为“痰饮”，溢于皮肤而为水肿，停于肠道则为泻泄。《内经·素问·至真要大论》云：“诸湿水肿，皆属于脾”。

脾是气血生化之源，又有统摄血液的作用。脾之所以能统摄血液，一是因为“气为血帅”，二是与肺气主升有密切关系。脾气充盛，运化正常，则血有所统摄，运行于脉道之内而不致外溢。若脾气虚弱，不能统摄血液，便可出现便血、吐血、月经过多、皮下紫斑等脾不能统症状。

脾开窍于口。脾的运化功能正常，则食欲良好，口味正常，

口唇红润。否则口淡无味,饮食不思,口唇淡白无华。所以有脾开窍于口之说。

气功是健脾健身的一种极好的锻炼方法。养气功中的“六字诀”,通过腹式呼吸,横膈肌活动幅度随着呼吸导引动作逐步增加,胃的蠕动增强,胃液分泌正常,胃部热能增加等,使脾胃得到温煦。炼功者普遍反映,功后肠鸣音辘辘,食欲良好,消化功能提高,身体状况明显改善。

#### (四)对肺脏病的治疗机理

“肺为五脏之华盖”,位于胸腔纵隔两侧,上连咽喉,开窍于鼻,主气而司呼吸。下通心脉,与大肠互为表里;肺朝百脉,外合皮毛,是人体的主要脏器。《内经》说,“主气者,皆属于肺”。“肺是生气的本源”,“它又与天气相通”。人体通过肺吸收自然界的空气(氧气),呼出浊气(二氧化碳),吸鲜呼浊,“吐故纳新”,维持人体之新陈代谢。肺主气,肺脏功能正常,则气道畅通,呼吸自如。如肺气不足,则出现呼吸无力,语音低微,身倦乏力等肺气虚症候。

皮毛为一身之表,皮肤与毛孔有“开合”的功能。皮毛的开合,主要由肺气的调节。肺脏通过它的宣发作用,把水谷精微输布于皮毛,以滋润周身皮肤、毛发、肌肉。如果肺气虚弱,不能宣发,皮毛失去濡养,从而导致皮肤憔悴,毛发脱落。当外邪侵袭后,肺气宣降失调,抗病能力减弱,最易感冒、咳嗽、气喘等。所以说“肺气通於鼻”。因为“肺合皮毛”,开窍于鼻,外感病多从呼吸道和皮毛入侵,最易引起肺脏疾患,所以又称为“娇脏”。

盖肺为金,金能生水。古人有“肺为水之源”的说法。《内经》说,饮食入胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱。这就指出肺有促进和维持水液代谢保持

平衡的作用。人体吸收水谷之精微，经肺气宣发，滋润全身，其代谢多余水液，通过气化排出糟粕於体外。主要是经过肺气肃降，使部分水液归于肾，再经肾的气化作用，下入膀胱成为尿液排出。故有“肺为水之上源”的说法。如肺气不能宣降，水道失调，便可导致水液潴留，发生水肿病变。

肺开窍于鼻。《内经》云：“肺气通于鼻，肺和则使知香臭矣”。鼻是呼吸气出入的通道。鼻的通气和嗅觉，主要依靠肺气的作用。肺气正常，则呼吸畅通，嗅觉灵敏，如肺气不宜，导致鼻塞流涕；嗅觉无常，肺热壅阻等病变。

养气功锻炼深呼吸，有节律地吸入氧气，呼出二氧化碳。加强了肺泡收缩力，对排出二氧化碳起到疏导作用。练功后，可使膈肌运动幅度加大1~2厘米，肺活量显著提高。肺内存留的气体越少，肺内压就越低。通过不断地深呼吸，就可以摄取更多的新鲜空气，使肺部不断获得新生力量。久炼气功，可改善肺的功能，达到气遍周身，通调流畅，像洗了温水澡一样。同时，久炼者全身皮肤毛孔都在随呼吸而动，这对人体内外气体交流，起到自然换防的作用。道家称其为“伐毛”，儒家谓之“通透”。《内经》说：“气机通透，毛孔全开，上下通调。”诗云：“鸢飞戾天、鱼跃于渊。”从而达到祛病强身之功效。

#### (五)对肾脏的治疗机理

肾左右各一，中医理论有左肾右命门之说，为真阴真阳，位于腹壁后，在脊柱两便与膀胱相为表里，开窍于耳。肾主藏精，为生殖之源，主骨生髓、主五液以维持体内水液代谢的平衡。

肾藏精。精有先天后天之分。先天之精，是指男女媾精之精，是人类生育繁殖的基本物质（男精妇卵）；后天之精是指五脏六腑的精气，后天精气来源于水谷的精微，是维持人体生命

活动的基本物质。精能化气，肾精所化之气即为“肾气”。因此，肾精充足则肾气旺盛，精力充沛；肾精不足，则肾气衰弱，精神萎靡、腰疼等。所以在病理上，凡生长发育和生殖能力异常，如小儿发育迟缓，性功能衰弱，如阳萎、早泄等，女子月经不调和子宫寒冷不孕等症，都与肾有密切关系。

肾中阳气主持水液代谢，主要有升清降浊的作用。水入于胃，由脾气化上输于肺，肺气肃降，则水下行而于肾。下降于肾的水液，通过肾阴的气化作用，再使清者上升于肺，而散布周身；浊者下输于膀胱排出体外，便维持了人体水液代谢的平衡。在正常情况下，肾阴和肾阳在人体内是相互制约，相互依存，维持着相对的平衡。肾阳的气化正常，尿液的排泄亦正常；如果肾阳不足，气化失常，会出现尿少而肿。若阴虚阳亢，气化过盛，则出现尿量过多或尿崩等。

肾主纳气，人的呼吸由肺主宰，吸收之气，必须下纳于肾。所以人体呼吸，必须在肾气充沛之下，才能使肺脏的气通畅，呼吸均匀。如果肾虚，根本不固，气不能纳于肾，就会出现呼吸多吸少，呼吸困难而气喘。

肾藏精，精生髓、髓养骨。因此肾精充足，则骨髓的生化有源，骨骼得髓的充分滋养则坚实有力。如肾精虚弱，肾源不足，骨骼失其濡养则发生骨软无力，腰背佝偻之疾病。

肾开窍于耳，是说耳的听觉功能，依赖于肾的精气充养。肾精充足，则听觉灵敏。《内经·灵枢·脉度篇》云：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣”。如肾精不足，则出现耳鸣或听力减退等。

养气功可使任督脉畅通，心肾相交，水火既济，精气旺盛，精神充沛，元气充足，肾功能增强。正如《内经》云：“呼吸精气，独立守神”。练习既久，则神气足而身体轻捷，耳鸣止、齿变坚，

月经不调者可除,阳萎不举者可愈,肾水充足而肝木条达。慢性肝炎也会明显好转而渐愈。

### (六)对其它疾病的治疗

人是一个统一的整体,内而五脏六腑,外而肌肉、皮毛各组织器官间均有密切的内在联系,因为一处患病必然累及全身;反之,一处病愈也会使多处病症消失。

实践证明,养气功能使人体结构各部分得到锻炼。通过吐纳、导引、动作变化和呼吸等,科学的活动全身的筋肌、骨节、脏腑、髓液,疏通周身的经络气血。通过锻炼,可使经络畅通,气血和顺,脏腑协调,关节通利,各种疾病能得到康复。因此说,养气功不但是祛病健身的良方,而且也是益智长寿的法宝。

## 第三节 精、气、神与养气功锻炼

古人云:“天有三宝——日、月、星;人有三宝——精、气、神。”精、气、神是人体生命不可缺少的物质。

精,是指人体中的精微物质。它又是构成人体各组织器官的物质基础。精的意义有两种;即,广义的精,是指人体之精,包括五脏之精;狭义的精,是指生殖之精。精还有先天后天之分。先天之精乃禀受于父母,《灵枢·经脉篇》说:“人始生,先成精”。后天之精则由饮食化生。先天之精与后天之精相辅相成。精在人体内起着重要作用。古人说:“人含气而生,精尽而死。”

“气”,在中医学中,其含义很广泛,它有元气(又称真气)、脏腑之气、经络之气、宗气、营气、卫气等。中医理论十分重视元气、宗气、营气和卫气。张景岳说:元气就是真气(气的根

本),《素问》中说:“真气者,经气也”,《灵枢》说:“真气者,所受于天,与谷气并而充身者也”。就是说:真气是人体诸气中最重要、最根本的气,是生命活动的动力。养气功锻炼的目的,就是“培补真气”。而宗气是由水谷中的精气和吸入的自然之气结合而成,是一种积聚于胸中、搏动不休的大气,是推动肺的呼吸和营气、血脉运行的动力。营气主要由水谷精气所化生,分布于血脉之中,成为血液的组成又分而营运全身;卫气,含有保卫和捍卫的意义,是由先天之精气所化生,经水谷精气的充养,再由肺的宣发敷布,充于周身内外,有卫护肌表、抗御外邪入侵,控制汗毛的开合,调节体温、温煦脏腑、润泽皮毛的作用,气之重要性正如《景岳全书》所说:“人之有生,全赖于气”。

神,是精与气所产生的生命活动的另一种物质。《灵枢·平人绝谷》说:“故神者,水谷之精也。”《太平经》说:“人有气则有神,气绝则神亡。”神,一般认为,是一种思维意识活动,但中医则把它看成是人体生命中最重要物质之一。所以《内经》有“心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志”之说。所谓神、魂、魄、意、志虽然名称各不相同,实际上都属于神的本能。正如《素问·移精变气论》说:“得神者昌,失神者亡。”

养气功锻炼,就是要聚精、养气、存神、培补真元。通过练功促进自身血液循环,保持气血畅通,培补自身的生命之气——元气,真气充盈了,就能做到气滞得行、血淤得通、意乱得安、神散得聚、神失得还,从而达到祛病健身、益寿延年之目的。养气功的全套功法都是为了培补自身之元气,如太极功(是集气功、行意、八卦、太极拳之精华)锻炼提到的“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”,就是让人精足气充、神旺的一种高级功法。所谓炼精化气,是指真气过“三关”,贯通任督,培育丹田之气,循经运行的一种方法。小周天是炼精气神的基本功,

所以又叫“百日筑基”。这一步功也叫“归真返璞”，又名“返本还原”。

炼气化神，是在小周天基础上内气从丹田发动，通过奇经八脉，十二正经流遍全身，使精和气密切结合，达到精气化为神的目的，肾气入脑，补益脑髓，所以丹书上说，大周天又以长寿还童。

炼神还虚，则有两层意思：一是由于长期苦练，已形成条件反射，一练功真气就能周天流转，气息微微，若有若无，中和之气与天地合而为一，这就叫做还虚；另一层意思是练功中出现的一些幻境，轻松愉快、俗念全无，苏东坡《赤壁赋》云：“羽化而登仙”、“白日飞升”。

所以，古人讲修身养生之道，都离不开精气神之修养。形与神俱，才能尽其天年。

气功锻炼更重要的是神的调摄，“神在于养，精在于节。”就对精来说：练功家最强调培炼先天之精，先天之精靠后天之精气的充养，所以养生家都非常注意节欲以养精。《备急千金要方》中有一段节制性生活的记载：“人年二十者四日一泄；三十者八日一泄；四十者十六日一泄；五十者二十一日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。”这仅是养生之道。养气功是调补内气，内气与精气神极关密切，宜养不宜泻，治病则必须坚持夫妻百日不同床，以保精养神。经百日锻炼之后，精旺神足者，也要节制性生活。

此外，还应注意精神调养，保持心情愉快，避免七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）的干扰，随四时季节变化而加以调养，“起居有常，饮食有节”等方能达到精足神旺祛病健身之目的。所以《古今医统大全》说：“夫善养生者养内（指精气神），不善养生者养外。”

## 第四节 子午流注学说在养气功中的参考运用

子午流注是根据“天人相应”的理论,在“五运六气”学说基础上发展的一种根据人体经脉气血流注盛衰开合的时间节律,配合阴阳、五行、天干、地支等进行按时论治的方法。一般多用于针灸取穴。因其符合“生物钟”节律特征,所以对选择练功时间,具有重要的指导意义。

子午,是指时间而言,子为夜半(23~1点),午为日中(11~13点)。子午是一天中阴阳的起点与分界线,含有阳极生阴,阴极生阳的意义。按方向子为北,午为南,好比人体的前后,而前后主要是任督两脉相通为小周天。流注,流指流动,注指注输。是说人体气血的循环运行,随着四时的运行,阴阳各经络有着不同的盛衰变化。因为人体的气血运行与天体运行规律相呼应,象日之出没,月之圆缺那样,有兴有衰,有盈有亏。因此,对疾病的防治,就必须观察日月星辰,四时八节的时序。所以《素问·八正神明论》说:“先知日之寒温,月之虚盛,以候气之浮沉,而调之于身。”人体内的气血周流,从子到午,从午到子,表现出周期性的盛衰开合,开时气血就盛,合时气血就衰。

一年之中,一月之中,一日之中,均各有练功的“最佳时间”——黄金时刻。

一年之中,气血会随季节“春生、夏长、秋收、冬藏”而变化。春季气旺、万物萌生,气血由下向上移动;夏季气热,万物蕃秀,气血向外表布散;秋季气凉,气血由体表向内转移;冬季气寒,万物闭藏,气血向内里聚集。说明温热气候特别是夏季、血易通全身,因此,应结合气血随季节的变化来练功,才能取

得较大的进展。

一月之中,阴历十五前后练功效果最好,是由于“月廓满,则气血实肌肉坚”,内分泌旺盛,易于取得较大功效。而“月廓空,则肌肉减,经络虚,卫气去,形独居。”故月缺时应忌性生活。

一日之中,“朝则人气始生,病气衰,故日慧。”即早晨是练功治病的极好时机。祖国医学认为,人体十二经络的气血循行在一昼夜的十二个时辰中,均各有极盛和极衰的时间,按子午流注的规律,十二经络的兴衰时辰是:

胆旺于子时(23点~1点)

肝旺于丑时(1~3点)

肺旺于寅时(3~5点)

大肠旺于卯时(5~7点)

胃旺于辰时(7~9点)

脾旺于巳时(9~11点)

心旺于午时(11~13点)

小肠旺于未时(13~15点)

膀胱旺于申时(15~17点)

肾旺于酉时(17~19点)

心包旺于戌时(19~21点)

三焦旺于亥时(21~23点)

各经络脏腑之疾病,多于该经气血旺盛时趋于缓解,如《伤寒论》曰:“少阴病,欲解时,从子至寅上。”即手少阴心经和足少阴肾经所主的疾病,其愈机多在子时至寅时这段时间,所以是练功的极好时刻。子时一阳生,正是先天命门之气生发之时,此时练功便能发挥“肇基化元”功效,金元名医李东垣云:“夜半收心,静坐片时,此生发元气之大要也。”按八卦方位,北

方为壬癸水，夜半练功面向正北，取坎中之满，补离中之虚，则水火既济而诸病消除，谓之取坎填离。心脏病入上午4时服洋地黄，其敏感度(效果)大于平时几十倍；糖尿病人上午4时对胰岛素最敏感。肾上腺皮质激素的分泌在清晨睡醒前(肺旺时刻，即寅时)达到高峰。这个时刻，由于肾上腺皮质素分泌使血液中皮质醇的含量增多，使肝糖元迅速动员分解，以满足激烈运动的需要。因此，清晨(3~5点)适合于气功动功的训练，动功是最好的呼吸运动，故此时练功收效更佳。大量的气功实践证明寅时练功的重要性；清晨是调动“内气”治病防病的最好时刻，扶正祛邪的作用最大，错过这个时刻，用再大几倍的努力练功，也不能起到相等的作用。

至于练功次数和时数，一般来说，每天可练功一至三次，病休和离退休干部，练功时间可适当延长。

虽然子午流注非常合乎人体生物钟规律，但由于地理位置、四时节令的不同，以及男女之分、病因各异，不能千篇一律。养气功贵在因时、因地、因人制宜，顺乎自然，则收效大矣。

## 第九章 常见疾病的临床治疗

---

气功能祛病健身,已被临床实践所证实。但笔者实践中认为,气功是人们通过不断运用意识、调整呼吸、引动姿体进行特殊锻炼而达到祛病健身之目的的一种方法。不能说气功包治百病。所以写此章节时,采用了气功锻炼、日常调养、医药治疗融于一体之法,为的是使患者更快得到康复。但由于每人的疾病、精神因素、身体素质、环境、生活习惯、气候等方面的不同,同样的疾病采用同样的方法治疗,效果也不一样,所以要靠自己不断的摸索,总结出适合自身的治疗强身之路。书中所荐“验方”须经医生鉴定方可选用。

养气功祛病健身,几十年来已被数百万人所证实。尤其在治疗冠心病、高(低)血压、肝胆病、脾胃病、肺病、肾病、糖尿病、妇科病、气管炎、神经衰弱、骨质增生等各种慢性疾病方面都取得了可喜的效果。现将“养气功对常见疾病的治疗”予以整理,供广大读者借鉴。

### 一、神经衰弱

神经衰弱是一种大脑机能性疾病。临床表现如头痛、头昏、头晕、脑胀、失眠多梦、健忘、怕光、怕声、眼花、耳鸣、精神不振、疲乏无力、肌肉疼痛、胸腹胀满、口淡无味、烦躁不安、情绪波动、妇女月经失调、男阳萎早泄、记忆力衰退等,并伴有植物神经紊乱征象,医学研究认为,精神因素是神经衰弱的主要因素。凡持续情绪紧张和长期内心矛盾冲突,如工作和学习过

度紧张,不良情绪的影响,生活规律的破坏等造成神经功能减弱而发病;先天遗传或后天形成的生理特征和心理特征也是神经衰弱的因素之一,本病患者的性格多偏于胆怯、自卑、敏感、多愁、主观、任性、急躁、好强、自控力差等;另外,营养不良也易导致本病。

### (一)治疗方法

神经衰弱的治疗以养身练功为主,以药物疗法为辅。养气功对神经衰弱的治疗方法有如下几种:

1. “六字诀”通练,加练“嘘”字功,以疏肝理气;加练“吹”字功以加强肾脏功能。肾为人先天之本,肾强各种脏器都能得到温煦而健康。所以有肾强而神充,肾衰而神衰之说。

2. 选练“洗髓金经”中的“百会运转”。百会是人体神经之总汇,与各脏腑经络相通,与中枢神经相连。所以百会穴有调整人体阴阳和整体治疗作用;“揉按风池”,此穴是三焦、胆与阳维脉的交会穴,对治疗神经衰弱、失眠有较好的疗效;“拿玉枕”促使经络畅通,改善脑动脉硬化,缓解脑充血;“神龙绞柱”牵动任、督二脉,对植物神经紊乱有补益;“转腰胯”,加强肾脏功能;“干梳头”,以通调肝胆气血。点按太阳穴、印堂穴、耳门、听宫、拉耳垂、神门、太溪、睛明、内关、三阴交、足三里等。

3. 选练卧功中“水升泉底,火降劳宫”,以调整阴阳、疏通气血,对神经衰弱、失眠有奇效。

4. 放松功(预备功)即站功。在大脑意念调动下,结合默念“松”字,逐步把全身调整得轻松、舒适,自然解除一切紧张状态,特别是大脑的紧张状态。从而调和气血、疏通经络、调和脏腑功能,达到强身之目的。如肝阳上亢、心火上升患者,可意领松“涌泉穴”;肾阴不足,可意领“命门穴”;烦躁不安者,可意守外景,进行整体放松。

5. 坐功(包括自然坐和自由盘腿式)。放松及意念法如上所述;呼吸均以顺腹式呼吸法,不改变原来的呼吸方法,任其自然,不用意识呼吸。

6. “太极功”。太极功是一种外动内静、动静兼修的功法,对调整阴阳、开源导流、扶正祛邪、健身强体疗效显著,患者可坚持练习。

7. 站桩八式、行功、循经按摩均可因时因人及环境条件选练。

## (二)注意事项

加强思想修养,控制七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)变化,经常保持乐观的思想情绪。

## 二、偏瘫

偏瘫是指脑血管意外后(中风)引起患者一侧肢体瘫痪,半身不遂,有的伴有语言障碍,嘴歪眼斜等症状。

### (一)治疗方法

1. “六字诀”(行动困难的病人可练卧式六字诀)嘘字功应多练,以疏通全身之气血。

2. 选练“洗髓金经”中的“百会运转”,四神聪穴是治肢瘫的特效穴;“干梳头”对脑血管后遗症有卓效;“击天鼓”耳部经穴可通各脏腑。北宋苏东坡说“耳宜长弹”,击天鼓不但对治疗五官病患效果明显,而且对脑血管后遗症有卓效。

3. 卧功中选练“水升泉底,火降劳官”以降血压,疏通气血。

4. “循经按摩”,揉按风府、大杼、合谷、肩井、外关、曲池、悬钟、环跳、阴陵泉、委中、承山及背部膀胱经穴等。上述等穴可改善脑部血液循环,促进新陈代谢,减轻瘫痪症状,促进肢

体功能恢复。

## (二)注意事项

1. 偏瘫急性发作期应卧床休息,尽量少搬动,并注意观察呼吸、血压、脉搏、意识、体温等的变化,以便采取相应的措施。

2. 早预防,做到“三预防,一保持”。即①预防上呼吸道感染;②预防泌尿系统感染;③预防褥疮发生。一保持是:保护关节功能位,防止屈曲畸形。

## 三、头痛

头痛是由多种疾病引起的症状,有火头痛、血虚头痛、肝阳头痛等。

### (一)治疗方法

1. “六字诀”。

2. “洗髓金经”中的“百会运转”,揉按童子髻、太阳穴、风池,拿玉枕,点按列缺、内关、至阴、丝竹空等穴。

3. 卧功中“水升泉底,火降劳宫”。

4. 按摩涌泉穴。双手擦热后左手掌按摩右脚心,右手掌按摩左脚心,交叉揉按各50~100次,即“病在上而求诸下。”

以上功法可起到清泻风火,疏通经络,减轻头部疼痛的作用。

### (二)注意事项

引起头痛的原因很多,通过上述方法多次治疗无效者,应考虑有无颅脑病变,必须查明原因,及时对症治疗。

### (三)验方

1. 川芎、蔓荆子各10克,水煎服。适用于风邪上犯头痛。

2. 夏枯草30克,水煎服。或用菊花,开水冲泡代茶常饮,

适用于肝阳上亢头痛。

3. 何首乌 15 克、菊花 7 克,水煎服,适用于营血亏虚头痛。

4. 全蝎、地龙、甘草等分,研细末,每服 3 克,每日两次。适用于神经性头痛经久未愈者。

5. 川芎 15 克,生石膏 30 克,白芷 10 克,甘草 5 克,水煎服。

## 四、眩晕

眩是眼花,晕是头晕,临床有多种表现,如头晕、耳鸣、目眩等。此病多因正气不足,痰饮上泛所致。

### (一)治疗方法

1. “六字诀”。

2. “洗髓金经”中:揉按百会、风池、印堂、合谷、丰隆、申脉、肾俞等穴。

3. 坐卧式放松功,意念下丹田或外境(不可死守);

4. 太极功、行功。

### (二)注意事项

1. 坐车坐船不可过饥或过饱。

2. 消除紧张心理。

3. 劳逸结合。

### (三)验方

女贞子 30 克,桑椹子 30 克,川芎 9 克,墨旱莲 25 克,水煎睡前服。

## 五、坐骨神经痛

坐骨神经痛是沿坐骨神经分布域的臀部、大腿后侧、小腿

后侧等部位的疼痛。发病的原因有腰椎间盘突出,椎骨内肿瘤,腰骶椎关节病变,腰骶丛神经点、盆腔肿瘤及炎症,妊娠,不当的药物注射等。中医属于“痹症”、“腰腿痛”等症范围。多由身体虚弱正气不足,寒气侵袭经络,气血不运所致,此病以中年人为常见。

### (一)治疗方法

1. “六字诀”。加练嘘、吹和嘻字功法。
2. “洗髓金经”中转腰胯,神龙绞柱,膝部、足部活动。
3. 揉按百会、太阳、风池、环跳、委中、三阴交等穴。
4. “太极功”、“行功”、“站功”均可选练。
5. 循经按摩。

注意:如妇女妊娠而患腰痛,一般不宜练动功。

### (二)注意事项

1. 帮助患者从心理上树立战胜疾病的信心,消除思想疑虑,端正对疾病的态度。

2. 必要时请患者家属及工作单位改变原有环境条件,消除原有致病的因素。

3. 工作、学习、生活等方面注意劳逸结合,适当参加体育和文娱活动。

4. 练功持之以恒、循序渐进。

## 六、癔病

癔病是由精神因素引起的精神和躯体机能障碍的一种功能性疾病,临床症状复杂而多变,中医多从脏躁论治。

### (一)治疗方法

1. 站、坐、卧放松功,针对病因进行语言诱导为佳。
2. 洗髓金经。

3. 点按百会、大椎、身柱、天突、心俞、巨阙、合谷、神门、大陵、足三里、丰隆、行间、三阴交、照海、涌泉、气海、关元等穴。

### **(二)注意事项**

1. 每次练功时间不宜太长。

2. 注意精神调养,改善个人的个性心理特征,养成心胸坦荡、思想豁达开朗的性格。

3. 静听爱听的音乐,做一些自己喜欢做的娱乐活动,有益于康复。

## **七、颈椎病**

颈椎病是多种原因引起的颈椎退行性改变而出现的症候群。临床症状初期,颈部有钝痛或酸痛,伴有沉重酸胀不适或如刀割、烧灼样疼痛;中期出现放射性疼痛;如头、耳后、眼后、颈、肩、背胸、上臂、手指等;后期肢体无力,肌肉萎缩等。

### **(一)治疗方法**

1. 六字诀。

2. 洗髓金经中头部按摩、颈项活动、神龙绞柱等节应多练。

3. 太极功。

4. 静功、辅助功法。

### **(二)注意事项**

1. 树立战胜疾病的信心,克服悲观失望心理状态。

2. 劳逸结合。

3. 气功治病,动静兼修,循序渐进。

## 八、神经官能症

在各种精神因素影响下,大脑皮层功能所发生的功能性疾病。本病的发生,多由于情志内伤,或大病久病之后,脏腑功能失调所致,临床表现为不寐、遗精、郁症、梅核气、脏躁等。

### (一)治疗方法

1. 六字诀(站、坐、卧式均可)。
2. 洗髓金经中百会运转、指腕活动、神龙绞柱等节应多练。
3. 站、坐、卧式松静动。

### (二)注意事项

1. 练功要做到松静自然,尤其要静。
2. 保持情绪稳定、乐观。
3. 练功次数与时间因人而异。

### (三)验方

1. 厚朴花 10 克煎水代茶饮,适应于梅核气。
2. 龙胆草 12 克,五味子 6 克,水煎睡前服,适用于阴虚火旺的心烦失眠。
3. 核桃仁、黑芝麻、霜桑叶各 30 克,共捣如泥,做成丸,每丸重 5 克,每次服 3 丸,每日两次,适应于神经官能症,如头晕、失眠、多梦、健忘等。
4. 大枣 5~10 枚,小麦 50 克,甘草 10 克,水煎服。

## 九、感冒

感冒为临床上常见的外感疾病,因风邪病毒侵袭人体而致病,症状表现以头痛、鼻塞、流涕、恶风、发热等。本病多发于气候突变、冷热失常。

### (一)治疗方法

1. 六字诀,加练“咽”字功。
2. 洗髓金经。
3. 循经按摩百会、风池、风府、太阳、迎香、肺俞、肾俞、合谷、足三里、三阴交等穴。
4. 坐、卧、站功放松法。
5. 太极功及辅助功法。

### (二)注意事项

1. 经常进行体育锻炼,增强身体素质。
2. 应四时节令而加调养。
3. 气功锻炼要持之以恒。

### (三)验方

1. 鸭跖草 30 克煎汤服。
2. 鲜生姜 3~5 片,葱白 5~7 个,洗净,红糖 10 克,煎汤温服。适应于恶寒无汗,四肢酸痛,鼻塞严重。

## 十、咳嗽

咳嗽为肺系疾患主要症候之一,由外邪侵袭肺脏受感,肺气不得宣扬,也可由于其它脏腑有病,传至肺脏而咳嗽。张景岳说:“咳症虽多,无非肺病。”清喻嘉言也认为“咳者,肺之本病也。”

### (一)治疗方法

1. 六字诀,加练“咽”字功。因肺气郁而化火犯肺可以加练“呵”、“吹”;因脾虚生湿聚痰犯肺,加练“呼”字功。
2. 洗髓金经,揉按迎香、鼻梁、风池、太阳等穴。
3. 急性呼吸道感染病的咳嗽,揉按风池、大椎、大杼、风门、肺俞、合谷等;慢性咳嗽,点按肺俞、膏肓、天突、中府、合

谷、太渊、尺泽、太溪；干咳加涌泉；痰多加丰隆。

4. 坐、卧功放松法。
5. 太极功。
6. 辅助功法选练。

## **(二)注意事项**

1. 练功应选择空气新鲜的地方。
2. 加强体育锻炼,增强体质。
3. 坚持气功锻炼。
4. 适应四时节令。
5. 戒烟、慎酒。

## **(三)验方**

1. 生梨一个,洗净,连皮切碎,加冰糖和少许水,炖服。
2. 大生梨 1 个,川贝粉 3 克,冰糖 10 克,将梨盖切下,挖去梨核,加川贝粉和冰糖,封口,隔水蒸 1~2 小时,喝汤吃梨,每天 1 个,连服 3 天,适应于干咳无痰。
3. 红皮白萝卜 1 个,洗净切碎,加入麦芽糖 2~3 匙,停放一夜,饮服萝卜糖水,有止咳化痰作用。
4. 大黄 15 克,香油 50 克,将大黄炸成桔色捞出烹鸡蛋,每次 2 个效果良好。

## **十一、扁桃体炎**

扁桃体炎临床表现主要为咽下痛、头痛、乏力等,急者伴有发热等症,中医称为乳蛾。

### **(一)治疗方法**

1. 洗髓金经中颈项活动多练。
2. 坐、卧式放松功,每日 2 次,每次 20~30 分钟。
3. 六字诀。

4. 点按风府、哑门、天柱、颊车、水沟、合谷、内关、天宗等；解热可加大杼、曲池；耳痛加翳风。

5. 太极功、行功。

### **(二)注意事项**

1. 增强体质，预防受凉、感冒。
2. 忌烟、酒及刺激性食物。
3. 急性期配以药物治疗。

### **(三)验方**

1. 山豆根 30 克，煎汤喝。
2. 鲜苋菜 30~60 克捣汁或水煎，酌加白糖或蜂蜜调服，此方也可治咽喉痛。

## **十二、肺结核**

肺结核是由于肺部感染结核杆菌所致，主要表现：咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、气喘、发热、盗汗、午后潮热、乏力等症状。

### **(一)治疗方法**

1. 六字诀，加练“咽”、“呼”、“吹”字功。
2. 洗髓金经有关章节加强练习。
3. 循经按摩大椎、身柱、肺俞、膏肓、膈俞、云门、中府、尺泽、列缺、合谷、中脘、足三里、肾俞、涌泉等穴。
4. 太极功及辅助功法选练。

### **(二)注意事项**

1. 练功治病的同时，可配合药物治疗，咯血、发热期间应以静功为主。
2. 注意劳逸结合。
3. 练功应选择空气新鲜的地方。
4. 肺结核病人在正常膳食中，适当增加蛋白质、糖类、各

种维生素和无机盐等营养物质,补足身体过分消耗的需要。大蒜头含有杀菌素,对肺结核有一定的治疗作用,可以适当的吃一些(生吃或连皮烧熟吃)。烟、酒对本病极为不利,须禁止。

### (三)验方

1. 炙百合 30~60 克,白芨 20 克,猫爪草 20 克,水煎服,适用于肺结核咯血。

2. ①炒浮小麦 15~30 克,绿豆衣 10~15 克,煎汤服;②莲子 7 粒、黑枣 7 只,炒浮小麦 30 克煎汤服,连服 3 天,适用于肺结核盗汗。

3. 黄精 30 克、玉竹 30 克、白芨 15 克、炙百布 15 克,冰糖引。

## 十三、支气管哮喘

本病以发作性喘息为主要表现的呼吸道过敏性疾病,祖国医学分为实喘与虚喘。实症因风、寒、痰、热所致;虚症多由肺、肾虚损而起。

### (一)治疗方法

1. 六字诀加练“咽”、“吹”字功。
2. 洗髓金经有关章节多练。
3. 点按风府、风池、大椎、大杼、风门、肺俞、肾俞、膏肓、天突、膻中、中脘、气海、合谷、内关、足三里等穴。
4. 太极功。
5. 辅助功法选练如“宣通肺腑”、“火炼金丹”等。

### (二)注意事项

1. 病发期应配以药物治疗。
2. 经常按摩迎香、鱼际等穴。
3. 戒烟,慎酒,少房事。

4. 平时注意背胸部保暖,季节变化要预防感冒。

### (三)验方

核桃肉 50 克,冰糖 100 克一起捣烂,分两次用开水冲服,每天一次,适用于老年气喘。

## 十四、慢性支气管炎

慢性支气管炎是一种常见呼吸道疾病,祖国医学认为本病属于内伤咳嗽,病变在脾肺,临床表现以咳嗽、痰多、喘息等症为主。

### (一)治疗方法

1. 六字诀,加强“咽”、“呼”、“吹”字功。
2. 洗髓金经有关章节多练。
3. 站功、坐功放松法。
4. 点按大椎、肺俞、膏肓、列缺、天突、膻中、中脘、中府、尺泽、合谷、足三里、太溪等穴。
5. 太极功及辅助功法选练。

### (二)注意事项

1. 急性支气管炎、支气管肺炎及支气管扩张的气功治疗与本节相同。
2. 急病发作应配合药物治疗。
3. 加强锻炼,增强体质。
4. 戒烟,慎酒,注意劳逸结合。

### (三)验方

1. 棉花根 30 克,煎汤加冰糖服,每天 1 剂,连服 5~7 天。

## 十五、矽肺

矽肺是由于长期吸入含有游离二氧化硅的粉尘,内伤肺脏而引起的慢性呼吸系统疾病。

### (一)治疗方法

1. 六字诀,“咽”字功相应多练。
2. 洗髓金经中,展臂宽胸等有关章节加强练习。
3. 站、坐、卧功放松法。
4. 太极功。
5. 循经按摩及辅助功法选练。

### (二)注意事项

1. 六字诀应持之以恒地锻炼,次数与时间根据自己的身体素质而定。
2. 练功要选择空气新鲜的地方。
3. 注意饮食营养,勿食刺激性食品。

## 十六、慢性肝炎

慢性肝炎是由多种因素引起的肝脏慢性炎症性疾病。慢性肝炎是由急性病毒性肝炎演变所致,一般分为慢性迁延性肝炎和慢性活动性肝炎,常表现为湿阻脾胃,纳差乏力、胁痛、腹胀、大便稀溏等。

### (一)治疗方法

1. 六字诀,加练“嘘”字功;实证用“呵”字功泻之,虚证用“吹”字功补之,“呼”、“嘻”两字也相应多练。
2. 洗髓金经有关章节多练。
3. 太极功。
4. 坐、卧放松法。

5. 点按肝俞、脾俞、胃俞、中脘、水分、关元、期门、章门、足三里、三阴交、中封、太冲、侠溪。

## (二)注意事项

1. 经常保持心情愉快,控制七情变化。
2. 制怒,慎酒,戒烟,慎用药。
3. 坚持气功和体育锻炼。
4. 忌油腻和刺激性食物。

5. 慢性肝炎病人的饮食原则是“三高一低”,即高蛋白、高糖类、高维生素,低脂肪。主要在于增加营养,补偿体内的消耗,增强机体的抗病能力。肝功能不良或有肝硬化时,需控制蛋白质的摄入量,以防产生肝昏迷。进食糖类和脂肪过多,则有引起脂肪肝的危险。肝硬化伴有腹水时,应限制食盐用量(包括咸肉、咸菜等腌制品)。吃含维生素 B、C 丰富的新鲜豆类及蔬菜,对体内能量代谢和细胞修复有重要作用,可经常选食。

## (三)验方

1. 板蓝根 30 克,栀子 9 克,茵陈 12 克,煎汤服。
2. 垂盆草 30 克,煎汤服,连服 7 天。
3. 大麦芽 20 克,茵陈 30 克,板蓝根 30 克,红糖为引。

## 十七、肝硬化

肝硬化是由于感染和代谢障碍引起的一种慢性肝脏疾病(肝细胞变性、坏死和纤维组织增生)。肝硬化大致分为门静脉性和胆汁性肝硬化二种,其病多由于七情郁结,湿热久郁,肝脾两伤,气机升降失调,致膀胱气化不利,气血淤滞,水湿内停所致。

### (一)治疗方法

1. 六字诀通练之后,加练“嘘”、“呵”、“呼”字功。
2. 洗髓金经有关章节多练。
3. 坐、卧功放松法。
4. 太极功。
5. 循经按摩。
6. 选练“肝胆相照”等辅助功法。
7. 左右手交替揉搓腹部由小到大、由内及外;再由大到小、由外及里,各 36 次。之后,意念肚脐片刻,消除腹胀,增加饮食。

### (二)注意事项

1. 气功治病,持之以恒,循序渐进。
2. 控制七情,制怒、戒烟酒及忌油腻和刺激性食物。腹水者,限制食盐摄入量。
3. 注意劳逸结合。
4. 戒房事。
5. 肝硬化病人的饮食在于加强营养,增强自身抵抗力。日常食物应含有足够的蛋白质、糖类和维生素。要限制动物性脂肪,因脂肪过多,已损害的肝脏不能及时加以分解、利用,而不断积聚,有发生脂肪肝的可能。晚期肝硬化病人,应根据病情随时调整饮食,减少蛋白质等的摄入量。有腹水时应忌盐,禁食一切海味和腌制食物,因盐内所含的钠,可加重腹水的潴留。

### (三)验方

1. 马鞭草、半边莲各 30 克,煎服。
2. 葫芦 60 克煎服。
3. 山甲珠 10 克、蜈蚣一条、斑毛一只、全虫一条,共为细

末,分4次每日早晚服用,忌盐。

## 十八、胃肠神经官能症

胃肠神经官能症是由于高级神经中枢功能失调,而导致胃肠分泌与运动功能紊乱为主要表现的一种全身性病患,通常除有一般神经衰弱外,尚有胃痛、作酸、嗝气、纳差、恶心、呕吐、腹胀、腹泻等症状。

### (一)治疗方法

1. 六字诀。
2. 洗髓金经选练。
3. 卧功。
4. 站、坐、卧放松法。
5. 行功济阴步、济阳步等辅助功法。
6. 点按期门、巨阙、中脘、足三里、行间、太冲、中封、然谷等穴。

### (二)注意事项

1. 多练静功、放松法。
2. 改变心理状态,控制七情变化。
3. 适应四时节令。
4. 进餐时要心情愉快。
5. 多参加自己喜欢的娱乐活动。

## 十九、慢性胃炎

慢性胃炎由于食物过冷、过热、过分粗糙,或进食太快,咀嚼不充分,长期食用刺激性调味品,长期饮酒,以及长期服用对胃有刺激性的药物等,引起胃粘膜慢性炎症所致,部分慢性胃炎是由急性胃炎转变而来。慢性胃炎分为浅表性、萎缩性和

肥厚性三种,临床表现多数有消化不良,食欲减退,上腹部不适或隐痛,饱胀、嗝气、作酸、恶心、呕吐等现象。

### (一)治疗方法

1. 六字诀,加练“呼”、“嘘”、“呵”字功,以取火生土,加强脾阳功能。“呼”字功应在一年四季,一天三餐半小时后加练。

2. 洗髓金经中揉按听宫、眼部,叩齿、搅海、擦脸、提臂屈肘等可随时练。

3. 太极功。

4. 右卧式调养法。

5. 点按肝俞、脾俞、胃俞、中脘、期门、内关、足三里、丰隆等穴。

### (二)注意事项

1. 并发症出血,要以静养为主,配合药物治疗。

2. 丢掉思想包袱,树立战胜疾病的信心。

3. 锻炼持之以恒。

4. 饮食以易于消化,忌食用刺激性食物。

5. 少思、戒怒。

## 二十、胃、十二指肠溃疡

胃、十二指肠溃疡,俗称“胃气痛”,是常见疾病之一,常见于青壮年。溃疡部位常发生在胃小弯、幽门前区或十二指肠球部,患者大都感觉上腹部隐痛和灼痛,并伴有泛酸、嗝气、呕吐等症状,病程缠绵,可达数年之久。

### (一)治疗方法

1. 六字诀,加练“呼”、“呵”、“嘘”字功。

2. 洗髓金经中转腰胯、神龙绞柱等有关章节应多练,促进胃肠蠕动和胃肠液的分泌。

3. 每日三餐后练坐功,静功 20~30 分钟。

4. 太极功。

5. 点按膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、巨阙、上脘、中脘、下脘、幽门、日月、章门、神门、内关、支沟、足三里、阳陵泉、太冲、三阴交等。

## (二)注意事项

1. 要在实践中摸索出适合自己身体素质的练功方法,坚持锻炼。

2. 病情较重者,如胃出血须要看医,配合药物治疗。

3. 平时生活要有规律,精神要愉快,避免过度劳累,注意饮食调理。病人饮食需要富于营养、含渣少、易消化的软食物。如米粥、煮烂的面条,掺水炖的嫩鸡蛋、豆浆、牛奶,含粗纤维少的新鲜蔬菜等。应忌吃荤汤、甜食以及酸、辣、生、冷、硬和油炸食物,因这些食物刺激胃粘膜,增加胃酸分泌,使溃疡病灶产生疼痛;太热的食物可使血管扩张,易引起胃出血,也要避免。

## (三)验方

1. 取卷心菜(包心菜)捣烂绞汁一杯(约 200~300 毫升),略加温,饭前饮服,每天两次,连服 10 天为一疗程。有止痛、促进愈合作用。

2. 将鸡蛋壳洗净打碎,放入铁锅用文火炒黄(不能炒焦)后,研成细粉,每天服一只鸡蛋壳的量,分 2~3 次,饭前或饭后开水吞服。

## 二十一、胃下垂

胃下垂多为饮食不节,胃气失和,脾不健运而使身体过度虚弱,或久病、大病之后,中气下陷所致。临床表现:食欲不振,

腹部胀满,暖气,倦怠无力等症状。

### (一)治疗方法

1. 坐、卧式六字诀。
2. 洗髓金经有关章节、叩齿、搅海、转腰膀、神龙绞柱等加练。
3. 卧功:仰卧、侧卧均可,仰卧将臀部适当垫高,有助于胃肠蠕动和缩短胃排空时间。
4. 辅助功法。如“保健中宫”加屈腿动作,疗效显著。
5. 太极功。

### (二)注意事项

1. 每餐饭后立即卧床练功(侧卧或仰卧),或坐功静养,效果尤佳。
2. 可做仰卧起坐、俯卧撑等保健操,以加强腹肌锻炼。

## 二十二、呃逆

呃逆多由病邪气积滞受阻,暴怒气逆或由用药不当,使胃气失其宣降所致,临床上常表现呃声连续,声短而频的症状。

### (一)治疗方法

1. 六字诀。
2. 洗髓金经选练。
3. 坐、卧式放松法。
4. 太极功、行功。
5. 按点膈俞、鸠尾、巨阙、期门、章门、合谷、太渊、太溪、太冲。

### (二)注意事项

1. 保持情绪乐观,控制七情变化,尤其思、怒、悲、恐、惊。
2. 注意饮食有节。

### (三)验方

1. 炒扁豆 30 克,研成细面,开水送服,一次服完,有良效。
2. 韭菜籽 9 克,捣碎,温开水送服。
3. 柿蒂 7 个,小茴 3 克,青皮 10 克,丁香 7 个,水煎服。

## 二十三、便秘

便秘是指大便秘结不通,排便时间延长,或欲大便而艰涩不畅的一种病症。多因胃肠积热,腑气不通;或因肝气不和,气机壅滞;或虚寒滞,肺气不宣以及津亏血燥而引起的大便秘结。临床多见头痛、头晕、胸闷、嗝气、饮食减退,烦躁易怒,腹胀、肛裂等。

### (一)治疗方法

1. 六字诀。
2. 洗髓金经选练,如咽津等。
3. 配合自我揉按腹部,每日 2~3 次,增加肠胃蠕动功能。
4. 太极功。
5. 辅助功法选练,如保健中宫等。
6. 点按:阳陵泉、太白、肾俞、脾俞、大肠俞、胃脘、神阙、行间、足三里、三阴交、承山等穴。

### (二)注意事项

1. 收腹提肛,不可过分用力。
2. 适当多吃一些蔬菜、水果和含渣多的食物。
3. 不明原因的便秘,要查清,进行综合治疗。
4. 控制七情,要情志愉快,克服忧愁思虑的不良情绪。
5. 少饮酒,少食辛热厚味的食物。

### (三)验方

1. 番泻叶 3~6 克,用沸水泡当茶喝。
2. 麻油 5~6 毫升,蜂蜜 15 毫升,调和,每天早晚炖热服。
3. 便时双手揉按迎香穴位。

## 二十四、高血压

高血压是一种以动脉血压升高为特征,伴有心脏、脑和肾脏出现功能性器质异常的全身性疾病。高血压分两类:一类是继发于其它疾病(如肾脏病、内分泌疾病等)的高血压,称为继发性高血压或症状性高血压;另一类属目前病因尚未十分明确的高血压,称为原发性高血压。原发性高血压也就是一般所讲的高血压病,它可能不是单一病因,而是多种因素综合症所致,归纳起来可分为遗传因素和环境两个方面。凡收缩压 $>21.33\text{kPa}$ (160 毫米汞柱),舒张压 $>12.66\text{kPa}$ (95 毫米汞柱)为高血压。收缩压 $>18.7\text{kPa}$ (140 毫米汞柱) $<21\text{kPa}$ (160 毫米汞柱),舒张压 $>12\text{kPa}$ (90 毫米汞柱) $<12.67\text{kPa}$ (95 毫米汞柱)为临界性高血压。“临界性高血压”也属高血压的范围。高血压患者常见症状有头痛、头晕、心慌、失眠、紧张、焦虑、易激动、易疲劳等,如不及时治疗会累及心、脑、肾等脏器,最终可能导致脑卒中等严重并发症。近年来广泛实践证明,气功疗法对高血压防治有良好的功效。气功是在意识主导下通过调心、调身、调息运用自我身心锻炼方法。其功效有①对肌体内部机能具有综合性调整作用;②防治冠心病,预防脑卒中,对降低血压稳定血压、巩固疗效有肯定的效果。

### (一)治疗方法

1. 取坐、卧、站式放松法或三线放松法,从头到足全身逐

关节向下放松,“心静”、“体松”才能使经络气血畅通,皮肤电位降低,植物神经失调得以调整,改善血液循环功能。

2. “六字诀”。加练嘘字功平肝气,加练嘻字功理三焦之平衡。

3. 选练“洗髓金经”中“百会运转”调整阴阳平衡;“干梳头”通调肝胆气血;“拿玉枕”缓解脑充血,改变动脉硬化,每节动作不得少于36次。

4. 卧功中“水升泉底,火降劳宫”降低血压。

5. 坐功中双阳下降等有关辅助功法。

6. 揉按涌泉法。手劳宫穴对足涌泉穴,左右交叉各揉按100次。

7. 点按百会、风池、大杼、肩井、鸠尾、石门、期门、章门、肩外俞、曲池、合谷、内关、阴陵泉、足三里、悬钟、三阴交、行间等。

## (二)注意事项

1. 练功与养生结合;做到“饮食有节,起居有常,不妄作劳”,把心理卫生、生活规律、合理用药有机的结合起来,采取综合疗法。

2. 制怒,情绪要稳定,心情要愉快。

3. 练功切实做到“三化”:即经常化、程序化、生活化。

4. 学会处惊不变、控制“七情”不起。

5. 练功中做到“心静”、“体松”。

6. 日常食物应以有助于降低动脉硬化和血脂为主。平时饮食宜清淡,多吃些降低血压的食物,如芹菜、大蒜和含维生素丰富的新鲜蔬菜、水果。刺激性的辣味食物,以及饮酒、吸烟,可引起血管收缩、血压升高,应禁忌。身体较肥胖的病人,需节制饮食,控制体重,以防加重心脏负担。含油脂低的食物,

可以降低血脂,缓和病情,改善症状。消瘦病人,则需适当添加蛋白质和食量,增加体重,增强体质。

### (三)验方

1. 荠菜 60 克,鲜鱼曲草 30 克,水煎服。
2. 侧柏叶 30 克,臭梧桐 30 克,白桑皮 20 克煎服。
3. 带红衣花生米,在醋中密封浸泡一星期,每晚睡前嚼碎,吞服 5~7 粒,连服 7 天为一疗程。

## 二十五、低血压

成年人血压,收缩压低于 14.67kPa(110 毫米汞柱),舒张压低于 10.7kPa(80 毫米汞柱)以下的,称为低血压。其发病多与植物神经功能紊乱失调有关。临床表现头晕、头昏、乏力、失眠等。

### (一)治疗方法

1. 六字诀。
2. 洗髓金经中揉按百会等穴。
3. 太极功,以增强体质。
4. 辅助功选练。
5. 点按:水沟、内关、百会、上星、气海等穴。

### (二)注意事项

1. 低血压饮食可针对引起各种贫血的原因(如缺铁性贫血、营养不良性贫血)选用含蛋白质和铁丰富的食物,如瘦肉、鱼类、动物肝脏、大豆制品和新鲜蔬菜等,有助于改善症状。
2. 节制房事。
3. 加强锻炼,增强体质。
4. 每天练习时间与次数要适度。

## 二十六、冠心病

冠心病是由于某些因素使冠状动脉粥样硬化,冠状动脉循环障碍,导致供需矛盾,心肌缺血缺氧,从而影响心脏正常功能和引起心脏病变。冠心病的发生是个很复杂的过程。冠心病流行病学研究认为:高血压、高血脂、高体重、少运动和吸烟是冠心病的主要危险因素。尤其40岁以上的成年人发病率较高。国内许多心血管病专家认为,现代生活中经常坐着工作缺少体力活动是冠心病的重要原因之一。而体育锻炼则是防治冠心病的有效措施,有人将运动誉为“心脏健康之路”。近年来大量实践证明,气功疗法不仅能增进身心健康,而且对防止冠心病有较佳疗效。气功锻炼结合综合性防治措施能控制心脏病的重要危险因子。采取气功方法治冠心病可以明显地改善胸闷、心悸、气促等症状,大部分病例如心绞痛缓解,心率失常减轻,精神转佳、体力增强、食欲增加、睡眠改善等临床症状,疗效一般达80%左右。养气功对治疗冠心病的方法:

### (一)治疗方法

1. “六字诀”。重点练呵字功。实症应泻,脾为心之子,加练呼字功以泻心火,再做吹字功以补肾水,使心肾相交,水火相济,疗效最佳。心属火,应时于夏,夏日炎热心火易上炎,多练呵字功可除灼热、心烦,预防咽喉、口舌等疾病。

2. 选练“洗髓金经”中的“颈项活动”,缓解冠状动脉供应不足,“干梳头”通调肝胆气血,降低血压;“拿玉枕”缓解脑充血;“肩部活动”活动手三阴、三阳经对心肺疾患疗效明显;“展臂宽胸”散除胸怀之郁闷;“足部活动”促进气血畅通,以治疗心脏病。

3. 坐功、卧功、站功松静法,或三线放松、各骨节放松到

全身放松。初学者以坐式松静法为主,因为心身放松时机体处于较低代谢水平,耗氧量相对减少,对减轻心肌血、氧供需矛盾有益,从而缓解冠心病发作,若能适当作些站功(在身体许可情况下),下肢松紧结合,有助于静脉回流,改善血液循环。意念取丹田部位较好,有益气通阳之效。

4. 穴位按摩,如叩内关,揉膻中等有改善症状、舒通经络之功能。

## (二)注意事项

1. 制怒,慎酒,戒烟,节制房事。
2. 控制七情,情绪稳定,精神愉快。
3. 练功要以静为主,动静兼修,循序渐进,防急躁。
4. 减肥。

5. 冠心病人的饮食,基本上与高血压患者相同。平时以素食为主,不吃或少吃含动物脂肪和胆固醇高的食物,如肥肉、蛋黄等。烧菜可用植物油,因植物油有降低血胆固醇的作用。适当的蛋白质和各种维生素也很需要,可以增强心脏功能,改善症状。

## (三)验方

1. 参三七、血竭、沉香、琥珀等分,研粉吞服,每次 1.5 克每日 2~3 次。

2. 三棱、莪术等分,研粉吞服,每次 1.5 克,每日 2~3 次。

3. 延胡索、郁金、沉香等分,研粉吞服,每次 1.5 克,每日 2~3 次(以上三方适用于心绞痛发作时)。

4. 毛冬青(冬青科植物,毛冬青又称毛披树)根 120 克,煎服,适用于心绞痛及心肌梗死急性期,必要时结合西医或送医院治疗。

## 二十七、糖尿病

糖尿病是一种常见的代谢分泌疾病,绝大多数发生于中老年人。糖尿病的发病原因十分复杂,如精神因素,高级神经活动障碍、内分泌障碍,以及肝脏病变,肥胖症等可以影响碳水化合物代谢而致本病。此外,遗传也是发生本病的重要因素。然而由于胰岛素的分泌不足引起糖脂肪以及蛋白质代谢紊乱,五脏虚弱则是发生糖尿病的重要原因。本病在临床早期,有疲乏、消瘦等症状。晚期则出现多尿、多饮、多食等“三多”症状。糖尿病患者常并发各种感染,动脉硬化、白内障、眼底视网膜病变、肺结核、神经病变、肾脏病等。

祖国医学认为,消渴症(糖尿病)的主要病机是阴虚燥热,其主要症状大都与脾肺肾津液亏损有关。津液是人体一切正常水液代谢的总称。津液的功能是滋润和濡养人体各部分,外至皮毛、肌肤,上及孔窍,内至脏腑、血脉、骨髓等。如果津液不足,就会产生阴虚津亏,并引起燥热等症,消渴(糖尿病)便是其中的一种。气属阳、津液属阴,气能生津、气能化津,津液的生成与气有密切关系,尤其是脾、胃之气与津液的生成关系更为密切。脾胃之气健旺,则化生津液就充盛。脾胃虚弱,而津液则不足。练气功即补脾、胃之气。能生津以养阴。因此,气功锻炼是治疗糖尿病的良方。

### (一)治疗方法

1. 六字诀。重点练吹、嘘、呵字功。
2. 洗髓金经中重点练颈项活动,按摩眼部,干擦脸、干梳头、叩齿、赤龙搅海、神龙绞柱。
3. 卧功,水升泉底,火降劳宫。
4. 太极功。

5. 按摩膈俞、脾俞、肾俞、小肠俞、人中、承浆、中脘、关元、阳池、足三里、三阴交、照海等穴。

## (二)注意事项

1. 用气功治疗需有信心和决心,坚持锻炼。
2. 情绪要稳定,保持良好的心理状态。
3. 配合药物治疗。

4. 糖尿病人的饮食。糖尿病患者,特别是身体较肥胖者,需要节制饮食,尤其是含糖较多的米、面等主食,控制体重,降低血糖含量。高蛋白和维生素含量丰富的食物,可以补充体内营养的消耗;含无机盐(钙、铁等)的食品,能促进正常代谢的恢复,应常选食。如果没有并发高血压、冠心病,脂肪类食物可按正常习惯食用,不必限制。糖果、甜食应禁忌。每天少吃多餐,有利于体内正常代谢的逐渐恢复。如果饥饿感严重,可以挑选一些蔬菜,如青菜、萝卜等,连煎三四次,每次倒去煮过的水,然后将菜渣加油盐烧煮供食用,可以充饥。因这种菜渣食物中已无糖类存在,既可充饥,又不会引起血糖升高。

## (三)验方

1. 山药去皮蒸熟,随意食之。
2. 姜虫 10 克,煎汤频服,有止渴作用。
3. 玉米须 30 克,水煎服。
4. 牛苦胆一个,荞麦麸适量,共为糊状,每次 5 克涂于脐部,外用胶布固定,一日换一次。

## 二十八、肾炎

肾炎是以肾脏病变为主的变态反应性疾病,中医按病程长短划分为急性和慢性两种,本病关系到肺、脾、肾三脏。

### (一)治疗方法

1. 六字诀,每日 3~4 次。“吹”字功多练。
2. 洗髓金经选练。
3. 循经按摩,急性肾炎按摩:三焦俞、肾俞、命门、京门、水分、气海、关元、水道、足三里、阴陵泉、三阴交、复溜等,颜面浮肿者加按水沟、兑端,慢性肾炎循经按摩穴位同急性肾炎。
4. 卧功,行功,太极功。

### (二)注意事项

1. 六字诀对治疗肾炎疗效明显,应坚持锻炼。加练“咽”、“呼”、“吹”字功。
2. 注意休息。
3. 配合药物治疗。
4. 慢性肾炎的饮食,主要应根据肾功能情况,注意调整蛋白质和食盐的用量。肾功能良好的应吃高蛋白饮食,如肉、鱼、牛奶、蛋、豆制品等,以补充由尿液丧失的蛋白质。肾功能不好,则应减少蛋白质的摄入量。伴有高血压、浮肿的病人,食盐每天进量应限制在 3 克左右,或吃无盐饮食(以酱油代替),以免增加水肿。如无明显症状,肾功能又良好,可吃正常饮食。

### (三)验方

1. 白茅根 50~60 克,水煎服。
2. 荔枝草 30~50 克,水煎服,以上适用于急性肾炎。
3. 玉米须 30 克,马鞭草 60 克,水煎服。
4. 鲫鱼一条,赤豆 500 克,不加盐,煮熟吃,以上二方适用于慢性肾炎有水肿者。

## 二十九、阳萎

凡男性正常成人,未到性欲衰退期而阴茎不举或临房而

不坚者为阳萎。可见于性神经衰弱以及其它慢性虚弱疾病。阳萎发生的原因多由房事过劳,或少年误犯手淫,肾气亏损,精气虚竭,或因恐惧伤肾所致。主症为面色㿔白,阴茎不举,临房早泄,头晕目眩,精神萎靡,腰足酸软等。

### (一)治疗方法

1. 六字诀,加练“吹”字功。
2. 洗髓金经选练。
3. 太极功增强体质。
4. 辅助功法选练。
5. 点按:命门、肾俞、气海、石门、关元、中极、曲骨、足三里、三阴交等。

### (二)注意事项

1. 节制性欲而固肾。
2. 注意加强体育锻炼。
3. 树立高尚品德,克服不良习气。

### (三)验方

1. 鲜雀脑 100 个,加葱白汁适量,和黑豆面为饼(不加水、蜜),蒸熟,作小丸,阴干,20 日内分服,开水送下(此为清官秘方)。
2. 核桃仁 3 个,生姜 3 片,花椒 7 个,睡前吃下连服 7 日。

## 三十、遗精

遗精有梦遗与滑精之分,因梦而遗精为梦遗,情欲冲动而精自滑出者为滑精,梦遗多由相火过旺和心阳暖炽、肾阳内灼或烦劳过度,心肾不交,均能导致本病。临床症状多有头昏眩晕,精神不振,耳鸣腰酸,瘦弱,心悸阳萎等。

### (一)治疗方法

1. 六字诀,多练“吹”字功固肾,呵字功平心火,使水火既济,心肾相交。
2. 洗髓金经选练。
3. 太极功,增强体质。
4. 点按:命门、肾俞、志室、气海、石门、关元、中极、合谷、足三里、三阴交;梦遗者加:心俞、太冲、中封、照海等。

### (二)注意事项

1. 加强体育锻炼,增强体质。
2. 培育健康的心理,克服不良习气,树立正确的人生观和高尚品德。

### (三)验方

1. 白茯苓 10 克,为散,米汤送服,每日两次,15 天为一疗程,愈后再服一疗程,以巩固疗效。
2. 韭菜籽 20 粒,捣碎盐汤送下。
3. 白果仁 9 克,炒后水煎,加白糖后连汤一起服。

## 三十一、肥胖症

热量以脂肪形式储存体内,形成肥胖。超过标准体重 10% 者,为肥胖症。此症应与肌肉发达、水钠潴留相鉴别。标准体重简单计算方法为:身高(厘米) $-100=$ 体重(公斤)。肥胖症可分为单纯性和继发性两种:单纯性肥胖是指无明显内分泌——代谢病变,主要是由于营养过度而引起的肥胖,其脂肪细胞有肥大而无增生,单纯性肥胖控制饮食和增加运动的治疗方法容易见效。继发性肥胖症,则由于内分泌——代谢病而引起。如下丘脑、垂体、肾上腺皮质、甲状腺、胰腺、性腺等的某些病变均能引起肥胖症,但少见。对于继发性肥胖症,应注

意病因治疗。

此外,爱好运动者肌肉发达,也可能使体重过重;有因肾病、心脏病、肝脏病而引起的水钠潴留,使体重过重,这些都易鉴别。还有老年人因神经因素等引起血管通透性增加;同时因皮肤减弱,透明质酸含量减少,加之肌肉萎缩,促使静脉回流的肌肉泵作用减弱,可形成老年性水肿使体重过重。

肥胖可发生于任何年龄,一般多见于 40~50 岁的中壮年,以女性为多。脂肪分布:男性以颈躯干为主,四肢较少;女性则以腹和臀部、四肢为主。平常可见肥胖症以单纯性为最多,采用节食和增加运动量来防治,容易见效。据有关资料统计,能量消耗以 4.18 焦(卡)/分钟/平方米体表面积计:卧床为 0.68,散步为 3.07,游泳为 6.06,登楼爬山为 10.0。

### **(一)治疗方法**

1. 太极功。
2. 行动、坐功选练,如神龟探穴等。
3. 站功八式。
4. 六字诀,洗髓金经选练。
5. 循经按摩。

### **(二)注意事项**

1. 对继发性肥胖,应及时看医治疗。
2. 对单纯性肥胖,应按上述方法持之以恒锻炼。
3. 适当节食,饮食品种以清淡为好,不要过食糖类食物。
4. 还可散步,步行上下班,适当登楼登山等。

### **(三)验方**

食盐 6 克,加温开水洗澡,洗后冲洗干净效果良好。

## 三十二、疑难症

疑难疾病,常见一个人集多种疾病于一身,或有症状却查不出病变原因。

### (一)治疗方法

1. 六字诀通练。
2. 洗髓金经通练。
3. 太极功。
4. 辅助功法选练。

上述各种功法可因人从症重点选练。如全身不舒适,“六字诀”通练后,加练嘻字功,通理三焦之气血。叫“舍病从症”。

### (二)注意事项

1. 注意修身养性,控制七情变化,经常保持心理卫生。
2. 树立战胜疾病的信心和决心,练功持之以恒;参加一些爱好的文娱活动。
3. 学会辨证练功,应疾病变化随时选择功法治疗。

## 三十三、落枕

落枕的原因与睡眠的颈部姿势不适有关。一般发生在体弱或过度劳累而休息不当,或有扭伤所致等。气功按摩治疗落枕效果较好:取“洗髓金经”中的百会运转,揉按风池、风府、肩井穴;“拿玉枕”对治疗落枕有奇效,用此法可疏经活络,解痉止痛,消除症状。

## 三十四、近视

近视在中小學生中的发现率较高,为屈光不正所引起的疾病。多由长期不恰当的使用眼力,如近距离工作,看书光线

弱、姿势不正,或由于营养不良、睡眠不足、体弱多病、生活无规律、遗传因素等而形成。近视者晶状体凸度增加,物体成象在视网膜前,故必须近看才清楚。

### 治疗方法

1. 养气健目功。
2. 平坐放松功。眼部及全身放松,自然呼吸、意守丹田。
3. “六字诀”全练。多练嘘字功,加练吹字功及嘻字功。
4. 选练“洗髓金经”中的眼部按摩。功后双手劳宫穴附于眼部转睛运目左右各 18 次;揉按太阳穴、风府、风池及眼部阳白、睛明、瞳子髎、丝竹空等穴,每日早晚各一次。
5. “太极功”、“行功”都可选练,以增强体质。

## 三十五、老花眼

人到四十五岁以后,人体的各种组织和血管开始老化,随着年龄的增加,老化程度加重,诸如组织内含水分降低,气管萎缩、退化、元气耗伤等。老花眼已为中老年人的一种疾患。多数正常人属生理眼内肌张力降低造成屈光不正所致。久练气功不但能疏通经络,调和气血,使气血和顺,血行畅通,强身延年,也可治疗眼疾。

### (一)治疗方法

1. 养气健目功。
2. “六字诀”全练,加练嘘字功,疏肝明目;加练吹字功,增强肝肾功能,元气充足,视力自然增强;加练嘻字功,通理三焦,使大气在体内畅通。
3. “洗髓金经”中揉按眼部,以缓解紧张程度,恢复眼内肌张力,促进眼部血液循环;转颈。
4. 揉按童子髎、太阳穴,按摩耳部,捏耳垂,用食指和拇

指,按另一侧的中冲穴、少冲穴,用拇指按摩劳宫穴,用手心从足跟向足尖部按摩 50 次;按摩三阴交穴,按摩风池穴。

5. 运目:劳宫穴对着眼球,左右运目转动眼球各 18 次。

6. 坐、卧、站放松功。

7. 太极功。

## **(二)注意事项**

1. 练功要持之以恒,功到自然成。

2. 平日不熬夜,不让眼睛过度劳累。

## **三十六、青光眼**

青光眼是因眼内前房狭窄,房水排水受阻,眼内压力增高所致的疾病,可分为原发性和继发性两种。祖国医学认为此病多由真阴耗伤,肝胆风火上扰,经气失调所致。临床表现常见:剧烈头痛,恶心,虹视,视力下降等症状。

## **(一)治疗方法**

1. 养气健目功。

2. 取行功、站功、坐功、卧功方式练放松功,由三线放松到全身放松,意守太冲或涌泉穴。每日 3 次,每次半小时。

3. “六字诀”全练,加练“嘘”字功和“嘻”字功。

4. 百会运转、转颈,揉按风府、风池、阳白、睛明、童子髻、太阳穴、丝竹空等穴,早晚各 2~3 次;神龙绞柱,转腰胯。

5. 运目转睛,左右各 18 次,每日练 2~3 次。

6. “卧功”中“水升泉底,火降劳宫”法。

7. 太极功。

## **(二)注意事项**

1. 血压高者,意守涌泉并适当以药物辅助治疗。

2. 多运动。

3. 练功持之以恒,保持情绪稳定。

## 三十七、慢性中耳炎

慢性中耳炎多由急性中耳炎的失治,或治疗不当演变而成。临床表现:鼓膜长期穿孔,经常耳内流脓,并伴有重听、耳鸣、头痛、头晕等。

### (一)治疗方法

1. 站、坐、卧式放松功,意守丹田;每天2次,每次20分钟。

2. “洗髓金经”中的“击天鼓”、“撑耳孔”、“揉听宫”、“指腕活动”、“肘部活动”。

3. 卧功中“水升泉底,火降劳宫”法。

### (二)验方

川黄连、川玉金、枯矾各3克,梅片0.5克,共为细末(将脓水等异物用温开水洗净)撒患处。

## 三十八、内耳眩晕症

内耳眩晕症又称美尼尔氏综合症,中医谓之眩暈。临床表现剧烈的头晕、目眩、恶心、呕吐、耳鸣等症状。

### (一)治疗方法

1. 坐、卧式“六字诀”。

2. 洗髓金经:揉按百会、风池、完骨、翳风、肾俞、合谷、丰隆、足三里、足临泣、解溪、申脉等穴。

3. 坐、卧式放松法,意守下丹田。

4. 太极功,行功。

### (二)注意事项

1. 控制七情变化,保持情绪稳定。

2. 练功持之以恒。

### 三十九、神经性耳聋

神经性耳聋是一种伴有器质性病理变化的病症,由神经功能障碍而引起。主要表现听力减退。

#### 治疗方法

1. 六字诀,加练吹字功。
2. “洗髓金经”中的揉按百会,耳部诸穴,击天鼓,搓涌泉等穴位。
3. 按摩:完骨、耳门、听宫、听会、合谷、中渚、外关、肾俞等穴。
4. “水升泉底,火降劳宫”等辅助功选练。
5. 太极功。
6. 坐、卧式放松功。

### 四十、慢性鼻炎

慢性鼻炎常见有慢性单纯鼻窦炎等。伤风感冒、全身性疾病,以及环境因素的刺激等是致病的原因。

#### (一)治疗方法

1. 站、坐、卧放松功。
2. 循按鼻梁,揉按迎香。
3. 太极功,增强体质,避免感冒。

#### (二)验方

炒苍耳子 10 克,水煎服。

## 四十一、牙痛

### (一)治疗方法

牙痛，一般常见的有牙髓炎和牙根周围炎。

1. 六字诀，加练“吹”字功，“嘻”字功，以调动肾水，通理三焦之火。

2. 叩齿，可固肾，因为肾为主宰、齿为先锋，齿固则肾强、肾强则齿坚；赤龙搅海，分泌唾液可助消化，杀病菌。

3. 上牙痛，可点按下关、禾髎、太阳、合谷、内庭、太溪；下牙痛，点按颊车、大迎、承浆、合谷。无论上牙下牙，皆可配风池、行间、太阳等穴。

### (二)验方

荆芥、防风、升麻、细辛、生石膏、青皮各 5 克，甘草 3 克，煎汤服；有脓肿者可加蒲公英、金银花各 10 克一起煎服。

## 四十二、慢性咽炎

慢性咽炎是由急性咽炎反复发作而形成。多由细菌或病毒感染，或由时常吸入和食进带刺激性物质而引起。

### (一)治疗方法

1. “六字诀”全练，加练“吹、嘻”字功。

2. 颈项活功，对慢性咽炎有作用；指腕活动，手部诸穴也是治喉疾的要穴；肘部活动，尺泽等穴治喉病；腰部活动，可调节肾水，滋水降火，炎症自消。

3. 点按风池、大椎、天突、曲池、合谷、三间、液门、少商等穴。

4. 卧功“水升泉底，火降劳宫”，使上火下降。

## (二)验方

新鲜萝卜叶捣汁服,或干萝卜叶煎汤服,可治慢性咽炎。

## 四十三、肩周炎

肩周炎是肩关节周围炎,简称“肩周炎”,病因较复杂,由于局部劳损,外感风寒所致。

### 治疗方法

1. 洗髓金经中选练“肩部活动”,可活动手三阴、手三阳经;“揉按风池”、“展臂宽胸”、“神龙绞柱”等。

2. 点按肩井、风门、肩髃、天宗、肩贞等穴,可疏通经络,调和气血,消炎止痛。

## 四十四、腰腿痛

腰腿痛包括急性腰扭伤、腰肌劳损、姿势性腰痛、腰背肌筋膜炎、腰椎间盘突出等。

### (一)治疗方法

1. “六字诀”全练,调动内气,疏通经络;加练“吹”字功,增强肾脏功能。

2. 选练洗髓金经中“神龙绞柱”,牵动任督二脉,对骨质增生有疗效;转腰胯,对脏腑起按摩作用;膝部活动滋肾消热,足部活动促进血液通畅;火炼金丹加强肾脏功能。

3. 点穴按摩三阴交、复溜、环跳、承山、委中、腕骨等穴,以疏通经脉,活血止痛。

4. 行功。

### (二)验方

猪腰子(男7个,女8个),小茴60克,青盐5克,煮熟当菜吃,一日一个。

## 四十五、痛经

凡在妇女月经期前后,或在来月经期间,发生较明显的腹痛,称为痛经。痛经又分功能性痛经和继发性痛经两种。中医认为痛经不外实寒、虚寒、虚热、气滞、血淤等。

### (一)治疗方法

1. 坐、卧式“六字诀”,以通淤导滞、止痛。
2. 坐、卧式“放松功”,每日1~3次,每次20~30分钟;
3. 循经按摩肾俞、大肠俞、关元、归来、气冲、曲泉、太冲、地机、三阴交、气海、关元等穴。
4. 月经期过后,可练太极功、行功等。

### (二)注意事项

1. 月经期以静功为主,并注意休息,避免过度劳累。
2. 消除紧张、恐惧、焦虑等不良因素的刺激。
3. 痛经严重者,辅以药物治疗。
4. 避免食生冷物,避免冷水浴和寒湿。

### (三)验方

1. 鲜生姜15克(干者减半),益母草15克,石打穿30~60克,艾叶10克,上药任选一种,加红糖15克,水煎温服。
2. 红花9~15克,元胡12克,水煎服,或用红花浸酒服。
3. 艾叶10克,红糖15克,水煎温服。

以上诸方均用于实症痛经,在行经前服。

4. 白酒50克,红糖25克,将酒盛在瓷杯内加热至100℃,然后放红糖,待再次沸腾即可,经痛时趁热服下,每天1次,连服两天。

## 四十六、闭经与月经过少

女子在 18 岁以上尚未来过月经,或过去月经一向正常,而连续 3 个月以上不来月经者,均称为闭经。前者称原发性闭经,后者称继发性闭经。

### (一)治疗方法

1. 坐、卧式“六字诀”,心能行血,应加练“呵”字功,再加练“嘘”字功,可以通淤导滞,每日练 2~3 次,每次练 30~50 分钟。

2. “洗髓金经”通练。

3. 循经按摩,揉按脾俞、肾俞、大肠俞、气海、关元、中极、石门、合谷、足三里、血海、三阴交、足临泣等穴。

4. 太极功、行功。

### (二)注意事项

1. 练功由静到动,动静相兼。

2. 克服突然发生闭经的精神因素。

3. 合理安排工作、生活,加强锻炼,增强体质。

4. 配以必要的药物治疗。

### (三)验方

1. 益母草、红糖各 30 克,煎服,适用于气虚寒凝经闭。

2. 茜草根 30 克,加黄酒、水各半杯,煎服。

3. 鸡血藤 30~50 克,浓煎,加红糖适量,每日分两次温服,适用于血虚经闭。

4. 丹参 30 克,研末,每服 10 克,陈酒送下,每日 1 次(此方适用于月经不调)。

## 四十七、子宫脱垂

子宫脱垂是指子宫从正常位置沿阴道下降,脱出阴道口外,多因多产或产后过早参加劳动,影响了支持子宫的组织和韧带功能的恢复。

### (一)治疗方法

1. 卧式“六字诀”,意念收腹提会阴。每日练功两次到4次,每次练30~50分钟。

2. 循经按摩气海、关元、中极、曲骨、归来、长强、少府、足三里、三阴交、然谷、照海、百会、大椎等穴。

### (二)注意事项

1. 加强体质锻炼。

2. 注意劳逸结合。

### (三)验方

1. 乌头、五倍子各10克,水1500克,煮沸、置陶器内,加醋60毫升,熏蒸局部,熏蒸后,进行按摩,切勿内服。

2. 乌梅60克,煎水趁热熏洗,每日2~3次。

3. 枳壳60克,每日用30克水煎,取汁加白糖服,另30克煎水熏洗。

4. 金樱子根250克,水煎浓汁服。

## 四十八、更年期综合征

更年期综合征是指妇女在绝经期前后,由于卵巢功能衰退而出现的一系列植物神经功能紊乱症状。主要表现情绪波动、潮热出汗,血压波动,经期紊乱等。

### (一)治疗方法

1. 应根据不同症状,选择不同的调整方法。“六字诀”

(坐、站、卧式均可)可以调整阴阳平衡,疏通气血,所以,应先用“六字诀”进行双向调理,稳定血压,如情绪波动者,可以静为主,辅练坐、卧功法。

2. 循经按摩:风池、大椎、脾俞、肾俞、中脘、气海、石门、合谷、足三里、三阴交等穴。

3. “洗髓金经”选练。

4. 太极功、行功均可练习。

### **(二)注意事项**

1. 加强锻炼,增强体质。

2. 多参加自己喜欢的文化娱乐活动,在思想上保持青春不衰。

## **四十九、神经性皮炎**

神经性皮炎是由风热之邪搏于皮肤,凝聚不散所致。特定为病变皮肤,厚如牛皮,干燥,容易复发。中医称为“牛皮癣”、“顽癣”。

### **(一)治疗方法**

1. 六字诀,加练“咽”字功。

2. “洗髓金经”全练。

3. 太极功。

4. 循经按摩。

5. 辅助功法选练。

### **(二)注意事项**

1. 注意出汗避风。

2. 保护皮肤卫生。

### **(三)验方**

土槿皮 30 克,雄黄 10 克,樟脑 1.5 克,共研细末,用白酒

调敷。

**附：验方服药禁忌**

1. 土茯苓忌饮茶
2. 地黄(生地、熟地)、常山,忌葱。
3. 葱不可与蜜同服。
4. 苍耳子最忌猪肉。
5. 忌莱菔子(即萝卜子)。

**附：气功小偏方三例**

**侧卧治鼻塞**

感冒引起的鼻塞使人呼吸难受。你若左鼻孔不通,取右侧卧,右手掌贴于耳边,左腿放于右腿上,成微曲状,左手放于左腿,默念“放松”两字,使全身放松,很快可使左鼻孔通气;如右鼻不通气,可取左侧卧用上述方法治之;两侧都不通,可分先后治之。

**擦面治便秘**

便秘,指大便干燥,多种原因引起。入厕可将双手擦热,以两手或单手擦面,并用拇指和食指揉按鼻傍通舌穴,促使大肠蠕动,解除便秘之苦。

**搓脚治失眠**

失眠是由多种原因引起的一种症状,每晚入睡前,温水洗脚,上床后以左手掌按顺时针搓右脚心(涌泉穴)36次,然后换手用右手搓左脚心36次,入睡仰卧意想两脚搓磨处,可使你很快入睡。此法还能调整血压。

## 第十章 教功方法与注意事项

---

“传健身之道”是马礼堂老人对每位养气功老师的希望。他希望人们有一个健康的体魄，去工作、奋斗和生活。我在教功实践中有以下几点体会。

### 第一节 教功的基本方法

#### 一、讲解好养气功的特点

让每位学者了解熟知马礼堂老师创编传授的养气功，是集中医、气功、武术之大成，是中国经、史、子、集一脉相传的儒家与道家养生之大道。练养气功的目的是培养人体的真气——元气。使其充实起来，以修残补缺，强健身心。用在临床上，它是整体治疗、扶正祛邪的良方。而且符合中医理论，合乎科学，简便易学，不出偏差，老幼皆宜。即使难度较大的“太极功”，有 20 个学时左右也能基本学会。

同时，养气功有动有静，动静兼修。为了治病延年，可习练“六字诀”、“洗髓金经”两套功法。强身者练“太极功”和“行功”。而且养气功主张率性而行，纯任自然，站、坐、卧、行均可习练。养气功不追求发放外气和诱发特异功能，不要求做“自发”动作。只要坚持练习，细心体会，一定会收到理想的效果，从而使学者树立练功信念。

## 二、讲授练功的要领和练功方法

使每位学员尽快掌握功理功法,如传授“六字诀”应掌握:

1. 松静自然。这是气功锻炼的共同要求。松,是指身体各个部位从关节到肌肉都要做最大的放松,放松后才能达到“气遍周身不滞”。松不是软而是舒松。静,指意要静。凡人皆有所思,我们要求在练功时,把心收回来,用一念代万念。自然,就是动作协调平衡,不强求。强求就容易出现偏差。

2. 吐字应从出声到意境。从历代有关“六字诀”的记载看,有的主张念出声来,有的则主张“吐字勿令耳闻”。根据马老的临床经验和我们教功的实践,初学时,一定要吐字出声,这样可以通过发音掌握口型,并使气顺达。另外,初学者发声的收效也快,等到口型准确、腹式呼吸已经掌握,练功者会自然发声渐微,至无声,而感到全身舒适。

3. 掌握舒呼吸。气功锻炼中的调息就是调整呼吸。呼吸是练功的重要环节。“六字诀”采用腹式呼吸,吸气时不着意,吐气时要求收腹、提肛、缩肾(环跳穴处肌肉内收),体重后移,脚后跟着力(踵息法),使横膜上移。待气呼尽,然后轻合嘴唇,自然吸气,小腹也自然隆起,全身尽量放松。

4. 意念与动作导引。柔和的动作导引,可使肢体关节放松,大脑人静。导引动作要自然,切忌用力,并做到气尽式成,使气不滞而顺达。吐气时的意念活动是在口型、呼吸和导引动作都掌握以后,先简单地按要求意守某个脏器(如念“嘘”字时内视肝区),待熟练后才能在念字时做到意念随经络循行。但不能强求,否则就可能胸闷或头晕。所以不能急于求成,俗话说,功到自然成,意念导引更是如此。待有气感后,则意气相依,意随气行,另有一种难用语言表达舒适之佳境。

5. 学习步骤。自学者可分步进行练习。比如：第一步以一周时间(每天累计练功时间不少于两小时)练预备式；第二步以1周时间加练六个导引姿势；第三步以半月时间练习呼气读六个字，加练顺腹式呼吸；第四步以20天时间练意导气；第五步以10天全面练习，深入体会掌握功法取得效果。如果要领掌握得好，便可收到明代太医龚廷贤所说的“当日小验，旬日大验，年后百疾不生”的功效。

### 三、教功的各种方式

1. 运用典型。为了提高大家对气功的认识，每期学习班上，都应让练功受益的同志谈自己的体会，用典型带动他人。

2. 培训骨干。一个人的能力是有限的，要使养气功得以推广和普及，就必须培训众多的骨干。对骨干要求层次要高一点，不但要求他们掌握功法，还要懂点中医学基本理论。

3. 深入基层辅导。基层举办气功班，气功老师都应前去讲课、辅导、示范、纠正动作，讲解要领，直到学员学会、满意为止。

4. 送功到家。一些病人不能出来学功，气功老师还应抽空到家教功。

### 四、教功与教德

马老给我的题词里有这样两句话：“忠恕待人成正果，仙佛神圣不一般。”练气功是否能臻于大乘(高深境界)，关键在于涵养道德，真诚待人。大凡学功之人，除气功爱好者之外，多数是因病求“良药”而来，病有轻重，学有快慢。对学习慢的应不厌其烦为他“加工”，解答问题，手把手地教，直到教会为止。对练功中出现的问题，要及时纠正，促使他们早日恢复健康。

传功传德,是每位气功老师遵循的宗旨,各行各业都有自己的道德规范,行医者讲医德,习武者讲武德,我们气功界讲的是功德。不注重道德修养,功夫便不能上进,不能为民造福。练功中应经常向学员讲解修养道德的重要性,使他们既学功又修德。

## 五、合理安排时间,做好本职工作

作为一名在职辅导员和气功老师,既要做好工作,又要教好功,这就必须科学地做好时间安排,如早晨办班教功,自己就必须提前一小时练功,待教功后,又必须保证按时上班。如果白天办班,晚上就得把工作补上。教功要付出心血,但不能因教功影响工作。

## 六、加强自身修养

一位气功老师,只有事事处处以公义胜私欲,以极大的恒心和毅力为人们的健康无私地勤奋工作,才能团结同道,让气功为民造福。自己才能进入真善美的境界。所以,加强自身修养十分重要。

# 第二节 教功注意事项

## 一、做好调查

对参加学功的学员,每人发一表册,让学员填写,以便掌握性别、年龄结构、文化程度、主要病症及治疗方法。然后针对学员情况采取:①按年龄、文化层次编班,文化低、年龄大的编为一班耐心教练。②对文化层次较高,接受能力强或有练功基

础的学员编为一班,用较高的水平教练。③对残疾、偏瘫和行动不便的学员,要个别进行教功,因人制宜。这样做效果明显。(附表模式)

养气功(初级)班学员登记表 年 月 日

| 姓名 | 性别 | 年龄 | 文化程度 | 工作单位 | 主要疾病 | 学练过何种功法 | 气功处方意见 | 邮编 | 通讯地址 |
|----|----|----|------|------|------|---------|--------|----|------|
|    |    |    |      |      |      |         |        |    |      |

## 二、忠恕待人

气功老师,不但要使每位学者掌握功法的练法,而且要懂功法原理,教会他们辨证施功的方法。使学员感觉到:学功象进了疗养院,既学功又治病,抱病而来,康复而归。

## 三、常用术语

对气功术语,如内视、丹田、穴位等,要用通俗语言讲解,并用模型图画或学员当模特讲解,使学员感觉好懂好记。

## 四、认真解答

对学员学功中出现的一切反应,要问清、查明,属功法方面的要随时纠正,属气冲病灶的要鼓励坚持,属七情干扰的要做些思想解劝工作。

## 五、多做示范

教练时,老师要多作示范动作,对少数记性差的学员要耐

心的不厌其烦地、甚至手把手地去教,直到学员学会为止。并要多复习,老师对学员逐个查功,姿势、动作、口型、穴位、按摩是否对头,并及时帮助纠正。利用骨干相互帮助更好。

## 六、有始有终

学前有课程安排,结束有总结和典型发言(主要谈收获)。课程安排要详细,分年、月、日、上午、下午、晚上、早上,学时、练时、休息时间等都要安排好。

## 七、选好场地

选择好教功场地,最好是有花草、树木,空气新鲜的地方。

## 八、跟踪调查

有条件的地方,还可以做些“家访”,登门访问练功情况,解答所提出的问题。远的学员可用信件或随访表跟踪调查,这样有利于巩固练功效果,又密切了师生关系,并且建立学生档案,以利于今后的交流与联系,便于总结经验。

## 九、清正廉洁

教功老师要清正廉洁,品德端正,为学员做出“浩然之气”一尘不染的好榜样。

## 第十一章 十四经络与常用腧穴

---

### 第一节 经 络

#### 一、经络的基本概念

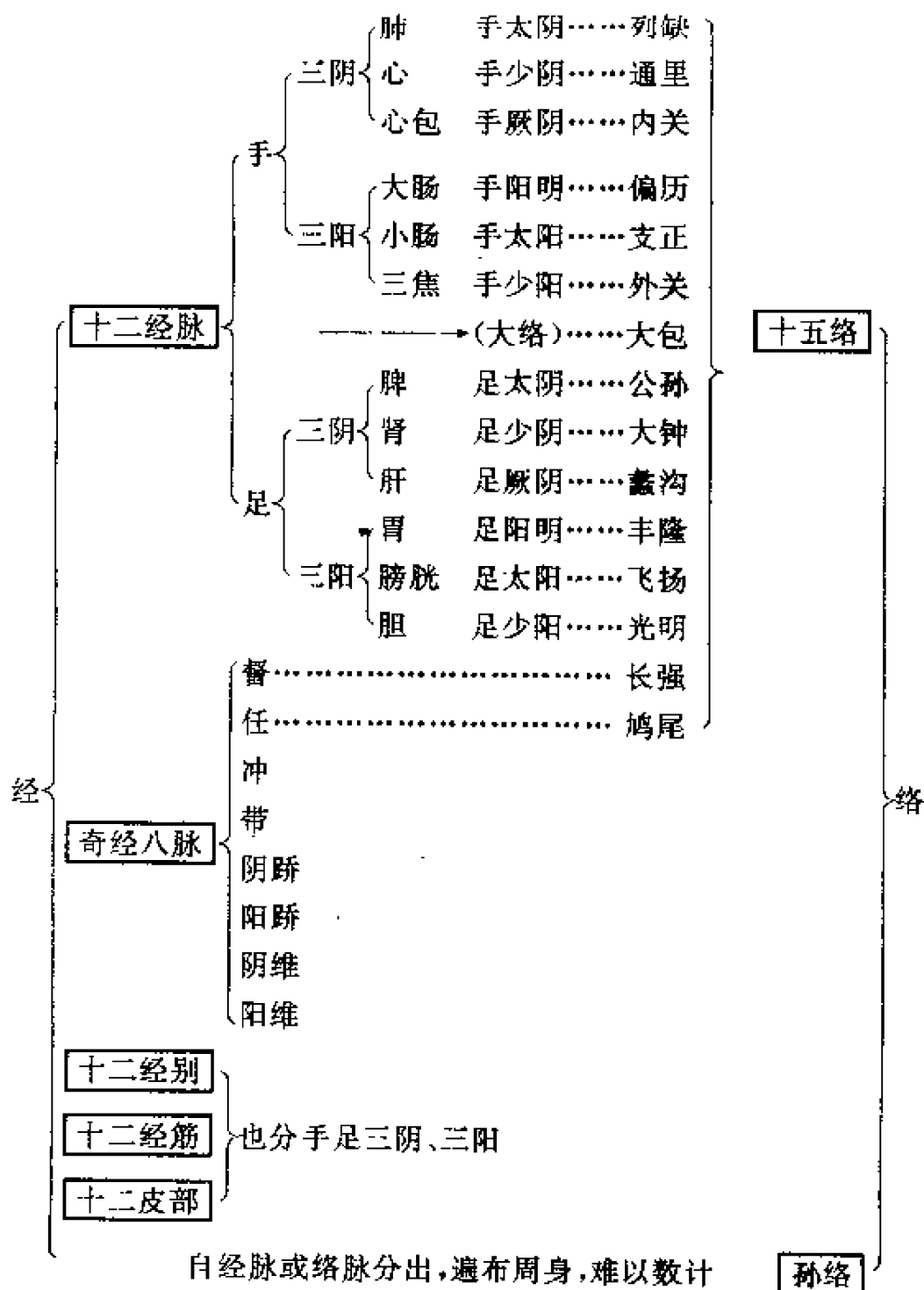
经络是人体运行气血,沟通内外,联系表里,贯通上下,濡润筋骨,营养脏腑的通路,为人体网络全身独立的完整体系。

《灵枢·脉度》说:“经脉为里,支而横者为络,络之别者为孙”。指出经络包括经和络两大部分。经是主干,多纵行,犹如途径;络是分支,多纵横分布,越分越细,网络全身,叫做孙络,难以数计。《灵枢·经别》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……”。《灵枢·经脉》说:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通”。说明经络和腧穴的理论,无论对生理的研究,病理的探索,诊断的鉴别,预后的分析,治疗的原则,用功的方法等,都具有极其重要的意义。

#### 二、经络系统的组成

经络系统是由十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络、孙络以及其联属部分的十二筋、十二皮部所组成。其基本内容列表如下:

# 经络系统表



十二经脉循环传注和属络、表里关系表

| 阴经属脏络腑<br>(里) | 阳经属脏络腑<br>(表) |
|---------------|---------------|
| → 手太阴肺经①      | ②手阳明大肠经       |
| 足太阴脾经④        | ③足阳明胃经        |
| 手少阴心经⑤        | ⑥手太阳小肠经       |
| 足少阴肾经⑧        | ⑦足太阳膀胱经       |
| 手厥阴心包经⑨       | ⑩手少阳三焦经       |
| 足厥阴肝经⑫        | ⑪足少阳胆经        |
| .....→ 示传注    | ←..... 示联络    |

### 1. 十二经脉

十二经脉是经络系统的主体,所以又叫“十二正经”。《灵枢·海论》说:“夫十二经脉者,内属于脏腑,外络于肢节”。由于它们隶属于脏腑,所以各经都用所属脏腑来命名。凡属脏的经脉称为阴经,络于表里的腑,循行于胸腹与四肢的内侧;凡属腑的经脉称为阳经,络于表里的脏,循行于头面、躯干与四肢的外侧。诸阳为表,诸阴为里,这样便在脏腑与经脉之间形成了“属络”和“表里”关系。

每一经脉在反常情况下,都有它的一系列病候。这些病候基本是所属络的脏腑和经脉循行分布部位的组织器官所发生的。

(十二经脉循环传注和属络、表里关系见上表)

## 2. 奇经八脉

奇经是任、督、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维等八脉的总称。它们与十二经脉不同,既不直属脏腑,也无表里配偶。其生理功能,主要是对十二经脉的气血运行,起着“溢蓄”的调节作用。

任脉循行于胸腹正中,上抵颈部,诸阴经脉均来交会,所以有“阴脉之海”的名称。具有调节诸阴经气的作用。

督脉循行于腰背正中,上至头面,诸阳经脉均来交会,所以有“阳脉之海”的名称。具有调节诸阳经气的作用。

## 3. 十四经循行概况

由于十二经脉和奇经八脉的任、督二脉都有专穴(奇经八脉中的其它六脉只有会穴,而没有专穴,这些穴散见于十二经脉之中),所以合称为“十四经”。

因为十二经脉的循行逐经相传,所以构成了一个周而复始如环无端的流注系统。概括歌为

手之三阳手走头

手之三阴胸走手

足之三阳头走足

足之三阴足走腹

所以,十二经脉的交接情况是:手三阴经在手部交接于手三阳经,手三阳经在面部交接于足三阳经,足三阳经在足部交接于足三阴经,足三阴经在胸部交接于手三阴经。除十二经脉的流注外,还复从手太阴肺经上行至任脉,在面部交接于督脉,从头部下行于脊中到会阴部再交接于任脉,而后上行腹部还交接于手太阴肺经。十二正经的流注叫大循环。任、督二脉的流注叫小循环。

## 第二节 常用腧穴与主治

腧穴又叫输穴、气穴、孔穴和砭灸处,通称为“穴位”。它是脏腑、经络的功能在体表的特定反映点,或者叫做脏腑、经络之气输注于体表的部位,是接受针灸等治疗的刺激点,也是气功通常运用的意守、点穴、按摩等方法获得疏通经络、调整阴阳的感应部位。为帮助大家寻找穴位,特附“指量法”图(图26)。根据气功的应用,选择部分常用腧穴,供练功者参考用之。

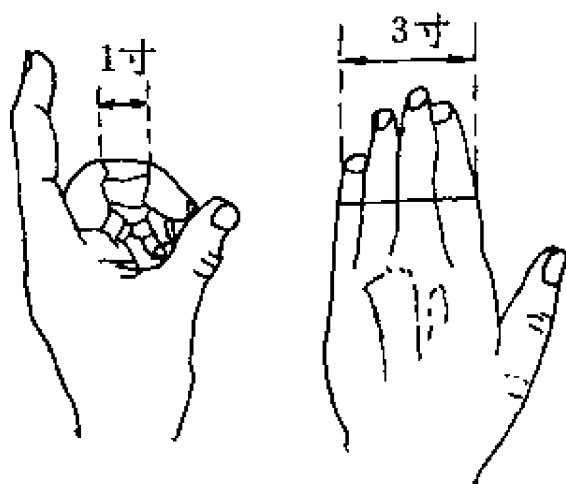


图 26 指量法图

### 1. 中府

位置:平第一肋间隙,在胸骨中线旁 6 寸处。

主治:咳嗽、哮喘。

### 2. 列缺

位置:在桡骨茎突上方。简便取法可以两手虎口交叉,当食指指尖所至凹陷处。

主治:外感病引起的咳嗽、头痛或鼻塞,桡腕关节及周围

软组织疾患。

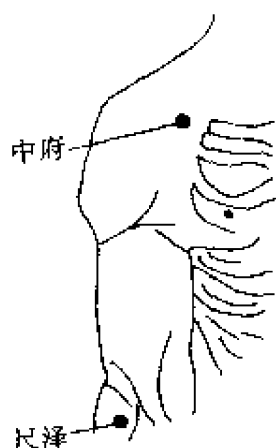


图 27

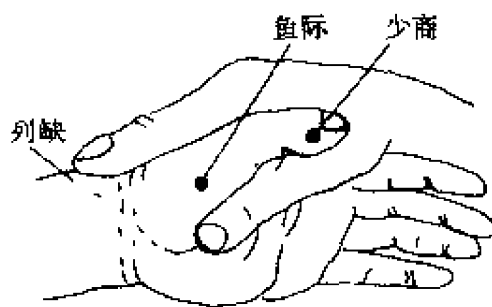


图 28

### 3. 少商

位置：拇指桡侧，距指甲角约 1 分许。

主治：呼吸衰竭，窒息，咽喉肿痛。

### 4. 内关

位置：在腕横纹上 2 寸，桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。

主治：(1)心脏病引起的心动过速或心跳过缓，心绞痛，休克，无脉症，胸闷，哮喘(发作期)。

(2)胃病，恶心呕吐，胆道蛔虫病。

(3)失眠，癔病，偏、正头疼。

### 5. 劳宫

位置：在手掌中央的第三、四掌骨之间。半握拳，当中指、无名指两指尖中间取穴。

主治：精神病，癫痫，口腔炎，高热昏迷，呃逆。

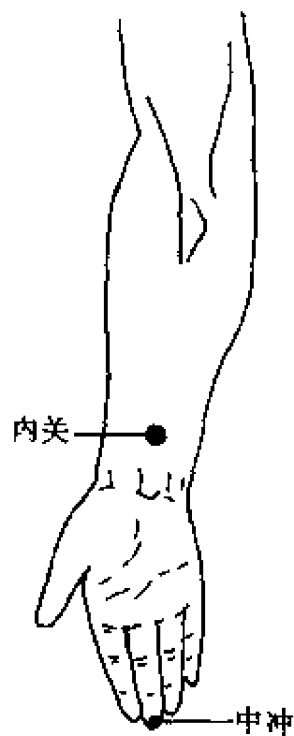


图 29

#### 6. 中冲

位置：在中指尖端。

主治：昏迷，高热，心前区痛，舌强不语。

#### 7. 通里

位置：在神门上1寸。

主治：心脏病，后遗症失语，舌强不语。

#### 8. 神门

位置：在腕横纹上，尺侧腕屈肌

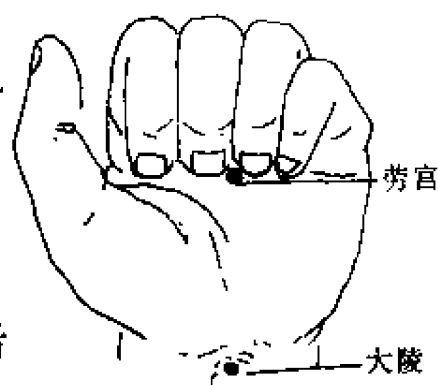


图 30

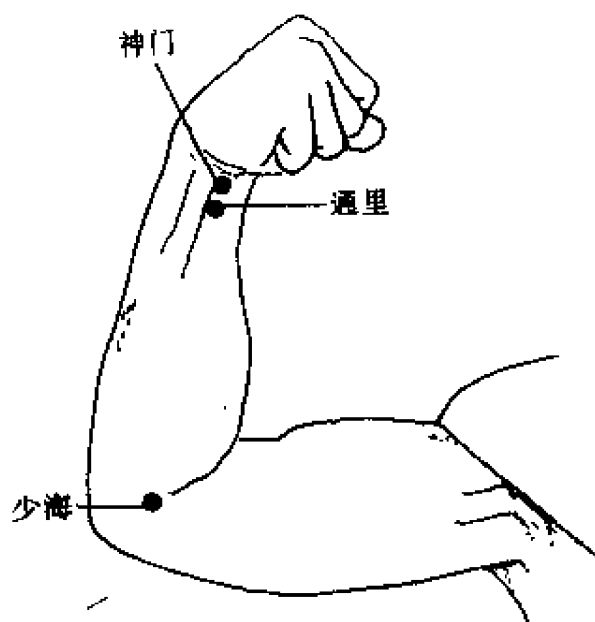


图 31

腱的桡侧。本穴定位时，手握拳、腕关节呈微屈位取穴。

主治：精神病(包括癔病)，失眠，腱鞘炎。

#### 9. 合谷

位置：在手背第一、二掌骨间，近第二掌骨桡侧缘中点。

主治：(1)头痛，鼻塞，流涕，鼻衄，齿痛，咽喉肿痛，下颌关节痛，结膜炎，青光眼，面瘫后遗症，吞咽困难，失明或失语，癔病的喉部异物感和癔病样发作，抽搐，瘫痪。

(2)发热，汗多(本穴既能止汗，又能发汗)，痛经，滞产，腕关节及周围组织疾患。

#### 10. 曲池

位置：在肘横纹处端凹陷中。

主治：牙痛、目痛、咽痛、上肢瘫痪、热病、痒疹、便秘等。

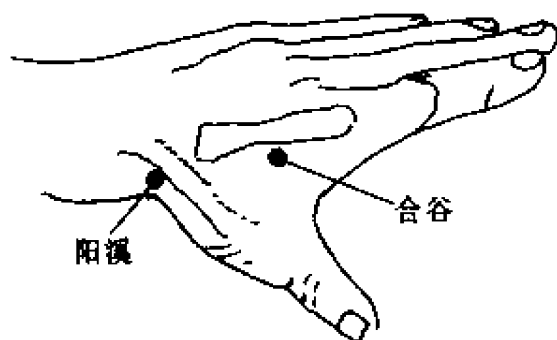


图 32

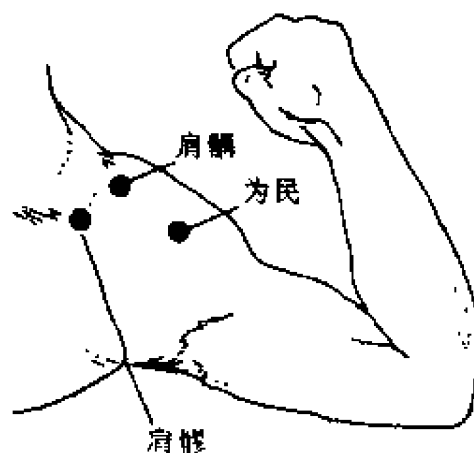


图 33

#### 11. 迎香

位置：在鼻翼外缘中部与鼻唇沟之间。

主治：鼻塞、流涕、鼻衄，面瘫，三叉神经痛，胆道蛔虫病(迎香透四白)，休克，溺水所致窒息，呼吸衰竭(迎香透鼻穴胆点)，腰痛不能后仰(迎香透人中)。

#### 12. 耳门

位置：在耳屏上切迹前方凹陷中，张口取穴。

主治：耳聋、耳鸣。

### 13. 翳风

位置：耳垂后，下颌角与乳突之间。

主治：耳聋、耳鸣。

### 14. 听宫

位置：在耳屏中点与下颌关节之间，张口有凹陷处。

主治：耳聋、耳鸣、耳痛等。

### 15. 太阳

位置：在眉梢与眼外角联线中点，向后约 1 寸的凹陷处。

主治：头痛，三叉神经痛，结膜炎。

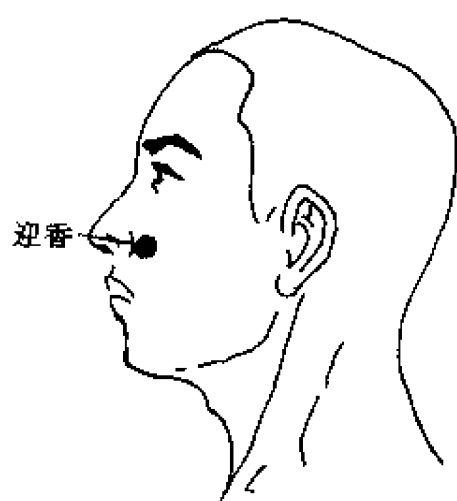


图 34

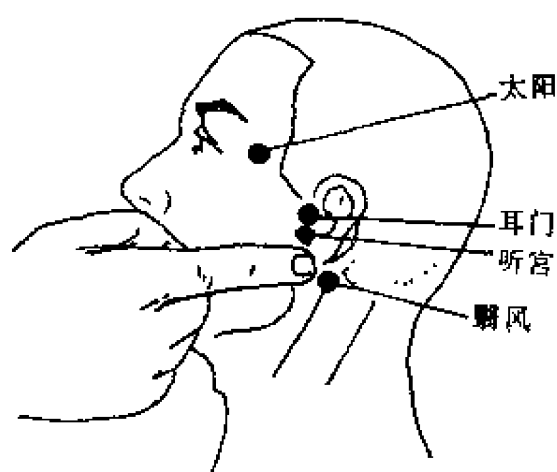


图 35

### 16. 后溪

位置：在第五指掌关节后方赤白肉际处，握拳取穴。

主治：落枕，耳鸣、耳聋，后头痛，肩胛痛，上肢瘫痪，盗汗，癫痫，腰疼等。

### 17. 公孙

位置：在第一跖骨基底前下缘凹陷中的赤白肉际处。

主治：胃病、痢疾等所引起的腹痛、腹胀，足趾痛。

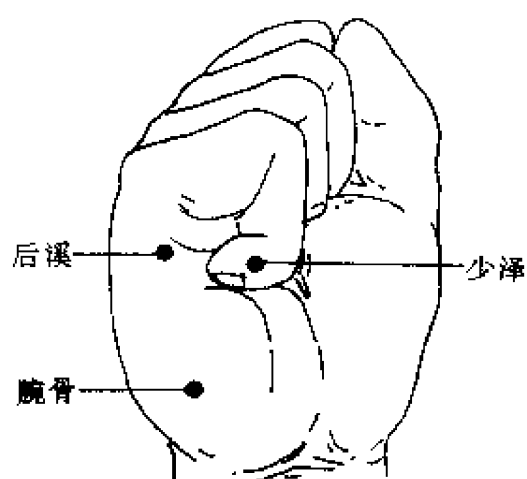


图 36

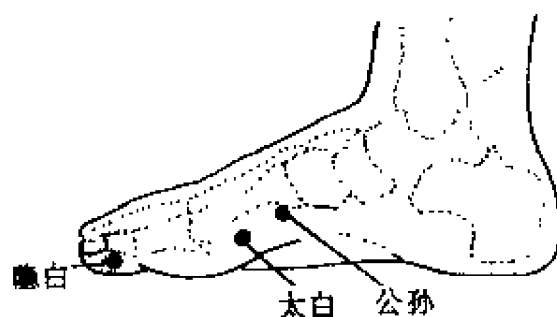


图 37

### 18. 三阴交

位置：在内踝上 3 寸，胫骨后缘。

主治：(1)月经不调，痛经，闭经，滞产，子宫脱垂，慢性盆腔炎，睾丸炎，遗尿，尿频，外阴部疼痛。

(2)神经衰弱的失眠、遗精、早泄、阳痿。

(3)腹痛，腹胀，腹泻。

### 19. 阴陵泉

位置：在胫骨内髁下缘。

主治：排尿困难，尿频，尿痛，浮肿，尿少，遗尿，白带多，腹胀，腹泻，痢疾。

### 20. 太冲

位置：在足背第一、二跖骨结合部前之凹陷处。

主治：眩晕，高血压病引起的头痛，青光眼，结膜炎，癫痫，精神病，滞产。

### 21. 章门

位置：在侧腹部第十一浮肋端的下际。

主治：胁痛，肝脾肿大，腹泻，腹胀。

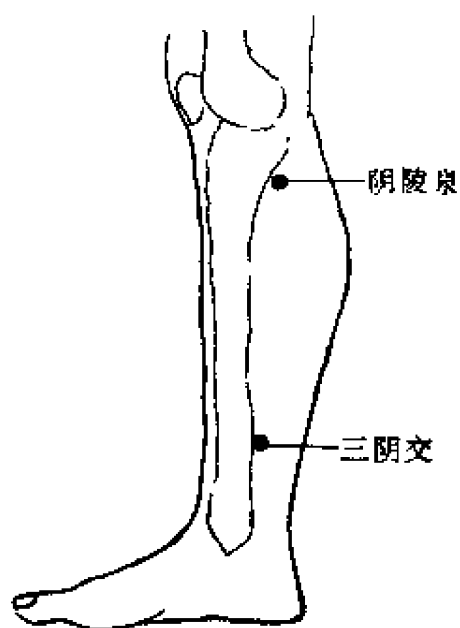


图 38

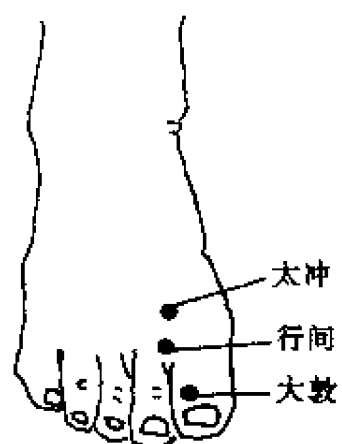


图 39

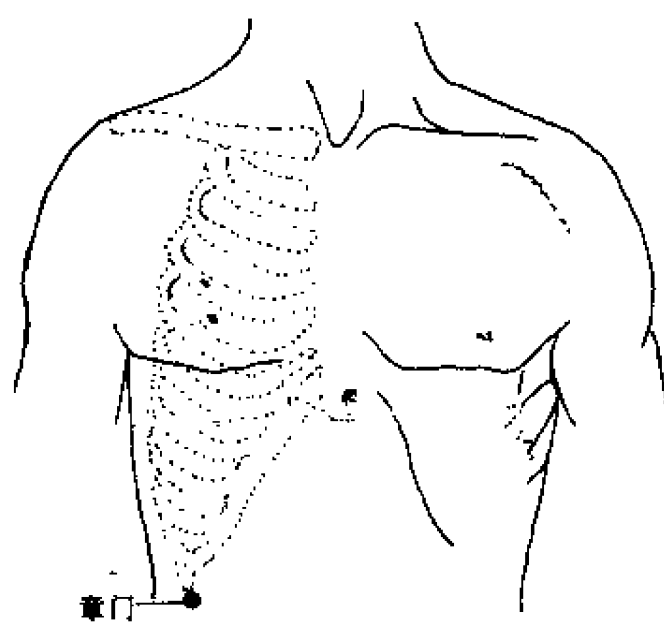


图 40

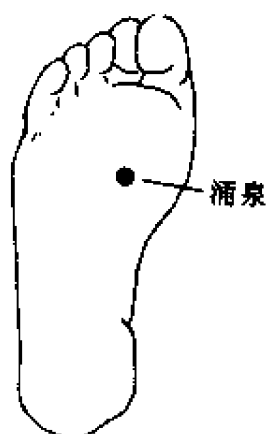


图 41

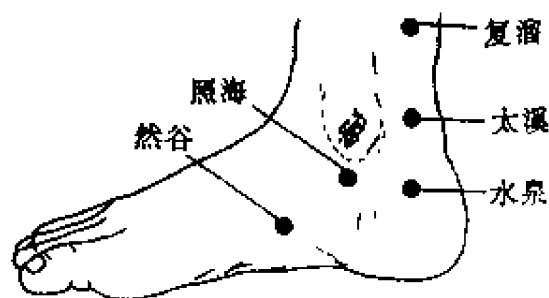


图 42

## 22. 涌泉

位置：在足底前、中 1/3 交界处。

主治：常用于急救昏迷、休克、窒息等病症，并治狂躁型精神病。

## 23. 太溪

位置：在内踝与跟腱之间，平内踝最高点。

主治：眩晕，耳鸣、耳聋，视力减退，失语，慢性喉炎，肺出血，慢性腹泻，心脏病的心悸、心前区痛，神经衰弱的失眠、遗精、阳痿，精神病，慢性腰痛，下肢瘫痪，足外翻，足跟痛。

## 24. 水泉

位置：在太溪下 1 寸。

主治：浮肿、尿少。

## 25. 复溜

位置：太溪上 2 寸，当跟腱的前缘。

主治：自汗、盗汗、无汗，水肿，遗精，腰痛。

## 26. 颊车

位置：在下颌角前上约一横指处。

主治：齿痛牙关紧闭或开合不利，面瘫，腮腺炎。

#### 27. 下关

位置：在耳屏前约一横指，当颧弓与下颌切迹所形成的陷窝处取穴。

主治：三叉神经痛，下颌关节炎，齿痛，聋哑以及鼓膜内陷、鼓膜粘连、链霉素中毒导致耳聋。

#### 28. 天枢

位置：在脐旁2寸。

主治：急、慢性肠炎，菌痢，急性肠梗阻，肠麻痹，婴幼儿腹泻，急、慢性阑尾炎。

#### 29. 足三里

位置：在外膝眼下3寸，胫骨前嵴外侧一横指。

主治(1)胃痛，呕吐，腹胀，便秘，菌痢，肠炎，慢性腹泻，婴幼儿腹泻，胆囊炎，胆石症，传染性肝炎，急性肠梗阻，肠麻痹。

(2)疟疾，发热，脑炎后遗症嗜唾及吞咽困难，高血压病，头痛，眩晕，失眠。

#### 30. 解溪

位置：在踝关节横纹中点，当踇长伸肌腱和趾长伸肌腱之间取穴。

主治：下肢瘫痪，踝关节及周围软组织疾患。

#### 31. 内庭

位置：在第二、三趾跖关节前方的凹陷中。

主治：头痛，三叉神经痛，齿痛，颊肿，咽喉肿痛，急性胃肠病的发热。

#### 32. 听会

位置：在耳屏间切迹前方，下颌髁状突的后缘，张口取穴。

主治：耳聋、耳鸣，精神病幻听，下颌关节炎。

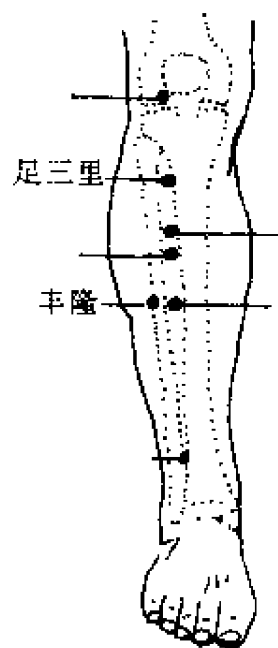


图 43

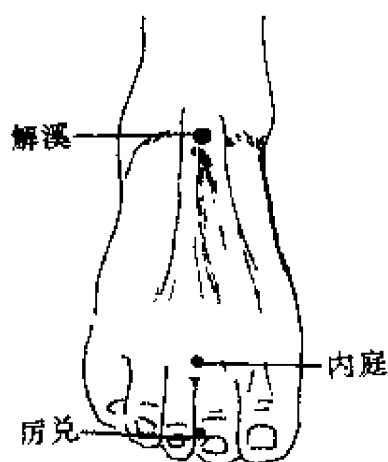


图 44

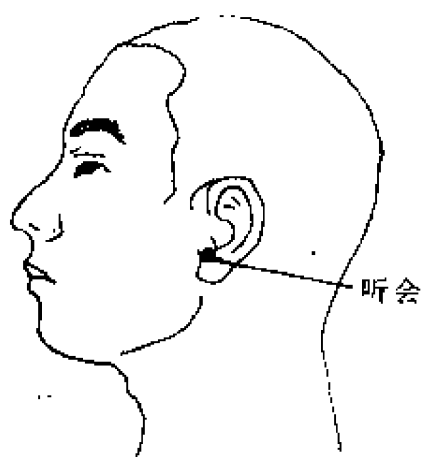


图 45

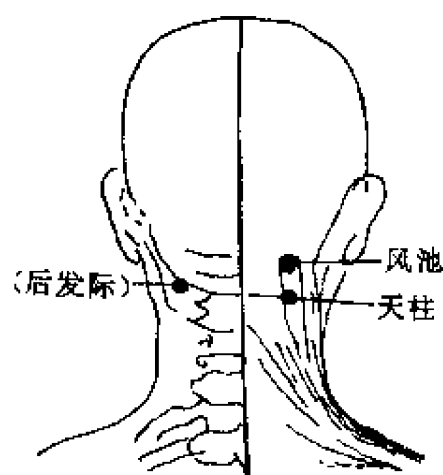


图 46

### 33. 风池

位置：在枕骨粗隆直下凹陷处与乳突之间，当斜方肌和胸锁乳突肌之间取穴。

主治：(1)头痛，头昏，眩晕，高血压病，瘧病，癲癇，慢性眼

病。

(2)感冒及其他外感发热。

#### 34. 环跳

位置：侧卧，下腿伸直，上腿屈成  $90^\circ$ ，以拇指指关节横纹压在大转子上，指头指向脊柱，当拇指尖到达之处取穴。

主治：坐骨神经痛，下肢瘫痪，痹痛。

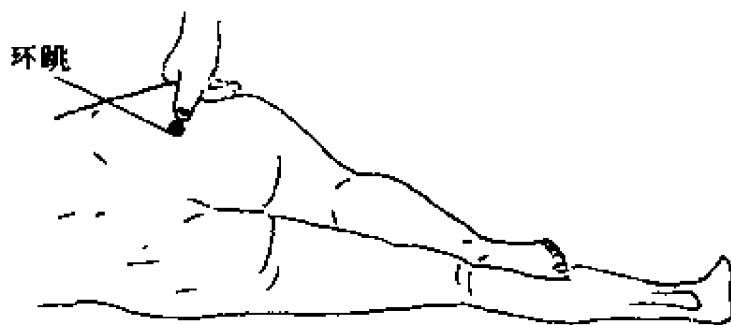


图 47

#### 35. 风市

位置：在大腿外侧，膕横纹上 7 寸。简便取穴可直立、手臂下垂，当中指尖所点之处。

主治：下肢瘫痪，腰腿痛。

#### 36. 阳陵泉

位置：在腓骨小头的前下方。

主治：黄疸、胁痛等肝胆疾患，坐骨神经痛，下肢痹痛，瘫痪。

#### 37. 光明

位置：在外踝上 5 寸，腓骨的前缘。

主治：视神经萎缩、近视、夜盲等慢性眼病。

#### 38. 睛明

位置：在眼内眦角内侧 0.1 寸处。

主治：视神经萎缩、迎风流泪等眼病后遗症失明，精神病幻视。

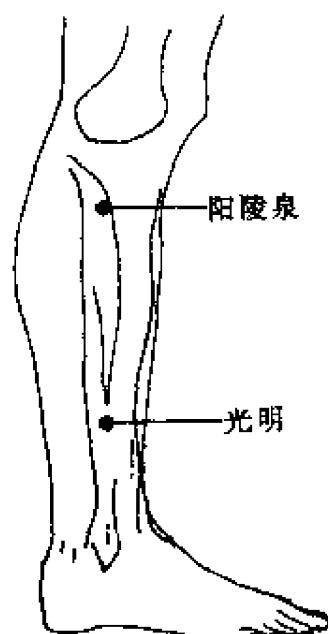


图 48

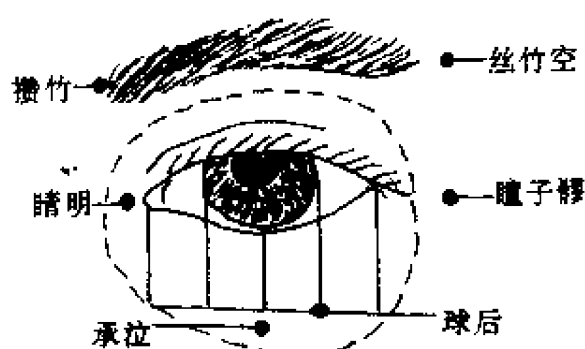


图 49

### 39. 风门

位置：在第二胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

主治：感冒，发热，咳嗽，哮喘，背痛。

### 40. 肺俞

位置：在第三胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

主治：咳嗽，哮喘。

### 41. 心俞

位置：在第五胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

主治：心脏病，精神病。

### 42. 肝俞

位置：在第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

主治：传染性肝炎（肝俞透胆俞），疟疾，胃病，精神病，癰

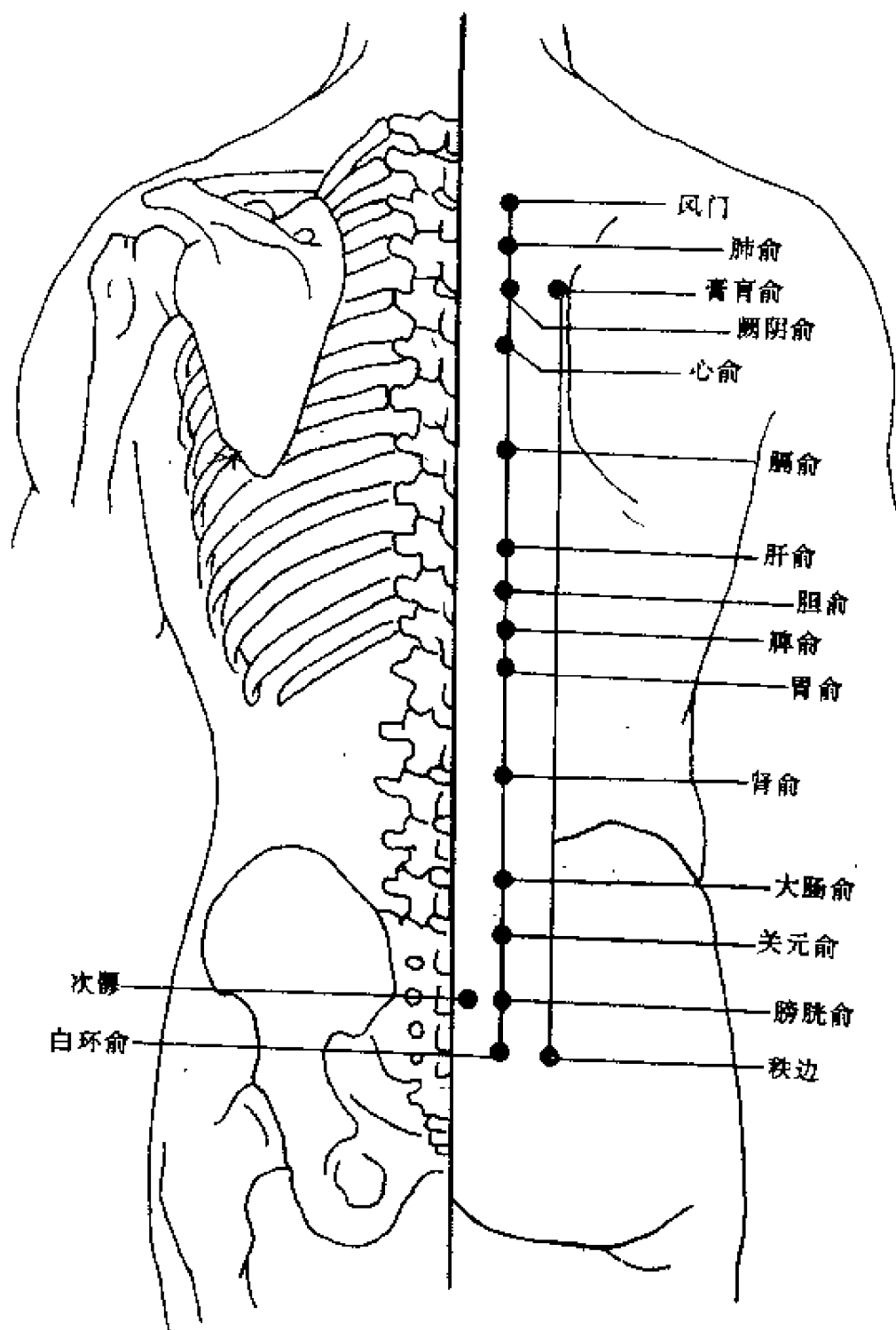


图 50

病,慢性眼病。

43. 胆俞

位置:在第十胸椎棘突下,旁开 1.5 寸处。

主治:传染性肝炎,胆囊炎,胆石症。

44. 脾俞

位置:在第十一胸椎棘突下,旁开 1.5 寸处。

主治:胃病,肝炎,慢性腹泻,疟疾,慢性出血性疾病,贫血,浮肿。

45. 胃俞

位置:在第十二胸椎棘突下,旁开 1.5 寸处。

主治:胃病,肝炎,慢性腹泻。

46. 肾俞

位置:在第二腰椎棘突下,旁开 1.5 寸处。

主治:肾炎,遗尿,神经衰弱的失眠、遗精、阳痿,腰痛,慢性腹泻,虚喘,慢性咳嗽,慢性盆腔炎,慢性眼病,耳聋、耳鸣。

47. 大肠俞

位置:在第四腰椎棘突下,旁开 1.5 寸处。

主治:痢疾,腹泻,便秘,腰痛。

48. 关元俞

位置:在第五腰椎棘突下,旁开 1.5 寸处。

主治:便秘、尿潴留、腹泻、腰腹痛等。

49. 膀胱俞

位置:在第二骶椎假棘突下缘,旁开 1.5 寸处。

主治:腰骶痛,排尿困难,遗尿。

50. 委中

位置:在腘窝横纹中央取穴。

主治:(1)腰背痛,坐骨神经痛,小儿麻痹膝关节过伸,下

肢瘫痪。

(2)中暑昏迷,急性胃肠炎,烦躁不安(在委中部的静脉分支上刺出血)。

51. 承山

位置:在腓肠肌肌腹下。

主治:下肢瘫痪,坐骨神经痛,腓肠肌痉挛,痔疮。

52. 昆仑

位置:在外踝后缘与跟腱之间,平外踝最高点取穴。

主治:头项痛,坐骨神经痛,踝关节扭伤,痹痛,下肢瘫痪。

53. 至阴

位置:在足小趾趾甲角外侧。

主治:胎位不正,滞产。

54. 大椎

位置:在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

主治:发热,疟疾,哮喘,贫血,精神病,慢性眼病,月经过少。

55. 哑门

位置:在后项正中线上,第一、二颈椎棘突之间,相当后发际上 0.5 寸处。

主治:聋哑,脑震荡后遗症,失语症,脑性瘫痪,脑积水,大脑发育不全,头痛,脊椎痛等。

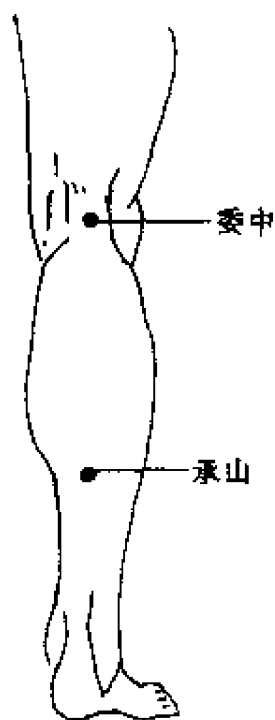


图 51

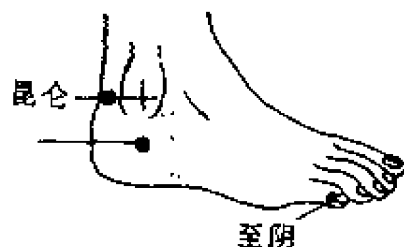


图 52

56. 风府

位置:在哑门穴上 0.5 寸,当枕骨粗隆直下,两侧斜方肌之间的凹陷中。

主治:精神病,癔病,眩晕,外感头痛,颈项强痛。

57. 百会

位置:在后发际上 7 寸,约当两侧耳尖联线中点的头顶部。

主治:眩晕,癔病,昏厥(灸),脑积水,大脑发育不全,后遗症聋哑或嗜睡。

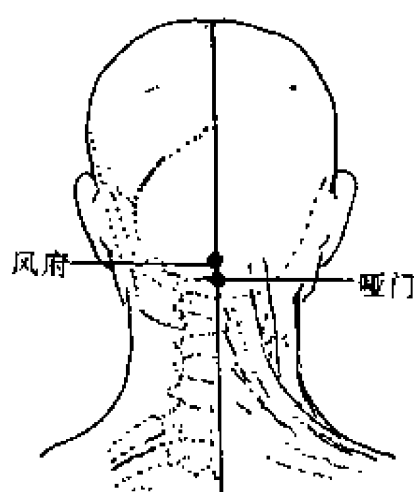


图 53

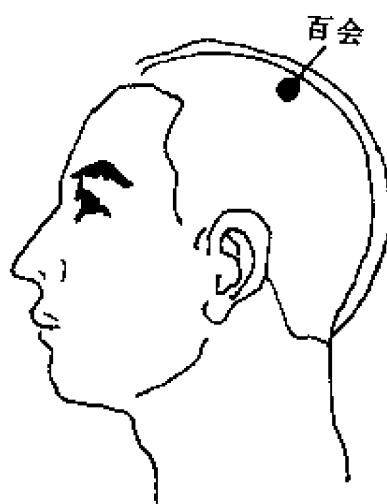


图 54

58. 印堂(奇穴)

位置:在两眉毛内侧端之间。

主治:高血压病,癔病,头痛,眩晕,失眠,鼻塞、流涕,鼻衄。

59. 人中

位置:在人中沟上、中 1/3 交界处。

主治:休克,窒息,呼吸衰竭,中暑昏迷,昏厥,精神病、癫

痛、癱病等发作时，面癱的人中沟歪斜，脊椎痛。

#### 60. 中极

位置：在脐下 4 寸。

主治：排尿困难、遗尿，浮肿，尿少，子宫脱垂。

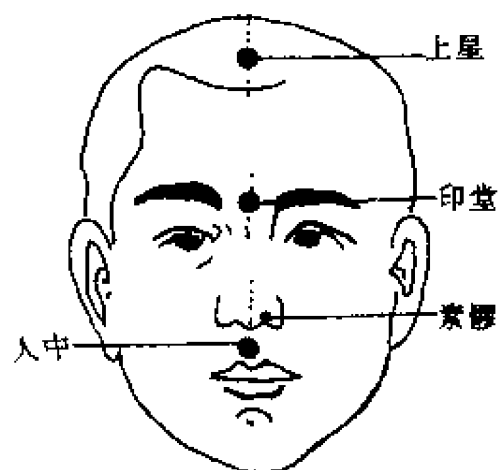


图 55



图 56

#### 61. 关元

位置：在脐下 3 寸。

主治：(1) 遗精，遗尿，痛经，功能性子宫出血，慢性盆腔炎，子宫脱垂。

(2) 急性吐泻所致的四肢厥冷、腹痛。

#### 62. 气海

位置：在脐下 1.5 寸。

主治：急性肠麻痹，急、慢性腹泻，痢疾，以及其他原因所致的腹痛、腹胀。

(2) 遗精，阳痿，遗尿，尿潴留。

(3) 昏厥，眩晕。

#### 63. 中脘

位置：在脐上 4 寸，当胸剑联合与脐中的连线中点取穴。

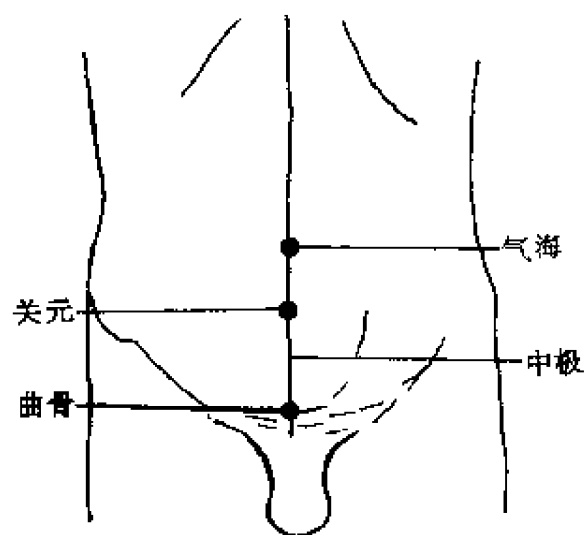


图 57

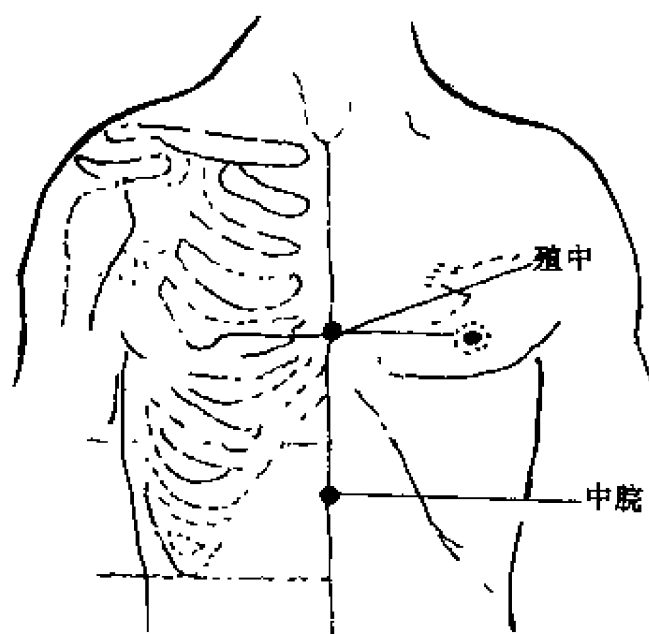


图 58

主治：胃痛，胃下垂，急性胃肠炎，胆囊炎，胆石症。

#### 64. 膻中

位置：在两乳之间的胸骨中线上，平第四肋间隙取穴。

主治：胸痛，心绞痛，支气管炎、哮喘、乳腺炎。

65. 天突

位置：在胸骨柄上缘凹陷处。

主治：咳嗽，哮喘，呃逆，喉部异物感，吞咽困难。

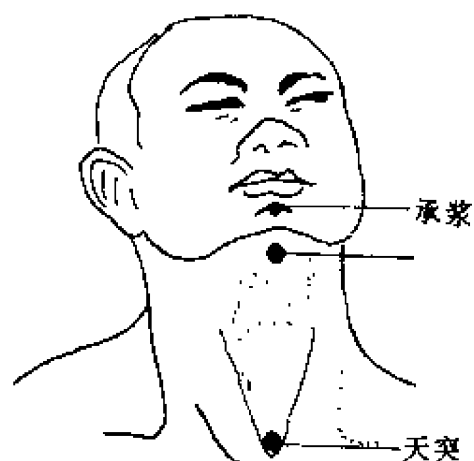


图 59

## 第十二章 练功防偏

---

气功是人类健康长寿综合措施中的一种主要锻炼方法。临床上应用气功疗法和保健,本不会出现偏差,但有少数人确实出现了偏差,从实践中观察,练气功出偏有以下原因。

### 第一节 练气功出偏的原因

1. 目的不明。由于气功功法万千,一些人不明白练气功的目的,不得功法要领,盲目追求玄虚,不以祛病健身为目的者易偏。

2. 不修功德。自古以来,练气功者都十分重视道德修养,认为“练功不修德,必定要着魔”。如练功讲“松静自然”关键是入静,一个德行不好的人,一个沾染上坏习气的人,会在大脑里形成一个顽固的兴奋灶,易激起七情,破坏自身神、意、气的稳态,不可能入静,故易出偏。

3. 妄想发财。少数人学气功不是为了健身,“济世于民”,而是把气功作为生财之道,这种人练功易偏。

4. 追求异功。有人把特异功能,如透视、开天目、发气测病等做为气功的高级阶段去追求,把能否发放外气和产生气感做为衡量功夫大小的标准、追求的结果而出偏。

5. 自学自练。一些人看书本、资料自学自练,不经老师指点,往往适得其反。

6. 见异思迁。有些人出于好奇心,见异思迁,今天练这个

功法,明天练那个功法,一会跟这位气功师学,一会又跟另一位师傅学,乱学乱练,易出偏差。

7. 急于求成。有些人由于疾病缠身,急于把病治好,又不根据自己的病情,阴阳、虚实,死搬硬套的“苦练”。练功时间一天比一天长,加大了练功量,违背了“松静自然”、“循序渐进”的练功要领,结果加重了病情,产生了偏差。

8. 追求自发。听了某“气功大师”的带功报告,受到一些人哭、笑、蹦、跳不文明的影响,在练静功中不知不觉地助长了触动程度,以致大动不止,而出偏差。

9. 发放外气。有练功者见气功师为人发气治病,就跟着学,本来用自己的气给人治病是做好事,但他不懂得发气就要耗气。气就是命。气耗多了,轻者致病,重者伤生。盲目地为他人发气,结果自己致病在身。

10. 机械练功。一些练功者,只求动作规范化,造成精神过度紧张,忘记了全身放松,违背了松静自然的规律,也是出偏因素之一。

11. 意念过重。有人在练功时将意念加重,违反了经络运行规律,而出现偏差。如单纯追求通大、小周天,不但达不到目的,反而造成“泰山压顶”、“丹田鼓胀”等偏差。

12. 迷信心理。在练功过程中,有很多人会产生各种异能幻觉,因不利于养生,故以“任其自然”处之,有些人由于缺乏科学知识,发生恐怖心理和迷信,造成胡思乱想、胆怯、惊慌而出偏。

13. 练功受惊。练功入静时,突然听到巨响、惊叫而受惊,造成头昏、精神失常等偏差。

14. “七情”干扰。练功时,由于生气,产生气机逆转,也是出偏原因之一。

15. 违背要求。没有遵循练功原则和注意事项,违反了练功禁忌事宜,如练功时顶风而立,邪风从毛孔侵入,功后出汗洗冷水澡、喝冰水等会感到不舒服,甚至造成疾病。

16. 指导错误。一些人没有教功经验,又不懂医理,盲目教功,因指导不当而出偏。

## 第二节 防偏纠偏的方法

1. 认清气功的含义和练功的目的。气功的含义,简单地说就是练气和练意的功夫,气功的“气”字代表呼吸,“功”字就是运用意识不断地调整呼吸和姿势的练习。气功的对象是人,人们可根据自己的身体素质选择功法练习,获得疏通经络,调和气血,平衡阴阳,增强体质之作用。达到有病治病,无病强身的效果。因此,气功是运用意识的作用,采用自我身心锻炼的方法,是一种锻炼人体“元气”,增强体质的功夫。通过练气功可使人开发潜在能力,增强体质,缓解衰老,祛病健身,益寿延年,而决不会成为仙道“长生不老”。树立练功为保健养生为目的思想。

2. 破除私心杂念,重视道德修养。自古以来,练功人都知道“练功不修德,必定要着魔”的道理,有些人色、酒、财、气思想杂念丛生,盘算着用气功作为生财之道,工作不能一心奉公,生活上不能堂堂正正,一事当前先为自己打算,我字当头。心理上不能保持中和之气,思想上没有革命乐观主义精神,这些都违背了自然生生之性,与练气功大相径庭,一个德行不好的人,一个沾染上坏习气的人,一个不注重道德修养的人,破坏了自身神、意、气的稳态,不可能入静练功,若强行练功就要出偏差。只有在人生观上下功夫,“如恶恶臭”地克服不良习

量,自觉地改造自己,扫除私欲,净化灵魂,克己奉公,辟邪存诚,才能谈得上练功,达到强身之目的。

3. 分清气功与特技的界限。过去气功曾被宗教和江湖术士所利用,使气功走向了玄虚迷信,奥莫能测,甚至借气功之名搞歪门邪道,欺世骗人,使气功发展时兴时衰,未能得到正常发展。时至今日,随着气功发展的潮流,也有人云游四方,带功讲课,外气测病或用各种方术表演等,欺骗人们,造成了气功界之混乱。气功是有一定范畴的,不可能包罗万象,如武术界有气功,但气功不等于武术,特异功能可以作为人体科学试验,但不能做为练气功追求的目的。方术之类更不属气功。对气功治病更应重视,警惕江湖术士的欺骗。

4. 纠偏要法。(1)一旦出偏应停练气功,走出去散步,松松筋骨或参加有益的文体活动,如:唱戏、唱歌、跳舞、打球等,改变思想上的紧张度,过一段时间偏差会逐渐消除。(2)改练其它松静法。(3)擦摩脚心法,用自己的手心摩擦脚心,并有意地将气下沉到脚心,每天擦摩两脚心 300 次。(4)拍打放松法,即自己双手从头到脚进行自我拍打,拍打 to 身体哪一部位就想到哪一部位放松。(5)找老师调理。

5. 教功人员应做到以下三点:(1)熟知功法原理,因人施教,对不宜练功者,不予指导;(2)对功法原理不甚了解,又缺乏实践的功种,不向外传授;(3)对学员在练功中出现的特殊感觉,不要轻易宣扬、赞赏或否定,防止诱发。一旦有学员出偏,应及时查明原因,进行纠治。

## 编 后

八十年代初,我身患十多种疾病。严重时,眼不能睁、手不能用、腿不能动,一度失去了生活自理的能力,拐杖拄坏了三根,多次休克送医院急救。中药、西药、民间偏方不知吃了多少,输液打针无数,然疾病不能痊愈。生死关头,偶遇良师马礼堂老人,教我学炼“养气功”。炼功百日,病情好转。使我忘掉了轻生,焕发了新生。我坚持冬炼三九、夏炼三伏,潜心炼功、苦心修德,从不间断。随着炼功,神经得到调整,气血得以疏通,面色由青又红,气短、胸闷、烦燥、恐惧等症状逐一消失。身体日渐康复,解脱了病魔缠身之苦。又投入到工作岗位,为四化献身。对于我的新生,许多人大为惊奇。为了探索气功奥秘,1987年我自费报考“中华气功进修学院”深造;1988年5月1日,马礼堂老人在北京收我为亲授弟子,教我“传功救人”。后又为我专复信件:“五·一,劳动节意义深长,我们为人类健康服务,不计名利,忘我的劳动,正吻合劳动节”。多年来,我没有辜负先师重望,利用业余常年坚持义务传功,为人们的健康做出了努力。但全国许多学者为了学好养气功,经常来信询问,有的千里迢迢上门求教,虽在报刊上发表了一些辅导文章,远不能满足学者所求。我作为马礼堂老师的弟子和养气功一代传人,有义务帮助大家炼好功,治好病,去生活,去工作,为祖国的经济建设、繁荣昌盛贡献力量。综合来信来访者的要求和《中国老年报》对我的期望,结合我10多年炼功、传功的心得体会和实践,撰写了这本《初学气功入门》。由于编者知识浅薄,书中不当之处在所难免。在编写中参考了一些古书、名

等。书中  
简编功法，主要由马礼，师生前传授和教诲。我本人贡献给  
大家的仅仅是点滴认识和炼功体会，希望对初炼气功者，能起  
到一点启示。并再次向被采用书刊、资料的作者表示感谢。

编 者



【气功之巅】

网 址: chinaqigong.com

气功养生专业门户网站

气功之巅--[chinaqigong.com]

作为国内最大的专业气功网站，我们主要介绍气功，  
静坐，养生，武术，丹道，密宗，瑜伽，佛学，禅，等；  
传播国粹，宏扬中国传统文化的精髓！

声明：

- 1) 修炼气功有一定的危险性，无论是本站原创发表的功法还是转载的文章、资料等，本站不承诺保证其修炼的可行性和安全性，对于提供的下载资源，本站也不保证其准确性、安全性和完整性，下载后请自行检查是否带有病毒，同时气功之巅也不承担用户因修炼或使用这些功法、资料及下载资源对自己和他人造成任何形式的损失或伤害。
- 2) 转载本站提供的资源请勿删除本说明文件。
- 3) 本站所有提供的部分功法、文章及下载资料、软件、气功电子书等为网友推荐投稿或本站收集整理而来，仅供学习和研究使用。如有侵犯你的版权，请联系我们删除侵权内容。
- 4) 本站提供软件、程序、下载资料、软件、气功电子书等只可供研究使用，请在下载 24 小时内删除,切勿用于商业用途，由此引起一切后果与本站无关。
- 5) 推荐使用：WinRAR V3.2 以上版本解压本站软件
- 6) 您下载到的电子书不能正常观看，通常是有三种原因。  
一是您的电脑没有安装相应的电子书浏览软件；二是您下载的电子书不完整，有些电子书因书籍很大，上传者多采用的是分卷压缩，这就需您要把所有的电子书分卷下载完，并放在同一个文件夹内，方可以正确解压缩和观看；三是网速原因，下载文件有损坏，重新下载即可。
- 7) 气功之巅始建于 2006 年，原名中华气功网，后因工信部新规，要求网站名称不得带有“中华、中国”字样，因此而更名。站内功法众多、资料丰富、名家云集，是国内最大气功养生交流门户网站，适合常驻。
- 8) 网站邮箱：qigong@vip.163.com
- 9) 微信公众号：qigongvip （或者搜索“气功之巅”）  
本站以普及宣传推广中华气功养生健身运动为宗旨，  
欢迎各界人士加盟本站！

气功之巅: <https://chinaqigong.com/>

[ G e n e r a l   I n f o r m a t i o n ]

书名= 初学气功入门

作者= 田宝山编著

页数= 1 5 8

S S 号= 1 0 2 9 7 7 4 9

出版日期= 1 9 9 5 年1 2 月第1 版



请扫码关注气功之巅微信公众号

气功之巅网址: <https://chinaqigong.com/>