

北京气功研究会普及功法丛书

王玉芳 编



意拳养生站桩功

吉林科学技术出版社



样 本 库

4X177/22

北京气功研究会普及功法丛书

意 拳 养 生 站 桩 功

王 玉 芳 编

狄 玉 昆 校

续 艳 红



吉林科学技术出版社

1192821

北京气功研究会普及功法丛书

意拳养生站桩功

王玉芳 编

责任编辑：吴文凯

封面设计：张 力

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本 2.625印张
49,000字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数：1—15 180册 定价：0.90元

印刷 磐石县印刷厂 ISBN 7-5384-0455-4/R·74

编 者 的 话

为了继承和发展大成拳宗师王芗斋先生独创的养生、健身、治疗功法——意拳养生站桩功，满足广大群众和病患者锻炼的需要，我们编写了这本《意拳养生站桩功》。

意拳养生站桩功是医学与拳学相结合的一种优秀体疗运动。数十年的实践经验证明，它简便易学，疗效显著，具有独特的风格，练习者可以根据自己身体条件和要求，选择适合自己特点的姿势，进行锻炼和治疗。

本书较详细地阐述了意拳养生站桩功的原理、方法及注意事项，并进一步结合人体生理特点叙述了站桩功的优越性。

编 者

1988年12月

气功療法今可行
不在錢不費事可以
却病可以強身可以
全生可以延年

謝曉哉

神秘推气功，

气功不神秘，

立心学探字，

疑义经书朽。

王羲之

1985, 12, 1

序 言

气功在我们华夏这块古老文明的大地上已衍延了数千年，其势至今不衰，显示着他超凡的生命活力。人类的进步和日益增长的社会需求，使气功这个“国之瑰宝”重放金辉，灿烂夺目。在我国，从大江南北到长城内外已形成了相信气功、学练气功、研究气功的“气功热”；同时，我们的气功也被国际上有识之士所瞩目。气功给社会、给人类带来了难以估量的效益和影响。

实践证明，修炼气功可以祛病强身、延年益寿、开发智能、健美形体，是一门探索人体生命奥秘的科学。近年来，多学科对气功的综合研究进展已表明“气功态”的存在，“气”的实在性，以及“意”与“气”的相互作用；大量的科学数据也验证了“气”是一种存在于宇宙之中的物质。尽管目前对练功中呈现出的种种奇特景象尚不能作出透彻地、完全地解释，但其神奇的效应和作用却是不容置疑的。国务委员陈希同在给北京气功研究会的提词中曾言简意深地指出：“神秘推气功，气功不神秘、立志齐探索，疑义终将析”。

北京气功研究会作为全国最早创立的一家气功科学研究组织，率先向揭开人体生命奥秘这一重大科学课题进行了脚踏实地的探索。经过历时10年的努力，发掘、整理了38套气功功法，进行了大量的临床应用实践和科学实验活动，取得了可喜的成就。气功的研究和普及给病患者带来了福音，给千家万户送去了欢声笑语，受益于气功的人与日俱增。

《北京气功研究会普及功法丛书》中所收入的气功功法，是从北京气功研究会几十种功法中精选出来的。这些功法在多年的推广实践中深受群众欢迎，临床证明既有防病治病、强身健体、延年益寿的突出效果，又不会出现偏差，适合男女老幼修炼。这套丛书也是研究气功者不可缺少的资料。

我们奉献给读者的丛书里的各种功法，书稿作者都是北京气功研究会具有丰富经验的气功师。每个功法都由作者作了精心的修改，并由北京气功研究会功法委员会和宣传委员会刘治邦，范欣等气功老师的认真编校。

愿这部丛书能赢得读者的喜爱，并从中获得强身健体的效益；愿气功界的同仁在研究和不断开拓的进程中携手共进。

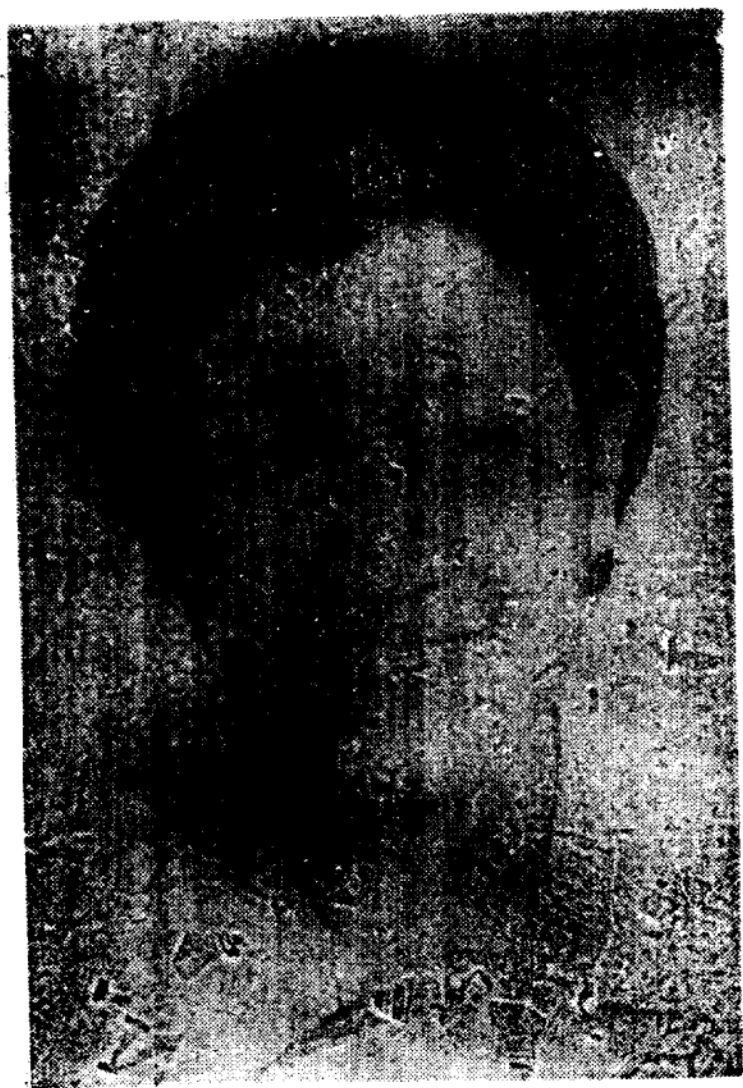
北京气功研究会秘书长

范云江

1983年6月3日



意拳宗师王芗斋先生



王芾斋先生的女儿、中国气功
科学研究会名誉理事王玉芳

目 录

意拳养生站桩功简介.....	(1)
意拳养生站桩功要点.....	(3)
意拳养生站桩功的姿势和要求.....	(6)
一、站式一 撑抱式.....	(6)
二、站式二 浮托式.....	(7)
三、站式三 混元式.....	(7)
四、站式四 矛盾式.....	(8)
五、站式五 扶按式.....	(8)
六、行走式.....	(9)
七、坐式一.....	(9)
八、坐式二.....	(10)
九、坐式三.....	(10)
十、坐式四.....	(11)
十一、卧式一.....	(11)
十二、卧式二.....	(12)
十三、卧式三.....	(12)
十四、卧式四.....	(13)
意拳养生站桩功的原理及方法.....	(14)
一、意拳养生站桩功概论.....	(14)
(一) 意拳养生站桩功的意义和作用.....	(14)
(二) 意拳养生站桩功的分类.....	(15)
(三) 意拳养生站桩功的特殊性.....	(15)
二、意拳养生站桩功的基本练法.....	(16)
(一) 站功的基本练法.....	(16)

(二) 坐功的基本练法·····	(21)
(三) 卧功的基本练法·····	(22)
(四) 行功的基本练法·····	(23)
三、意拳养生站桩功的医疗练法·····	(25)
(一) 运动量·····	(25)
(二) 意念活动·····	(27)
(三) 呼吸·····	(28)
四、意拳养生站桩功的医疗方式·····	(28)
(一) 练功疗法·····	(28)
(二) 综合疗法·····	(29)
五、练功出现的反应·····	(29)
(一) 生理性反应·····	(29)
(二) 病理性反应·····	(30)
(三) 物理性反应·····	(30)
(四) 心理性反应·····	(31)
六、练功发生的变化·····	(31)
(一) 站桩发生的变化·····	(32)
(二) 坐、卧功发生的变化·····	(33)
七、练功的注意事项·····	(34)
八、人体组织细胞运动的产生·····	(36)
(一) 人体生命活动的作用力·····	(36)
(二) 人体重力的作用力·····	(36)
(三) 其他物体的作用力·····	(36)
九、人体组织细胞运动和运动量的产生·····	(37)
(一) 人体组织细胞运动的产生·····	(37)
(二) 人体组织细胞运动量的产生·····	(39)
十、静式运动的医疗效果·····	(39)
(一) 静式运动可以重点对神经系统进行锻炼·····	(39)
(二) 静式运动可以对神经系统进行充分调节·····	(40)

(三) 静式运动可以对营养物质和 能量进行更有益的重分配.....	(40)
(四) 静式运动可以对疾病进行充分的调整和修复.....	(41)
十一、意拳养生站桩功的要素和原则.....	(41)
(一) 意拳养生站桩功的要素.....	(41)
(二) 意拳养生站桩功的原则.....	(43)
十二、“内气”——热能和电能.....	(43)
十三、医疗病种.....	(44)
十节动功.....	(46)
一、分拨水.....	(46)
二、揉浮式.....	(47)
三、双手云球.....	(49)
四、按弹簧.....	(50)
五、空中滤气.....	(51)
六、开合力.....	(52)
七、蜻蜓点水.....	(53)
八、抻丝运动.....	(54)
九、神龟出水.....	(55)
十、摩擦步.....	(56)
自我功力按摩.....	(57)
意拳养生站桩功疗效患者谈.....	(62)

意拳养生站桩功简介

意拳又称大成拳。站桩功又名养生桩，系大成拳宗师王芃斋老先生经过半个多世纪实践独创的一种养生、健身、治疗的功法。意拳养生站桩功是把意拳和站桩功的功理、功法有机地结合在一起的一种功法。无数事实证明它具有科学性，因为它始终按照事物的自然法则练功。最初阶段不把人为的意识注入练功过程。要求自然呼吸，不守丹田，不讲大小周天循环，更不讲阴阳八卦，通过自然呼吸，全身放松，凝神定意。姿势动静虚实，松紧调配，配合适当的形象思维活动，慢慢达到全身轻灵，得意而忘我的境界。

站桩功简便易学，不论行、走、坐、卧均可锻炼，又因人因病因年龄而设式，同时可根据自身体质的强弱，在不超过自身负担情况下，坚持锻炼，定能收到祛病、健身、长寿的目的。

初练时，可从几分钟、十几分钟到二十几分钟，逐步加量到一小时。在练功的最初一两周内，可能出现各种自我感觉，如：打嗝、出虚恭、津液增多、肠鸣、打哈欠、流眼泪，关节炎患者可出现红肿、痛麻等现象。这些都是正常的反应，可以说是良性反应过程，不必惊慌，慢慢会减少最后消失。随着血液循环的加快，微循环组织细胞物质及气体交换增强，体内生理活动发生一系列的相应变化，大脑得到充分的休息，中枢神经得到调整，五脏六腑如“树木虽凝然不动，内在却生生不已”。也正是这种自然现象的启示，创造了从

静求超速运动的站桩功。所以王芾斋先生总是讲大动不如小动，小动不如不动，不动才是形静而实动的一种内在的生生不已之动。

今天的站桩功，不仅是武术爱好者的一项基本功，而且是一种功效卓著的医疗体育方法，根据多年的试验、治疗观察，它对多种慢性疾病如：慢性气管炎、神经衰弱症、慢性胃肠病、慢性肝病、高血压、慢性风湿病、类风湿病、脂肪瘤、冠心病等，都可获得意想不到的良好效果。对红斑狼疮、各种癌症、青光眼、半身不遂、哮喘等病，也可有一定的疗效。

站桩功是个整体锻炼，整体治疗，所以在站桩的过程中，人体血液的流量、流速、人脑电波波幅的改变、人体表皮温度的增加，都是由血液循环加速所引起的。因此它增强了各系统的新陈代谢，使中枢神经得到了充分休息，调节功能加强，五脏六腑、四肢百骸得到充分的灌流。所以说，意拳站桩功的锻炼过程就是人体进行自我调整的过程，使已失调而患病的部位得到调整，恢复生机，达到有病治病，无病健身的目的。

意拳养生站桩功要点

意拳养生站桩功不需注意呼吸，不意守丹田，不讲大小周天循环，更不讲阴阳八卦。通过自然呼吸，全身放松，凝神定意，姿势动静虚实，松紧调配，适当的意念活动，渐渐达到呼吸慢、长、细、匀，思想入静，身体舒适轻灵，体内息息相生。在练功过程中无思无虑。不论站、行、坐、卧均可锻炼，简单易行。

练功时无论采取哪种姿势都要全身放松，摆好姿势保持不动，各大小关节似曲非直，经常注意全身放松，但要“松而不懈，紧而不僵。”也就是在放松的前提下，又要保持全身和谐完整一致。在拳技上称为内三合、外三合。内三合是指心与意合、意与气合、气与力合；外三合指手与足合、肘与膝合、肩与胯合。体内空灵，外形中正圆合，以意为用，以形为体，以静为合，形意一致，以形取意，意自形生，形随意转，内外合一。以上要领需经过长期锻炼，才能领会其精神。

关于姿势的调配，需根据个人情况而定。体质弱的可采用坐卧为主，站式为辅；体质较好的应采取站式为主，扶树等辅助式相配合。一般病情不重，体质中等的人锻炼时可采取站式。举例如下：

初练阶段：预备式和浮托式为主，适当配合辅助功，以松为主，适当注意松而不懈，紧而不僵，以放松意念活动为主，适当体会水浴活动，每次可站30分钟，勿疲劳。这一阶

段可能感到四肢酸痛，也可能旧伤（局部）似有复发的反应，要防止失去信心，一定要坚持下去。在此阶段也有舒服的感觉，心身愉快，精神饱满，食欲增加，体力增强，病情初见好转。这一阶段，大约需3个月左右。

第二阶段：酸痛等不适感觉基本消除，即使有些反应也无关紧要。此阶段可有舒适之感。通过相应的意念活动，消除杂念，体内微动，病情大有好转，信心大大增强，精神面貌可有显著改变。这时可练推托式，分水式，学会掌握两三种辅助式功，以加强练习。这段时间大约要半年以上。

第三阶段：属于强功，不作详述。

各种病症应采用的姿势举例：

1. 神经衰弱：应采用撑抱及卧式。
2. 高血压：应采用撑抱、扶树、扶椅式。
3. 心脏病：应采用靠树、浮托式。
4. 肝脏病：应采用揉腹、上混元式。
5. 肺病：应采用浮托式、举手式。
6. 肾脏痛：应采用揉腹、浮托、分水式。
7. 肠胃病：应采用扶椅、揉腹式。
8. 半身不遂：应采用扶椅、浮托、撑托式。
9. 关节炎：应采用浮托、分水式（加深）。

以上是根据一般情况而言，无论什么病，初练时均需以浮托、撑抱式为主，再根据疾病、体质的具体情况调配不同姿势，加强配合，不可强调哪种姿势。

意念活动和入静：

“凝神定意”是练功的重要一条，它能使中枢神经得到充分的修整，调整生理机能。因初练时往往不易入静，即通过意念活动来克制杂念借以达到入静的目的。意念活动就是设

想某种轻松愉快的风景和优美的境界使自己仿佛置身于此景中，以达到万念归一，心旷神怡，悠然自得的心境，以免受七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）的侵袭，一般可采用下列几种意念活动：

（一）放松活动：由上而下检查自己是否全身放松了。

1. 面部似笑非笑。
2. 上下牙齿微张。
3. 松肩松肘。
4. 继而胸、背、腰、腹、胯、腿、脚……全身各部放松。

（二）水浴活动：设想在一个舒适的温泉大浴池里，飘然自在，静听泉水的涓涓流动之声。

（三）搭扶活动：设想双手搭扶于飘在水中的气球上，使全身始终处于轻松舒适状态。

（四）幻景活动：设想自己站在广阔田野上欣赏农村的丰收景象，或站在寂静的山林溪流旁、湖水之滨等。

以上仅举几个例子，还应根据自己所练的姿势，所处的环境采用适当的意念活动。此外，意念活动还有两点作用：

1. 练功时体内效感是轻灵、飘浮、内动，意念活动对这种效感起着极大的诱导和促进作用。

2. 人体有随意肌和不随意肌，通过放松意识，暗示随意肌肉的放松。

意拳养生站桩功的姿势和要求

一、站式一 撑抱式

站为桩功基本肩架。全身自然直立，气静神怡，应戴天覆地与天地合一。头居人体最高处，为一身之主宰，不宜倾斜，周身舒展，微有挺拔之意。横步展开时，两足尖向前平行站齐与肩宽，不可前后参差，脚心含虚不可吃力，如果足用力，则站不稳，心顶于头，气机受阻，全身关节不灵，焉能求其稳定。臀部略向下坐，似坐高凳，膝关节微有弯曲，小腹常



图 1

圆。双手慢慢移至胸前，高不过眉，低不过脐，松肩坠肘，腋半虚，臂半圆，双手距胸一尺左右，手心向内如抱球状，手指分开而微曲，两手指相距二三拳远。心窝微收，头直目正。面部似笑非笑，牙齿上下衔接，不要用力扣合。舌头似顶非顶，自然为主。呼吸求自然，嘴微张露一缝隙，以达到舒适为原则，远望眼前景物好象为轻雾所遮，隐约可见，或两眼轻轻闭合，要精神内视“收视听内”切忌意守眉心，静气听极远处微细的声音，由近到远，渐渐就听不到了，而感到耳边有声响，就象下雨一样作响（图1）。

二、站式二 浮托式

两脚同前式，两膝略弯，最大弯度前不过脚尖，臀不过脚跟，两脚力量平均。全身重心置于两脚中间。两手提于肚脐左右，臂半圆，腋半虚，松肩坠肘，手心向上。十指分开略弯曲，双手手指相对，距离三拳左右，似托一个气球。头直，目正，身直。臀部似坐高凳。目似闭非闭，自感全身浮飘，有虚灵挺拔之意（图2）。

三、站式三 混元式

身体直立，双腿分开与肩齐。双臂提起，小臂下落。手



图 2



图 3

心向后，十指分开，双腕用力，手指用意下指地。设想自己如千年松柏之劲立，两足稳如生根，不怕颶风吹动，因而站如松，适合体强加力者（图3）。

四、站式四 矛盾式

设想自己如千年松柏之劲立，两足稳如生根，成弓箭步。撑肘，目从虎口远视。此间架讲求形、意、气、力相合。

形（姿势）和意（意念活动）二者不可偏废，才能收到灵活适宜的配合（图4）。

五、站式五 扶按式

两手提于胸前，闭目，手心向下，如按水中气球，身略



图 4



图 5

前倾，上下有浮动之感，要以腰为轴左右划弧，缓动2至3分钟一个单程；设想自己下半身泡在适应本身温度的舒适水中，水从四面八方缓缓向身体冲撞，任其自由摇摆（图5）。

六、行走式

身体直立，目视远方，双腿略曲，两臂自然平展，松肩撑肘，手指前伸，抽胯出腿，左腿向左旋转约 45° 左右着地，右腿同左腿动作一样，轮换动作。双手掌似按两个大气球，随身缓缓滚动，随机前进（图6）。

七、坐式一

身体直立，端坐椅边，两膝自然分开，膝曲约 90° 。双



图 6



图 7

手轻放于大腿上，亦可手心向上，似托气球。松肩撑肘，闭眼、嘴微张，似听百鸟争鸣，视青山绿水行舟，坐船上犹如春风徐徐吹拂（图7）。

八、坐式二

两手放于脐部左右，松肩坠肘，距胸远不过尺，近不贴



图 8

身，十指分开，似抱球之意，不用力，也不让球跑掉，似有松紧带套在手上，上下浮动，亦可用手轻轻揉动。两脚分开比肩宽，两腿微曲放松，两脚跟着地，脚尖回勾。闭目、静想面前优美风景，面部似笑非笑。如杂念丛生不易克制，则听之任之，来者不拒，去者不留，还可静观活动，似思高空明月，远方传来悦耳歌声，逐步进入迷离忘我之境界（图8）。

九、坐式三

两腿前伸，两脚平放着地，脚距比肩宽，双手自然平伸，似放于水面，手心向下，十指分开，似夹非夹，用意不用力，才能做到意到力即到（图9）。

十、坐式四

身坐椅边、两臂左右分开，自然抬起。高不过眉，十指分开，似夹非夹，似推物状，闭目养神，意贯全身。两腿分开、两脚平放、略比肩宽，两臂累时，可自然轻放腿上（图10）。



图 9



图 10

十一、卧式一

两臂抬至胸前，松肩撑肘，肘离床半尺左右。十指分开略曲，似有松紧带相连，用意撑拉两臂。两膝提起，脚跟着床，累时双脚平放床上，肘部着床，闭目似睡（图11）。

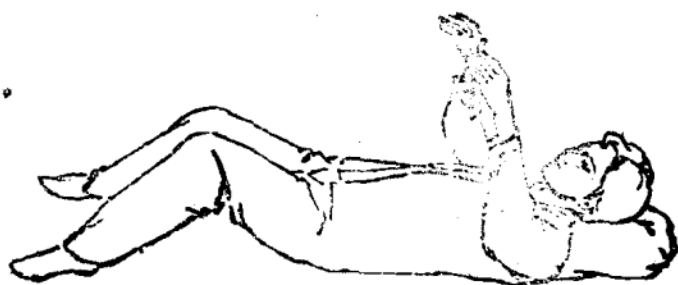


图 11

十二、卧式二

身仰卧，枕头高低适宜，两臂抬至胸前，松肩撑肘，肘似贴床，十指分开，撑夹，手指向上。两膝提起弯曲约 45° ，脚跟着床。累时两脚平放下踏，肘部下落着床，反观内视，心胸浩瀚（图12）。。



图 12

十三、卧式三

身体仰卧，两腿平伸，脚距约小于肩，闭目，嘴微张。双手贴于腹部，然后两手轻轻抬起，自上而下按摩丹田区域。累时如仰卧水中荡漾，体会自身似被大气包裹，合为一体，达到入睡状态（图13）。



图 13

十四、卧式四

右侧卧式，两腿微曲，左腿放在右腿上，左手放在左腿上，右手曲放枕旁。设想自身卧于温水池里浮动，静听风吹树叶沙沙响，似有房沿流水滴沥声，不知不觉蒙眬入睡（图 14）。



图 14

意拳养生站桩功的原理及方法

一、意拳养生站桩功概论

(一) 意拳养生站桩功的意义和作用

意拳养生站桩功是一种医疗体育运动。操练时，人体站立或坐卧不动，主要利用以下四个作用力进行锻炼：

1. 人体重力的作用力。
2. 姿势的作用力。
3. 呼吸的作用力。
4. 意念的作用力。

其中更重要的是意念作用力。在意念作用中，还要掌握以下三个环节：

1. 放松。
2. 求美。
3. 入静。

通过人体重力，姿势和呼吸的作用，可以对人体（其中以周围神经的锻炼为重点）进行锻炼；通过意念作用，由于人体的躯干和四肢静止不动，运动量相对减少，可以对神经（其中以中枢神经为重点）进行调节。

人体和神经由于受到锻炼和调节而达到机能活动增强。从而达到健身、防病、治病和长寿的目的。

比喻说：人体是一个工厂，神经系统为指挥中枢，内脏

各系统，如呼吸、循环、消化、泌尿和内分泌等为各生产车间。

神经系统经过锻炼功能增强了，其他各系统的生理活动都随之提高。内脏各系统的功能提高了，可以更好地保证新陈代谢活动。新陈代谢的功能提高了，可以生产出越来越多的原生质和能量（内气）。原生质更新可以增强体质。能量为人体生理活动的原动力，能量增强和增多，反过来又可提高人体其他各种生理活动（包括消灭病菌和消除病态细胞）的功能，从而达到健身、防病、治病和长寿的目的。

总结以上，我们可以概括地说：意拳养生站桩功是由一个姿势，四个作用力，三个意念和一个目的所构成。

（二）意拳养生站桩功的分类

意拳养生站桩功包括站功、坐功、卧功、行功四种功法。其中以站功为主，坐、卧和行功为辅。体弱病重不能练站功者可练坐功，不能练坐功者可练卧功，收功后练行功作为整理运动。

（三）意拳养生站桩功的特殊性

意拳养生站桩功，是武术与气功相结合的产物，潜力很大，运动量可大可小，既可用以治疗疾病，又可作为拳术以及体育运动的基本功。近期效果和远期效果都好，不出偏差。

意拳养生站桩功是利用外静内动的方法进行锻炼，外部越不动，内部动得越好，从而使新陈代谢和血液循环加快，耗氧量增加，既可利于健身治病，又可使我们得到“轻松舒适美”的享受。方法简便大方，无论男女老少，有病无病，随时随地皆可练功。如平日行走、坐、卧和站立皆可练

功。

二、意拳养生站桩功的基本练法

(一) 站功的基本练法

站功的基本练法由三个大环节和六个小环节所构成。为了概念明确和易于记忆，简称“三环六节”，现列示如下：

调整姿势	调整要领
	调整松紧
调整思想	调节思想
	简化思想
调整呼吸	胸式呼吸
	腹式呼吸

1. 调整姿势

现根据传统练法，总结出简单易练，收效理想和不出偏差的一套站式练法如下：

(1) 预备式

(2) 正功式

1) 浮托式

2) 扶按式

3) 撑抱式

4) 撑推式

(3) 休息式

(4) 结束式

调整姿势分调整要领和调整松紧两个小环节。现将调整要领和调整松紧的方法，分别说明如下：

(1) 调整要领

1) 预备式的要领

开始练功时，要做垂手站立式，进行预备。预备式是一个基础站式，其他站式都是由这个预备式变化出来的，其要领如下：

① 开腿平脚。两腿分开与肩同宽，两脚站在一条线上。脚掌微吃力，脚趾微抓地。

② 头直目正，身庄声静，虚灵挺拔，要求凝神定意。

③ 松肩撑肘。两肩要下垂，两肘要撑圆，使胸腔自然扩展，呼吸加深，以利心肺的生理活动。

④ 撑腕曲指。腕要撑圆，指要曲张，虎口要圆，手心要空，手指微感发胀。

⑤ 平胸舒背。胸要平坦，背要舒展，使胸腔保持自然扩展状态，以利心肺的生理活动。

⑥ 臀坐曲膝。臀部下坐，如坐高凳，两膝略呈弯曲，弯曲程度大小，需视体质强弱决定，不强求一致。

⑦ 撑裆。两脚分开呈小八字，裆要撑圆，有利于气血流通。

⑧ 闭目养神。眼要微闭，不可用力，似有一层薄雾所遮，使大脑得到休息。如闭目头晕，也可两眼睁开，远视一个固定目标（如愣神），使目力也能得到锻炼。嘴唇要轻合，面部表情要似笑非笑，以使面部肌肉放松。

⑨ 齿舌自然。上下牙齿自然衔接，不要张开和用力扣合。舌头似顶非顶自然接触。口水要咽下，不要吐出。

2) 正功式的要领

正功式有浮托式，扶按式，撑抱式和撑推式四种。其要

领除两臂和两手有变化外，其他与预备式相同。

浮托式：两手提于肚脐左右，臂成半圆形，松肩撑肘，手心向上，十指分开略弯曲，双手指相对，距离二拳左右似托一个气球。

扶按式：两手抬起比肚脐稍低，距小腹约二拳左右，手心向下如撑着东西（水上浮球）。

撑抱式：两手抬起与两乳同高，手心向内，手指相对，两臂撑圆，如抱着东西（气球）。

撑推式：两手抬起比眼稍高，距眼四拳左右，手心向外，两臂撑圆，如推着东西（大山）。

为了使胸腔保持自然扩展状态，以利心肺的生理活动，两手的距离要大于两乳宽度。

以上各式的运动量大小不同，要按照体质强弱情况选用。根据经验，以撑抱式锻炼效果比较理想。因为两臂撑圆内抱有利于气血流通和保持气力不散。且手心向内，产生的能量（内气）可以回到体内，有利于医疗和保健。

因此，可以说：一个姿式——撑抱式，一个目的——保健，终身用之不尽。

3) 休息式的要领

练功感觉疲劳时和收功前，可以改练休息式，在正功式的基础上，将两手慢慢放下，恢复预备式，再将两手后背，放在两臀部位，手心向外。

其他要领同预备式。

4) 结束式的要领

在休息式的基础上，将两手恢复预备式，然后用右手捂着心脏，左手捂着肚脐，使由于练功所产生的能量（内气）回于体内。

其他要领同预备式。

(2) 调整松紧

调紧：一方面使身体站稳不动，使压力点和支力点不变，同时将两臂上抬，两腿下蹲，两肘撑圆，撑腕曲指，以加大对人体组织的作用力，使人体组织细胞变紧，但紧的要合理即紧而不僵，如有发僵之处，要进行调整。

调松：另一方面，由中枢神经的调节，使人体组织细胞放松，但松的要合理，即松而不懈，如有松懈之处，要进行调整。

放松时，要先局部后整体。放松局部时，要抓关键部位，关键部位放松，即可带动临近部位都放松。

根据经验，有八个部位放松即可带动周身放松，可以简称“八松”，如下：

松腹松口

松肩松肘

松腰松胯

松脚松手

局部放松以后，如愿使人体组织细胞运动量加大，可用意念将人体组织细胞微微调紧一下，人体组织受到调紧的作用力即产生反作用力，从而人体自然产生微动现象。但要控制，不要大动。人体组织越动越松，越松越舒适，越舒适越美，越美越松，从而使神经得到调节和锻炼。

这种调松与调紧相结合的方法，可以简称“八松一紧”。

2. 调整思想

调整思想包括调节思想和简化思想两个小环节。

在练功过程简化思想时，方法上不要直接和硬性地让大脑入静。根据经验，应用调节思想来简化思想。就是让大家

继续进行思想活动，但要想那些有利于身心健康的乐观意念，使乐观意念占领思想阵地，从而排除杂念，简化思想，诱导入静。

用调节思想来简化思想的具体作法是：在调整松紧的基础上，体验周身由于放松而产生的“轻松舒适美”感，让“轻松舒适美”占领思想阵地，从而排除杂念，简化思想，诱导入静。

为了加强美感，还可默想美景。那么，调节思想包括“放松”、“求美”两个过程。

根据经验，随着练功实践及功夫逐渐加深，调节思想过程逐渐缩短，入静速度逐渐加快，练功到一定程度，形成条件反射，一站即符合练功原则和练功方法，自然入静。

为了使心理影响生理，从而得到更理想的锻炼效果，在练功求美过程，可以选作以下意念活动。

(1) 自己的身体轻如纸，随风飘荡。

(2) 自身松如絮，气血流通。

(3) 美如仙，如醉如眠。

(4) 和风透体。

(5) 细雨淋身。

(6) 如踩棉包而虚悬。

(7) 默看美景。如平地绿草，平湖轻波，青山绿水，鸟语花香，犹如幽雅绘画，置身其中。

(8) 默听喜爱的轻音乐或戏曲。

练功到强壮阶段，病愈身健，为了提高锻炼效果，可以选作以下强度较大的意念活动：

(1) 意想如醉如眠。

(2) 意想如神如仙。

(3) 意想两肘远撑天边。

(4) 意想抱虎推山。

练扶按式或浮托式时，两臂下垂，对胸腔无影响，练功时自然达到气沉小腹，小腹充实，久而久之，其腹式呼吸自然形成，不可强求。

练撑抱式或撑推式，由于两臂抬高，胸腔扩大，肋肌收缩的幅度变小，因而使胸式呼吸困难。这时，为了适应气体交换的需要，膈肌被迫增加舒张和收缩的幅度，从而形成腹式呼吸。

胸式呼吸以自然、正常、柔和、细匀为原则；腹式呼吸以自然、深长、缓慢、柔和、细匀为原则。

呼吸要用鼻吸鼻呼，不要口吸口呼，用鼻呼吸可使脑神经受到锻炼，从而使大脑清醒发达。用鼻吸气可用鼻毛阻挡外界污垢进入体内，还可调节空气温度和湿度。

(二) 坐功的基本练法

坐功的练法与站功基本相同，也是由三环六节所构成，所不同的就是坐着练。

预备式：松美自然坐在凳上，两脚分开与肩同宽并着地，两腿弓曲，弓曲角以 90° 为原则，但为了适应凳子的高低，也可以灵活掌握，以舒适得力为准，两手放在大腿上，手心向下。其他要领同站功预备式。

正功式：在预备式的基础上，两臂圆撑，慢慢抬起，选作以下各式：

1. 浮托式
2. 扶按式
3. 撑抱式

4. 撑推式

其他要领同站功正功式。

休息式：两手后背贴腰，手心向外。其他要领同站功休息式。

结束式：右手捂着心脏，左手捂着肚脐，片刻后，两手放下，恢复预备式，然后起立做常步走，进行整理活动。

其他要领同站功结束式。

病重体弱不能练正功式，可先练预备式或休息，待病轻体健后再练正功式。

练坐功过程中，在呼吸正常自然的基础上，要进行放松，求美和入静活动。

（三）卧功的基本练法

卧功的练法与站功基本相同，也是由三环六节所构成，所不同的就是卧着练。

预备式：松美自然仰卧在床上，头放在枕上，腰要平直，两脚分开与肩同宽，两腿平伸，也可以弓曲，弓曲的角度以舒适得力为准，两臂放在床上，手心向下。

其他要领同站功预备式。

正功式：在预备式的基础上，两臂圆撑，慢慢抬起，选作以下各式：

1. 浮托式
2. 扶按式
3. 撑抱式
4. 撑推式

其他要领同站功正功式。

休息式：两手放在小腹两侧，手心向下。其他要领同站

功休息式。

结束式：右手捂着心脏，左手捂着肚脐，片刻后，两手放下，恢复预备式，然后自由活动，可以侧卧，可以坐起来或下地行走。其他要领同站功结束式。

在练卧功过程，在呼吸正常自然的基础上，要进行放松，求美和入静活动。

（四）行功的基本练法

行功是动功，练功要动静结合。站、坐和卧功是静功，练完后要练行功，作为整理运动。

为了适应医疗保健的需要，练行功时，除在心理上保持“轻松舒适美”的精神状态外，在行动上还要做到慢匀、圆柔、平隐、轻灵、沉着、舒展、大方。

适合保健用的行功，有以下几种：

常步行功

醉步行功

平行步行功

1. 常步行功

练常步行功，也要由站功预备式开始，由站功结束式结束。

身体松美站立，平视前方，先迈左脚，两手配合两腿交互自由摆动。在练功过程中可以作上托、下按、内抱和外推等式，并保持“轻松舒适美”的精神状态，呼吸自然。

常步行功的速度以每分钟走一百步为准。

站功结束后，立即练常步走功至少一百步，作为调整运动。

平日走路也可以练常步行功。

2. 醉步行功

练醉步行功也要由站功预备式开始，由站功结束式结束。

身体松美站立，闭目凝神，头微仰，腿微曲，双手向身体两侧斜伸，与脐同高，手心向下，也可以后背贴腰，手心向外。

行走时，体重移于一脚，另一只脚慢慢作欲行欲止的懒状半步前移。左脚前移时，头向右歪，右脚前移时，头向左歪，如此交替前进或后退。

在行走过程中也可以止步，在原地连续作向前弓腿，向后坐胯动作，然后继续行走。

练功过程，神态如醉如眠，如狂如癫，如神如仙，从而身体得到锻炼，神经得到调节。自然呼吸，不要限制哪只脚迈出必然要呼或吸。

3. 平行步行功

练平行步行功也要由站功预备式开始，由站功结束式结束。

身体松美站立，平视前方，两腿微曲，两手向身体左右斜伸45°，手心向下，与脐同高，两手也可以作抱式，托式或背手贴腰。

迈左脚时，体重移于右脚，左脚抬起与地平行，移于右踝旁，然后向左前方平行地面和划弧形迈出一小步，脚掌与脚跟同时落地。依同法，迈右脚时，体重移于左脚，右脚抬起，与地平行，移于左踝之旁，然后向前方平行地面和弧形迈出一小步。如此交替前进或后退。

在行走过程，可以止步，在原地连续作向前弓腿，向后坐胯动作，然后继续行走。

为了保证前进和后退轻灵自然，迈步不可过大，呼吸要正常自然。

三、意拳养生站桩功的医疗练法

意拳养生站桩功是整体锻炼，通过整体锻炼，人体各系统的生理功能都能得到增强和提高。所以如能坚持练功即能达到健身、防病、治病和长寿的目的。

但是由于体质强弱不同，所患病种和病情不同，为了取得更理想的锻炼和医疗效果，在基本练法的基础上，对以下三个因素还要进一步的加以注意和灵活掌握。

1. 运动量
2. 意念活动
3. 呼吸

（一）运动量

运动量的大小与练功强度大小和时间长短成正比例，强度越大，时间越长运动量越大。如练功的强度不变，练功的时间越长，运动量越大。如练功的时间不变，练功的强度越大，运动量越大。

练功要适量，不可欠量，更不可过量。欠量锻炼不够，效果不理想，过量要伤身体。如常有病人，由于练功得到疗效，尝到甜头而练功过量，往往适得其反，所以要不超过自身的负担能力最为理想。

为了练功适量，应参照以下要求进行掌握：

1. 关于练功的姿式

练功的强度与姿式有关，如：

(1) 躯干和四肢越不动，压力点和支力点越不变，强度越大。

(2) 支撑物（地、凳、床）对人体的支撑面越小，强度越大。如站功比坐功强度大，坐功比卧功强度大。

(3) 两手抬得越高，而腿蹲得越低，强度越大。

(4) 因为地心有吸引力，手心向下，比向上能量（内气）泄出的多。

根据上述，对于功法而言，如病重体弱不能练站功即练坐功，不能练坐功即练卧功。

对于姿势而言，初学或病重者可先练浮托式或低抱式，待病渐好，体质渐强，可改练撑抱式。

患高血压、头晕或头痛等病可练扶按式使能量（内气）下泄，头脑清醒。

患半身不遂病可以扶着或靠着东西练，如扶着桌子练扶按式，扶着树练撑推式，靠着树练撑抱式。

2. 关于练功的时间

初学可由五分钟开始，逐渐增加，每次练功一般最多不宜超过一个小时，要以保持代谢平衡为原则。

3. 关于练功的次数

初学或有病每日可多练几次，至少三次。每次时间要短些，即化整为零，待病渐好，体质渐强，可以减少练功次数，增加每次练功时间，即化零为整。

根据经验，健康人由于身体负担能力强，在不超过自身负担能力的前提下，可以增加强度减少时间，以把体质锻炼得更加强壮有力。

病人由于体质弱，负担能力小，在不超过体质负担能力的前提下，可以减少练功强度，增加练功时间，这样既可

减少能量（内气）和物质消耗，又可延长对疾病的调治时间。

（二）意念活动

1. 关于意念

养生站桩功是整体锻炼，为了保持人体各种生理活动的平衡，原则上不意守身体某一部位，如丹田。放松时要意想周身，求美时要意想外景，可使心胸更加开阔，精神更加舒畅，因而更有利于身体健康和疾病的痊愈。

根据经验，患内科各病以忘掉病灶为好，患外科各病可以意想病灶，并假想以针刺、热敷、或烤电对疾病进行治疗。

轻病宜意想近景，重病宜意想远景。

患高血压、头晕、头痛等病意念活动宜向下想，如意想平地、绿草、平湖绿水。

患神经衰弱和血压低病宜意想高景和远景，如高山绿树，高空蓝天或远地风景。

2. 关于导引

气血的运行是有规律的，是在大脑的调节下，按照生理活动的需要，自然的向需要的地方运行。如晚饭后散散步，助消化增加，气血向胃运行，思考问题时，气血向大脑运行。

因此，在练功过程，对气血不做导引，让其在 大 脑 的调节下，按照生理需要，自然运行。

根据经验，这样练，既能达到健身治病的目的，又能保证安全，不出偏差。

3. 关于放松、求美和入静

放松可使人体组织细胞得到锻炼，求美能使大脑得到调节，入静可使身心得到调整和疾病得到治疗，所以放松

松、求美和入静是医疗保健养生站桩功意念活动的三个要素。对于健身、防病、治病和长寿能够起到积极的作用。因此，在练功过程，如能通过放松、求美活动诱导入静是最理想的。

但是，对于入静如有困难，也不要强求，单纯进行放松、求美也有效益。

根据经验，对健康人，尤其是体力劳动者以放松、求美比较理想，对于脑力劳动者，尤其是病人，除具备以放松求美外，更应该以入静比较理想。

(三)呼吸

呼吸就是气功术语所说的调息（一呼一吸为一息）。意拳养生站桩功主张自然呼吸，不考虑任何方式的呼吸方法，也就是平时怎样呼吸就怎样呼吸。人们都知道小孩一出生就已经会呼吸了，没有人去教，所以呼吸是天赋的一种本能，如果违背人体生理的这一自然规律而加以控制，乃是对身体的戕害，不可取。因此，本功法采用自然呼吸的方法从不出偏差。

四、意拳养生站桩功的医疗方式

意拳养生站桩功对疾病的医疗有练功疗法及综合疗法两种医疗方法。

(一)练功疗法

人体对疾病有防治的本能，所以有时生病不治自愈。但这种防治能力有一定限度，如病情过重，超过这个限度，就

不能防治。因此，人们必须进行体育锻炼，以增强体质的防治功能。这种利用医疗保健站桩功进行锻炼，其目的就是增强防治功能的方法，也就是练功疗法。

在练意拳养生站桩功过程中，对站、坐或卧功要按照病情轻重适当选用。如病轻选用站功，病重选用坐功或卧功，也可以选用其中两种，以一种为主，一种为辅，配合治疗。

(二)综合疗法

通过练功疗法，对疾病仍不能防治时，即需借助于其他疗法，如药物和手术等疗法。

但是在借助其他疗法的同时，还要进行练功疗法，以提高疗效，缩短疗程和巩固疗效，这种练功疗法和其他疗法相结合的医疗方式就是“综合疗法”。

在综合疗法过程，可以在一个阶段用练功疗法，在另一个阶段用其他疗法，也可以同时并用，配合治疗。

五、练功出现的反应

在练功过程中，由于受到人体重力、姿势、呼吸和心理等作用力的影响，人体可能出现生理性、病理性、物理性和心理性的反应。

(一)生理性反应

人体各种生理活动，如新陈代谢、呼吸、循环、消化、内分泌和泌尿等，在未练功前，由于人体已经适应各组织、器官和系统的功能了，通过练功调整的触动，可能出现各种反应，如：酸、麻、胀、痛、痒、口水多、流眼泪、流鼻

涕、打哈欠、打饱嗝、出虚恭、出汗、发热等现象，还可能出现一手热、一手凉，身体一侧发麻，一侧不麻，一侧出汗一侧不出汗等现象。

这些现象，通过练功调整，生理活动的适应性增强，即可逐渐消失。

（二）病理性反应

在学练功前，如患过某种疾病，虽表面上已“痊愈”但病理变化尚存在，通过练功调整的触动，可能出现反应。如患过胃病的人，可能出现肚子疼，患过关节炎的人，可能出现关节疼，患过神经衰弱的人可能出现头疼，做过手术的人，可能出现刀口疼等现象。这些现象，通过练功调整，疾病彻底痊愈，即可逐渐消失。

（三）物理性反应

在练功过程，人体可能出现颤动、移动和转动等物理现象。

根据物理学，“静止的物体在未受到外力作用时，总要保持静止状态”。那么，静止状态的人体，在未受到外力时，总要保持静止状态，在练功过程，人体之所以出现颤动、移动和转动等现象，是由于人体受到人体重力、姿势、呼吸和心理等作用的缘故。

由此可知，静止本身不能生动，那么“静极生动”的说法是不符合物理学原理的。

这种颤动、移动和转动等现象，最好是加以控制，使之不动，因为人体外部越不动，内部动得越好，越有利于促进新陈代谢和气血流通。

(四)心理性反应

在练功过程，入静后可能出现各种幻觉，如感觉身体很大、很小、很轻、很重以及感觉过去经过或接触过的事物出现在身前。如看见高山流水、花鸟竹石，听见音乐，歌声和嗅出香味等现象，这些现象通过练功调整，心理活动功能恢复正常即可消失。

上述四种反应，一般出现于初练阶段，由于每个人的体质不同，出现的现象也不同。在反应中，如感觉舒适，不要管它。感觉不舒适，如发大热、出大汗、发生大动以及其他不良的幻觉，应即进行缓解或停止练功进行纠正。

各种反应通过练功调整消失后，即进入练功舒适阶段。练功到舒适阶段才能得到轻松、舒适、美的享受。

如继续练功，病症消失，身体健壮，精神旺盛，头脑清晰，饮食增加，睡眠加深，学习和工作效率提高，身体不觉疲累，即进入练功强壮阶段而达到练功的目的。

应该着重指出，练功的目的是健身和治病，不是为了出现反应。不出现反应还可能是人体机能适应性强。因此，通过练功只要身健、病愈，有无反应不要管它，更不要追求它，盲目追求还可能出现偏差。

六、练功发生的变化

在练功过程，由于受到人体的重力、姿势、呼吸和心理的作用力，人体各种生理活动都要发生变化，其中最明显和影响最大的是以下三种：

1. 新陈代谢。

2. 血液循环。

3. 呼吸。

站功与坐、卧功由于运动量大小不同，发生的变化也不同，现分别说明如下：

(一)站桩发生的变化

1. 新陈代谢加快

新陈代谢是维持生命的基本活动，它包括物质代谢和能量代谢。通过物质代谢加快，可以更新更好。更多的原生质，使人的体质增强。通过能量代谢加快可以增产更好更多的能量（内气）。能量为人体各种生理活动的原动力。能量增强增多可使人体各种生理活动功能得到提高，因而起到健身、防病、治病和长寿的作用。

根据有关试验资料，站桩一小时，新陈代谢率约增加50%，耗氧量约增加50%。

2. 血液流通量增加

人体在静止状态，全身血液仅有55~75%参加循环，其余的贮存于脾、肝之内。站功时由于运动量加大，新陈代谢加快，对营养物质和氧的需要增加，在大脑的调节下，更多的血液由肝和脾流入血管参加循环。

根据有关试验资料，站功一小时后较站功前，血液中红细胞、白细胞、血红蛋白均有明显增加。

白细胞具有消灭病菌、病毒的效力。白细胞增多可以增强防病、治病的功能。

血红蛋白是氧和二氧化碳的运输队，血红蛋白增多有利于新陈代谢活动。

3. 毛细血管开放

人体在一般静止状态下，毛细血管只有一部分开放，站桩时由于参加循环的血液增多，再由于练功人体组织放松，大量闭塞的毛细血管开放，原来开放的血管也变粗。运动量越大，人体组织越放松，毛细血管开放的越多和越粗，越有利于新陈代谢活动。大量的血液流入毛细血管，心脏的负担减轻，因而血压下降。

4. 脉搏加快

脉搏的次数与心脏的功能有关。心脏功能高，每次排出的血液多，脉搏的次数就少，反之则多。

因此，站桩后，体质强健的人脉搏次数增加的少，收功后，恢复正常的时间短，初练时，一般脉搏次数增加，但通过练功锻炼，心脏增强，脉搏次数还可能逐渐减少一些。

脉搏的次数与运动量的大小有关，运动量增大，脉搏次数增多，反之则减少。

因此，站功比坐功增加的次数多，坐功比卧功增加的次数多，卧功比睡眠增加的次数多。

5. 呼吸减慢和加深

站桩功开始是利于胸式呼吸，在练功过程，由于运动量逐渐增加，新陈代谢逐渐加快，耗氧和排二氧化碳量逐渐增加，为了适应这种需要，在呼吸中枢的调节下，呼吸逐渐加深和减慢，从而形成腹式呼吸。站桩站到一定时期后自然地感到呼吸转向慢、深、细、均匀。这时全身如醉如痴，感觉极舒适。但不可强求腹式呼吸，以防出偏。

(二)坐、卧功发生的变化

支撑物（地、凳、床）对人体的支撑面的大小与练功的运动量的大小成反比例。站功比坐功的支撑面小，坐功比卧

功的支撑面小，所以站功比坐功运动量大，坐功比卧功运动量大。运动量的大小与新陈代谢的快慢成正比例。那么，卧功比坐功新陈代谢慢，坐功比站功新陈代谢慢。练卧、坐功过程，入静后，新陈代谢率还可能低于基础代谢。

随着新陈代谢的减慢，呼吸和脉搏也相应的减慢。新陈代谢减慢存在有利的一面，也存在不利的一面。

有利的一面是由于新陈代谢减慢，呼吸和脉搏减慢，人体物质和能量（内气），消耗减少，可以积累能量（内气），用以防治疾病。

不利的一面是由于新陈代谢减慢，久练能使人体变弱，疗效不易巩固。

因此，身弱病重可以练坐、卧功，病渐愈后，应争取改练站功。

练站功可以增产能量，用以防治疾病，练坐、卧功可以节约能量，用以防治疾病，如以理财作比喻，站桩功是开源，坐、卧功是节流。当然，要想取得和积累更多的资金，应以开源为主，节流为辅，要想生产和积累更多的能量（内气），应以站功为主，坐、卧功为辅。

七、练功的注意事项

1. 练功前应排除大小便，要把领扣腰带松开，摘掉手表。
2. 练功的地点要空气新鲜，阳光适宜，环境安静，最好在水边、树旁，松柏树旁更有益于身心健康。
3. 要面背太阳，以免刺眼，要面背风向以免受风刺激，影响入静。
4. 练功的时间，在公园以太阳出来后为好，在马路附近

以汽车出来以前为好，以免噪声影响。

5. 饭前、饭后一小时不宜练功。

6. 练功要专一，不可见异思迁，要循序渐进，不可急于求成。

7. 练功要有信心、决心和恒心。

8. 练功的强度和时间要善于掌握，要适度 and 适量，要留有余力，留有余兴，要强调安全第一。

9. 女同志月经期间和怀孕五个月内可以练功，但要适当减少练功强度和练功时间。患急性病、病情较重者不宜练功。精神失常和急重病症不宜练功。

10. 练功要先练心，首先要思想开朗，对于人民内部矛盾要善于处理，让坏事变成好事，要多检查自己，不要怨天尤人，要知足常乐，能让自安，要从学习好，工作好，锻炼好和生活艺术化中找乐趣。总之要无往不乐，无为不乐，终日心情愉快，永葆乐观主义精神。

其次，要意志坚强，不为病情吓倒，要勇于戒掉不良嗜好，如吸烟、饮酒等。要合理节制性生活，否则任何营养、药物和体育锻炼效果皆可抵销。所以同样练功，疾病好的有快有慢，寿命有长有短，就是这个缘故。

11. 吃饭要定时，定量，食品要多样化，少吃油腻，多吃蔬菜和水果。业余时间要作些有益于身心健康的活动，如习书法、绘画、听音乐等等。

12. 收功后要作整理运动，一般最好是站功完后先作自我按摩再作辅助活动的十节动功。

八、人体组织细胞运动的产生

人体组织是细胞和细胞间质构成的，细胞和细胞间质是由微粒（分子、原子）所构成。

人体组织受到作用力（压力、拉力，或意念活动）即产生反作用力。作用力和反作用力相互作用，即促使人体组织细胞（或微粒）产生运动，从而促进新陈代谢加快。

在新陈代谢中，由于物质代谢加快，可以增强人体素质，由于能量（内气）代谢加快，可以提高人体生理活动的功能，从而达到健身、防病、治病和长寿的目的。

促进人体组织细胞运动加快的作用力，有以下三种：人体生命活动的作用力，人体重力的作用力，其他物体的作用力。

（一）人体生命活动的作用力

为了适应生命活动的需要，人体要进行各种生产和生理活动，如生产劳动、思想、呼吸、血液循环以及肠胃蠕动等。这些生产和生理活动都能给人体有关部位一定的作用力，从而促进人体组织细胞产生运动。

（二）人体重力的作用力

由于地球有吸引力，人体产生重力，人体下部组织受到上部组织的作用力（压力）即产生反作用力，作用力和反作用力相互作用即促进人体组织细胞（或微粒）产生运动。

（三）其他物体的作用力

人体某一部位受到其他物体的作用力即产生反作用力，从而促进人体组织细胞（或微粒）产生运动。

例如：人体受到医师按摩的作用力而产生反作用力，又如在拳击的练习中，人体受到对方拳击的作用力而产生反作用力。作用力和反作用力相互作用，从而促进人体组织细胞（或微粒）产生运动。

在体育运动中，有静式和动式两种运动类型，站、坐、卧功属于静式运动，打拳和打球属于动式运动。运动的形成虽有动静之分，但从实质上看，都是给人体组织一定的作用力，以促进人体组织细胞（或微粒）产生运动，从而达到健身、防病治病和长寿的目的。

九、人体组织细胞运动和运动量的产生

（一）人体组织细胞运动的产生

1. 站功

站桩功是静式运动，在练功过程，人体组织细胞（或微粒）的运动主要是由于人体受到以下四种作用力所产生的：人体重力的作用力；姿势的作用力；呼吸的作用力；心理的作用力。

（1）人体重力的作用力

人体重力的作用力是由于人体受到地心吸引力所产生，已于上节说明。

在站桩过程中，人体由于受到本身重力的作用力（压力）即产生反作用力，作用力和反作用力相互作用，从而使人体组织细胞（或微粒）产生运动。

（2）姿势的作用力

站功时，两臂举起，臀部下坐，两肘撑圆，撑腕和曲指等姿势给人体有关部位一定的作用力，从而促进有关组织细胞（或微粒）产生运动。

（3）呼吸的作用力

呼吸可使人体内脏各器官和植物神经受到作用力，从而使内脏各器官和植物神经的组织细胞（或微粒）产生运动。

（4）心理的作用力

心理的作用力就是意念活动的作用力。

兴奋性的意念活动，如调紧和求美，可以促使人体组织细胞（或微粒）运动加快、新陈代谢率提高、能量（内气）增加，从而增强对疾病的防治机能。

抑制性的意念活动，如调松和入静，可以促使人体组织细胞（或微粒）运动减慢，新陈代谢率降低、能量（内气）节约，从而保持对疾病的防治机能。

2. 坐功和卧功

坐、卧功也是静式运动，在练坐、卧功过程中，人体组织细胞运动也是由于受到上述四个作用力所产生。但运动速度比站功小。其原因是人体重力对人体的作用力（压强）的大小与支撑物（床、凳、地）对人体支撑面的大小成反比例，即支撑面越大，作用力（压强）越小。

人体组织细胞运动速度的大小与人体受到的作用力大小成正比例，即受到的作用力越大，运动越快。

练坐、卧功时，人体受到支撑物的支撑面比站功大，因而受到人体重力的作用力（压强）比站功小。

所以，如其他作用力相同，练坐、卧功时人体组织细胞运动速度比站功小。

3. 行功

行功是动功。在练行功过程中，人体组织细胞（或微粒）运动的产生，除由于受到上述四个作用力外，还有“动作”的作用力。

人体躯干和四肢的各种动作是由肌肉的伸张和收缩所形成。肌肉伸缩的作用力使人体组织细胞（或微粒）产生运动。

（二）人体组织细胞运动量的产生

人体受到作用力，人体组织细胞（或微粒）即产生运动，已如上述。运动速度与人体质量相结合即产生运动量，单位时间（分或秒）的运动量就是练功强度。练功强度乘练功时间就是练功运动量。

练功强度和练功时间与练功运动量成正比例。练功强度越大，时间越长，运动量就越大。

练功强度，练功时间与练功运动量的关系可以用以下方程式表示：

$$\text{练功运动量} = \text{练功强度} \times \text{练功时间}$$

十、静式运动的医疗效果

在体育运动中，有静式和动式两种类型。静式运动比动式运动医疗效果好，其主要原因有以下四个方面。

（一）静式运动可以重点对神经系统进行锻炼

静式运动是人体的躯干和四肢静止不动，利用人体重力，姿势、吸呼和心理等作用力对人体进行锻炼。人体越不动，压力点和支力点越不变，对肌肉和骨骼的锻炼越小，相

时的对神经的锻炼越大，从而神经，尤其是周围神经，由于受到锻炼而增强。

（二）静式运动可以对神经系统进行充分调节

在静式运动中，由于人体静止不动，躯干和四肢对大脑无动作的干扰，因而可以集中精力进行放松、求美和入静活动，从而使神经，尤其是中枢神经得到调节而功能增强。

神经系统为人体各种生理活动的主导，神经锻炼和调节功能增强了，人体各种生理活动的功能都随之而提高，从而对强身、防病、治病和长寿起到积极作用。

（三）静式运动可以对营养物质和能量进行更有益的重分配

根据生理学，大脑的重量相当人体总重量的2%，而耗氧量则占人体总耗氧量的25%，可知简化思想活动可以节约大量的营养物质和能量。

根据生理学，人体产生的热量，安静时80%来自内脏。运动时高出12~15倍，90%来自骨骼肌。可知，动式运动，由于躯干和四肢进行运动，大量营养物质和能量分散消耗于躯干和四肢。静式运动，由于躯干和四肢静止不动，由躯干和四肢相对的节约大量营养物质和能量。

那么，在静式运动中，由大脑、躯干和四肢节约出的营养物质和能量可以重新分配给人体神经和内脏各器官的生理活动的需要。神经和内脏功能增强了可以提高新陈代谢的功能，从而增强防病和治疗的能力。

（四）静式运动可以对疾病进行充分的调整和修复

在大脑皮层中，当主管思想以及其它各种活动的中枢入静而处于抑制状态时，主管调整和修复的中枢兴奋，可以集中精力，在有秩序无干扰的情况下，对疾病进行调整和修复，从而使调整和修复工作进行得更好。

总结以上，我们可以知道，静式运动通过身静（躯干和四肢不动），可以增强神经以及内脏生理活动的功能，通过心静可以增强调整和修复疾病的功能。所以静式运动的医疗效果比较好。

相反，动式运动通过身体躯干和四肢，可以加强骨骼和肌肉的锻炼，因而骨骼和肌肉强健发达。但骨骼和肌肉发达与否，对于防病和治病没有直接关系，但神经和内脏弱了，对人体生理活动功能就要发生很大的影响。所以在医疗效果上，动式运动不如静式运动。

因此，患病时应用静式运动（站、坐或卧功）进行医疗。在练静式运动过程还应对外动加以控制，以求保持对神经系统的重点锻炼和减少由于外动所发生的营养物质和能量（内气）的消耗。

十一、意拳养生站桩功的要素和原则

（一）意拳养生站桩功的要素

意拳养生站桩功有“松”、“紧”、“美”、“静”四个要素。

松就是人体组织细胞（或微粒）的距离大些。紧就是人

体组织细胞（或微粒）的距离小些。美就是精神愉快。静就是思想简化。

在练功的过程，人体由于受到作用力而使组织细胞的距离缩小而变紧。人体组织细胞由于受到作用力而产生反作用力（弹力），使人体组织细胞的距离扩大而变松，人体组织细胞由于受到作用力和反作用力的相互作用而一松一紧，从而使人体组织细胞运动加快，新陈代谢率提高和体质增强。

松和紧是相对的，没有松就没有紧，没有紧就没有松，没有松紧就没有运动。越紧反作用越大，运动的速度和幅度越大。所以在运动中，紧是矛盾的主要方面，起主导作用。因此，要想加大运动的速度，就必须加大作用力，使人体组织细胞变得更紧，从而使组织细胞相应的变得更松。

所以，在站功过程，人体要站稳不动，使压力点和支力点不变，同时还要把两腿下蹲，两臂抬起以加大作用力。身体越不动，两臂抬得越高，两腿蹲得越低，人体组织细胞变得越紧，产生的作用力和反作用力越大，人体组织细胞运动得越快，从而对人体的锻炼越大。

在练功过程中，人体受到松紧运动的柔和刺激，可以产生“轻松、舒适”的感觉。在轻松舒适的基础上，再有意识的进行“求美”活动，可以产生“轻松舒适美”的感觉，在轻松舒适美的感觉中，越美越松，越松越美。

在练功中，“轻松舒适美”占领思想阵地，即排除杂念，简化思想，诱导入静。

通过“松紧”活动可使体质得到锻炼，通过“求美”活动可使神经得到调节，通过“入静”活动可使身心得到调整和疾病得到治疗。

所以，在练功过程要很好地掌握“松”“紧”、“美”

“静”四个要素。

（二）意拳养生站桩功的原则

在练功过程，一般对入静感觉困难，因为人的思想是动的，骤然使其入静，是给人脑一个抑制力，反使精神紧张，更不能入静。因此，在方法上最好不提“入静”而提“入美”，使轻松舒适美占领思想阵地，排除杂念，简化思想，诱导入静。

练功要适量，不可欠量，更不可过量。欠量虽然也有一定的锻炼效果，但不够理想，过量则伤身体。运动量的大小要按照自身体质强弱程度善自掌握。

“累”感是运动量的具体表现，在练功开始时，由于运动量尚小，无累感，随着练功时间的延长，运动量逐渐增加，即产生累感。练功时间如再延长，神经逐渐兴奋，新陈代谢逐渐旺盛，还可能由累感变为“轻松舒适美”感。但不可贪练，应按计划收功，以免过量。

简化思想应有一定的限度，思想既要简化又要保持清醒，不要入睡，因为入睡就无锻炼效果了。

为了易于掌握，现根据以上分析，总结出以下两句话，作为练功原则：

轻松舒适美而累，

简化思想莫入睡。

十二、“内气”——热能和电能

在气功实践中，人体感觉有“内气”产生。这种“内气”究竟是什么物质，目前还是一个待探讨的课题。根据练

功数十年的体会，认为“内气”与热能和电能有关。

人体靠新陈代谢来维持，在新陈代谢的异化作用中，有机物被氧化，释放出“能量”，为人体生理活动之用。

在生理学中，把这种能量解释为“热能”。但通过气功实践，我们认为除热能之外还有“电能”。那就是，能量包括**热能**和**电能**两种物质。

热能为人体生理活动提供热量，如新陈代谢、消化食物等生理活动都需要热能。

电能是人体生理活动——思想、新陈代谢、消化、吸收和循环等的原动力。没有电能，人的生命活动就不能进行。

人体是一良导体，电能可以通过人体自由流动。在站桩功中，对能量（“内气”）不作导引，让其在神经的调节下，按照发展规律，根据生理活动的需要，在体内自然运行。

由于对“内气”不作任何干扰，因而方法简易，效果好，现我们对于“内气”尚未取得科学的认识，其发展规律尚未掌握，如进行盲目导引，还有出现偏差的危险。

应该指出，对于各种疑难病症尤其是“癌症”，一般医药疗效不显著，而通过意拳养生站桩功锻炼能够取得疗效，其原因可能是人体在练功过程中产生的“内气”有消灭细菌和破坏癌细胞的作用，其原理有待科学探索。

十三、医疗病种

根据前述，在练功过程中，人体可以产生以下各种有益于医疗保健的生理变化：①新陈代谢加快；②能量（内气）增多；③血红蛋白增多；④白细胞增多。

在练功过程中，人体生理活动还可以产生以下各种有益于医疗保健的作用：①重点锻炼和调节神经系统，从而使人体各种生理活动的功能增强；②由大脑、躯干和四肢节约的营养物质和能量（内气），可以重新分配给神经系统和内脏各器官的需要；③入静后可以集中精力对疾病进行医疗。

意拳养生站桩功由于具有上述各种作用，因而医疗保健功能潜力很大，对于各种急性和慢性疾病都有预防作用，对一般慢性疾病都有医疗效果。根据经验，可以治疗下列各种慢性病：神经衰弱、心脏病、高血压、关节炎、眼病、皮肤病以及其他各种慢性病，对于癌症也有一定疗效。

十 节 动 功

十节动功是站桩后的一种辅助活动。它是大成拳试力功法的一部分，作为养生活活动用，略有变动。全套动作，仍保持王芃斋先生所教导的“以意象形、形自意生、形随意转。上动下自随，下动上自领，中间动上下合，内外相联，前后左右相应，与大气相呼应，与地心争夺力”，真正做到整体活动。

这项活动保持站桩功的特点，自然呼吸，不守丹田，周身放松，以意念来诱导，外形呈现轻松潇洒，美观大方，给人一种美的享受。学者如能坚持锻炼，循序渐进，再辅以因人因病而设式的动作，必然引起自身的变化，最终达到有病治病、无病健身、健康长寿的目的。

一、分拨水

1. 姿势

下肢：两脚分开，两脚间距离与自己肩相同。左脚向外斜站成丁八步。臀部略后坐，前腿微弓，后腿膝盖撑。

上肢：两臂向两侧伸展，手的高度约齐于胯。五指分开，手指间有似夹非夹之感。手掌向前似推水势，掌根有推力。

2. 要领

手向前推水活动时，以手带肘，背微后靠。手向后拨水

时，撤肘带手，身略前倾，如似作前推后拨活动。

活动时精神要镇静，全身要放松，动作要稳缓，可以站在原位活动，也可以前进或后退活动。如在原位活动，左右脚可轮换，向前外斜站丁八步（图15,16）。活动时间根据自己身体条件而定。



图 15



图 16

二、揉浮式

1. 姿势

下肢的姿式与第一节相同（丁八步）。

上肢：两手心朝下向前伸，距离身体约一尺，松肩撑肘。两手间距离约2~3拳，十指分开。两手向前似搓按状，似有松紧带套在两手腕上。

2. 要领

活动时两手似按在水上浮起的两个球上，双手腕上又似有松紧带套着。两手随揉水中浮球，随着向两侧撑争松紧的力量。随撑随转经腰和胸前转向前，成一椭圆形。似双手揉动双球，既不让球跑了，也不可把球按在水中去，把两腕上的松紧带撑开，再让它缩回。这样反复循环揉动。练此式也可以上步前进着活动，也可以退着步活动。在原位不动活动也行，但要左右脚轮换站丁八步（图17，18），活动时间根据自己身体条件而定。



图 17



图 18

三、双手云球

1. 姿势

下肢与第一节相同。

上肢、两臂抬起，两肘回收，手指分开成抱球状。左手在前，右手略在后，手中似捧着一个汽球。

2. 要领

左手指向外撑，右手随着向左手推。推到左侧时，右手背再向外撑，左手再向着右手推；推手时，头、身随着微动。如此反复推手活动。推球时用意，不用力，既不可把球挤扁，也不可让球丢掉（图19，20）。活动时间同前。左右脚可轮换站成丁八步。



图 19



图 20

四、按弹簧

1. 姿势

下肢：与第一节相同。

上肢：两臂抬起，松肩撑肘。两手高低度略低于肩。十指分开，手指间似夹非夹。两手离身约一尺左右，两手间距离约三拳左右。

2. 要领

将姿势摆好后即试两手下的弹力。以手带动肘往下按；按时，头上领带动全身上升，手下似有弹缩力。上升时，肘带动手升起，松肩，背略后依，臀部略后坐；手下似有起浮力。两脚可以左右轮换站丁八步（图21，22，23）。活动时间同前。



图 21



图 22



图 23

五、空中滤气

姿势与要领

下肢：一脚在前，一脚在后成丁八步。前脚掌和脚指有抓地意；后脚跟略虚起，两腿微屈。

上肢：两手抬起，手掌向前，一手高过头，一手在脸下。两肘外撑，手与手的距离约一尺左右，手指分开，不可用力，微似抓物状，从上往下稳慢掳。双手往下掳时头上领带动全身。掳至肚脐高低处，十指向下，两手腕带动手抬起；抬起时背后靠，臀部略后坐，手指朝下有吸力；两手升举到原来的高度再往下掳。如此反复滤空气。左右脚可以轮换站丁八式，左右手也上下轮换。可以前进或后退着活动，在原位不动也行，左右侧各活动10次（图24，25，26）。



图 24



图 25



图 26

六、开合力

姿势与要领

下肢：左脚在前站成丁八步。前腿微屈，后腿略蹬。

上肢：两手心朝下，伸向前（两手勿挨着），胳膊勿直伸，保持臂半圆，腋半虚。两手推至前方，手向前推时身往后依。两手向两侧分开，目远望，两手分争到66厘米左右的宽度处撤肘回收。撤肘时身略前倾，臀部微后坐。两手拧裹，手心相对。再将手缓缓翻转，手心朝下伸向前，为一轮。后脚可以前进一步或前脚后退一步，改为右腿在前，如此循环运动。两手分争时，手上有分争力的感觉（图27，28）。活动次数同前。



图 27



图 28

七、蜻蜓点水

1. 姿势

开始脚手同时动。一只脚朝前迈出，站丁八步，两脚间距离与自己的肩宽相同。两臂抬起，高度与肩平。胳膊微有弯曲。两手伸向两侧，手指张开。面斜向前脚方向，目远望。

2. 要领

活动时是先起后落。两臂抬起，松肩，意在手，腕如轴，前肢带上臂缓缓升起，同时后脚落实，前腿提膝，前脚离地随即下落。下落时，手掌根下按，头上领，前脚尖点地。如此上下浮落活动，有如蜻蜓点水，要左右腿轮换活动（图29、30）。活动时间根据自己身体条件而定。



图 29



图 30

八、抻丝运动

1. 姿势

下肢丁八步，以左腿在前为例。

上肢：两臂抬起环抱在胸前，两手间距离约两拳左右。两手指弯曲似握物状。

2. 要领

两手上似有丝缠绕，两手将丝抻一抻，松一松（松、即两手距离缩小）。抻时意在腕，松时意在手心（劳宫穴）。随着活动右脚朝前进步。身随手，手随右脚迈出之同时转向右侧活动。此节可以左右脚交替前进，或后退循环活动。抻时前进，脚要徐徐迈出。松时后退，脚慢慢撤回（图31,32）。活动时间同前。



图 31



图 32

九、神龟出水

1. 姿势

下肢：左腿在前，右腿在后，站成大丁八式。两脚之间



图 33



图 34



图 35

距离，宽于肩。前腿弓，后腿撑，前脚掌着地脚指抓，后脚跟离地。力量前三后七。

上身：两臂抬起，两手与肩平。松肩、垂肘。面斜向前脚方向。双手做按水状。

2. 要领

活动开始，臀部朝后右侧坐，同时两手往下按，随着头转向正前方，继续头带动腰，腰带动胯再转向前腿（左腿）方

向，手下按，头上顶，有如从水中钻出之势。左右可变换轮流做（图33，34，35）。活动时间同前。

十、摩擦步

1. 姿势

上身：面向前，目远视，两臂展开，松肩，肘微弯曲，两手如搓按。

下身：一只腿在前，一只腿在后（大丁八步）。前脚踏实，后脚似在泥中拔起，脚脖上似挂杂草有拉阻之力，脚下又如踩在小球上，膝上领，脚下随缓缓向前滚动。

2. 要领

行走活动时，上身是头领全身，下身是腰如轮轴带后腿，左右脚交替徐徐前进（图36，37）。



图 36



图 37

自我功力按摩

配合练功的治病范围较广，除去高烧，出血性疾病，几乎所有慢性病都可在全身某些部位进行颤抖、诱导、透穴、温养等法防治疾病。

全身性疾病如：脑血管硬化症，高血压，功能性头痛，肝、胆、胃肠病等都以头、腹部为主要按摩部位，同时应配一个主穴，如头配合谷，腹部配足三里。

主要疾病应以主穴和局部穴相结合。如眼、耳、鼻、牙等五官疾病，要以印堂、太阳等主穴结合眼部四周穴，耳鼻局部穴同时进行按摩。

自我功力按摩的时间一般选择在站桩或坐式练功后，这时不同程度的温热舒适感，精神注意力容易集中，此时功力也较旺盛，用来进行按摩较为适宜，次数时间都无限。可以头、腹、四肢连续作，也可以头部病只作头部按摩，消化系统为主的病，单以腹部为主，亦无先后次序。

按摩前准备要充分，不留长指甲，洗净手，选个幽静、避风、无强光暴晒的地方，站或坐安定后，按照如下方法进行按摩，用意不用力。

1. 先以双食指按印堂，同时双中指按睛明穴，轻揉几次，接着往左右眉上分推至颌厥穴再至太阳穴(图38, 39)。

2. 以双拇指按太阳穴，轻揉几次，沿着耳后推至医风穴，捏住耳垂轻拉几次(图40, 41)。



图 38

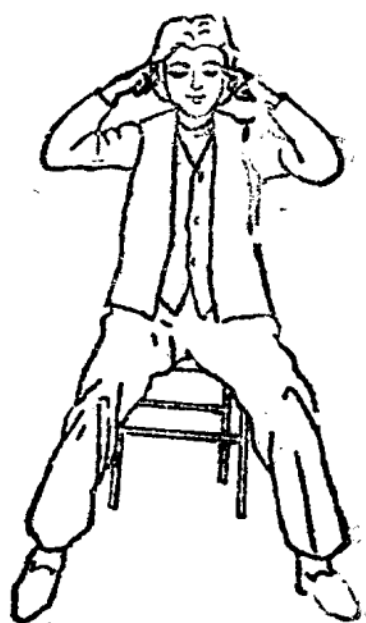


图 39

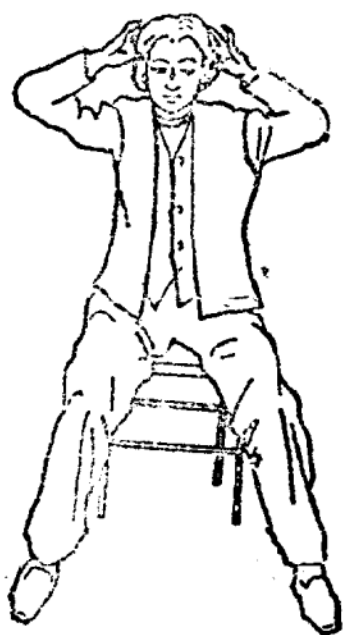


图 40



图 41

3. 轻轻上拉耳轮数次 (图42)。

4. 双食指插进耳道向前按推，反复数次 (图43)。

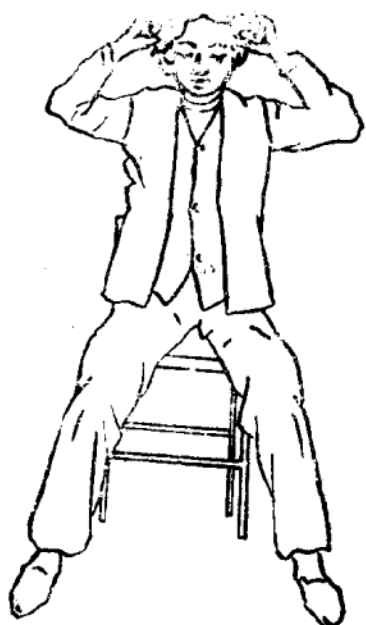


图 42



图 43



图
44



图
45

5. 五指微曲，以中指按神庭穴，随其余四指推向百会穴，顺下后顶穴、强间、脑产、风府、哑门等穴。可以手倒换做数次（图44，45）。

6. 双食指按风府穴，同时双拇指按风池穴，向颈项推拿数次（图46，47）。



图 46



图 47

7. 右手从左腋开始捏臂内侧极泉穴向下捋顺尺泽，内关等，然后再回到肩髃穴，向臂外侧下捋顺曲尺，内关到手指，再以拇指按捏合谷。可倒换反复数次（图48，49）。也可双手四指交叉，双勾互拉。

8. 双手从臀部环跳穴进行揉按后顺大腿外侧下捋经风市穴、阳陵泉、足三里等，再返回，顺大腿内侧股门穴、血海、内膝眼、阴陵泉、三阴交等穴轻揉捋数次（图50，51）。



图 48



图 49



图 50



图 51

意拳养生站桩功疗效患者谈

病例一

患者封殿珍，女，29岁，黑龙江农管局服务员。

自述：七年前，因公伤后腰背疼痛，一直按风湿病治疗，越来越严重，先是下肢失去知觉，最后瘫痪，直到1976年月才确诊为胸椎结核引起截瘫。大小便失禁，下肢全无知²觉，当时右腿伤如巴掌大都不知道疼。

1976年2月，市医院胸椎照片（X光号1165）第9胸椎骨有结核损坏病灶。

同年春，抗结核治疗时又转到齐齐哈尔第一医院骨科，先后两次做减压手术（清除寒性脓肿也未免去瘫痪之苦，初期翻身困难，腰部出现大片褥疮，几个月未能愈合，痛苦焦急，熬过一年又一年，不甘心瘫痪下去，身边唯一亲人父亲帮我捏捏腰腿和按摩。在床上帮我拉手臂架不停地练翻身，坐起来到能下床站立，整整练了四个春秋，勉强挣扎着迈出艰难的第一步，但生活仍不能自理，大小便不能控制，蹲下去，起不来，渴望到北京投医。

1981年7月，千里迢迢来到北京，经首都几个大医院检查一遍，照旧是不治之症，最后到北池子中医医院针灸一个月，效果不明显。

在无特效药的情况下，喜闻气功治病消息，于1981年10月坐着手摇三轮车来到中山公园站桩辅导站，东张西望，踌躇满杯，辅导老师和病友看出我的难处，不能站，先在车

上练坐功，慢慢扶拐靠树站，半个月后从几分钟到一刻钟身体不再东倒西歪了，二三个月后，双腿有劲，站桩时有热感，可做些弯腰下蹲动作，并能缓步走几米远。对眼前进步有点满足，松劲，时逢冰天雪地间断几日不去公园练功了，但一想到七年来屎尿拉在内裤里又脏又臭的情景，从不敢多吃一口食物，多喝一口水，练功的劲头更大了，注意形松，意静，养神育气，动静相兼，局部整体相结合的锻炼。半年来体质增强，气血旺盛，腰腿较前灵活，可走三十几米远了。大小便基本能控制，还可蹲下去便溺，下肢全部知觉已恢复，背部疤痕硬块及脊柱后凸形均缩小，每天在公园能坚持4~7小时活动，太累时就回到三轮车上练坐、卧功，有时还能以自我按摩消除头昏脑胀，行走更轻快。

近来还收到外地截瘫病人的来信，向我取经，我以最大信心把全部体会逐复他们：坚持练意拳站桩功，定能战胜截瘫。

病例二

患者宋洪奎，男，44岁，辽宁省营口市邮电局职工。

1979年我在一次电路工程中不幸被电击伤。当时休克七分钟之多，经抢救脱险后，左下肢抖动不止，行动拖拉，走路吃力，住营口市医院，先后用药物、针灸等办法治疗，效果不佳。后改为重点穴位封闭仍无效果，以后下肢逐渐失去知觉。

1981年转院，就诊于沈阳医院第一附属医院（住院号376）、上海医学院附属医院、华山医院、上海宝山医院（门诊号160、132）、上海长征、长海医院（门诊号MO001101、023142）、北京宣武医院、首都医院、解放军307医

院、铁路总医院等全国著名医院十九所之多，都确诊为：中枢性神经震颤麻痹。因无特效治疗，只好回故乡疗养。在这期间我已完全残废，双下肢知觉全无，肌肉严重萎缩，二便失禁，长期失眠，每天吃不了100克饭，说话无力。自想生命给我的时间不多了，思想苦闷，悲观，有强烈的厌世感。

后来一次偶然的机会与黑龙江农管局一位患者封殿珍同志相识，在她的介绍、鼓励和开导下，由营口温泉疗养院来到北京，希望通过气功治愈顽症。

于1984年4月21日到北京，在劳动人民文化宫报名学习站桩疗法。在老师的辅导治疗下，我由一个躺着起不来，坐着坐不稳，身边需要有三个护理员的严重截瘫患者变成一个身体素质好，精神面貌乐观的人。于同年8月27日解决了我的左下肢多动症。



开始练功时坐不住，我就叫护理员把我捆在残废车上，经过一个月的坐式练功，我就基本能坐稳了。练到三个月时就能拄着拐杖下车练功了。又经过一年多练功，现在能亲自上楼看望王玉芳老师了。我坚持练功的信心更大了。我由一个对气功怀疑的人变成了气功科学受益者。

现在我每天坚持到中山公园站桩3~4小时，加上王玉芳老师及其长子金桎华的功力按摩，效果很明显。

我回到丰台区木樨园旅社后继续练卧式功和坐式功。风雨无阻，持之以恒。在两年的刻苦练功后，现在可以不拄拐杖在室内慢步走路了，饮食和睡眠成倍增加，体重增加8.5公斤。两下肢肌肉丰满。

在两年练功体会中，深深感到意拳养生站桩功和功力按摩是我们疑难症患者的良师益友。今后我决心在现有基础上，加长练功时间，更好地学习气功科学，争取在短時間內

达到生活完全自理。除此以外，要总结自己练功中的细小变化和体会，为发扬光大气功尽点力，使社会上的截瘫和其他疑难症患者早日摆脱病残之苦，为“四化”尽力。

病例三

患者李鹏翔，男，7岁，病症为高位截瘫、脊髓空洞。

1985年2月，被吊车钢丝绳打伤，出事后，即入北京矿务局职工医院和中日友好医院，联合会诊（片号892927，诊断为：脊髓空洞型高位截瘫。患者大小便失禁，没有知觉，前后经过北京市神经外科研究所（住院号13386）、海淀区西苑医院医治四个月（住院号7328），病情仍未好转，下肢渐渐萎缩，脚腕变形。曾与美国、澳大利亚联系，寄去片子，未见回音。走投无路，经友人介绍与中国气功科学研究会名誉理事，北京气功研究会顾问王玉芳老师相识。王老师用功力按摩为患者治病，经10天治疗后，患者知道小便，两个月后大便能有了知觉。王玉芳老师又教患者练功，开始靠物练坐式一（两分钟）卧式二（三分钟），每日还做功力按摩。然后由王老师的长子金怪桦帮助治疗。1986年3月，双腿有劲，扶物能站立，能蹲，扶拐能行走，大小便能控制，每次坚持练功一小时左右。现已由其父陪送上学，功课很好。

病例四

患者顾秉信，男，70岁，退休干部。

诊断：1、冠心病；2、白癜风；3、脉管炎；4、痔疮；5、肩周炎；6、神经性尿频。

患者自述：早在年轻时就患有白癜风，逐渐发展到全

身，尿频已十多年，有时一夜5~6次，没睡过安稳觉。近年又增加了冠心病，常常胸闷隐痛，宣武医院确诊为心脏供血不足，还有脉管炎病，走路有时腿痛就得停下来，揉捏一阵才能迈步。肩周炎两年来，右臂不能高举，痔疮复发常是坐立不安，全身上下没有无病之处，几十年中西药疗效均不明显。

1980年9月在中山公园开始练站桩功。冬季感冒减少，胸闷、腿疼减轻，练功劲头更大了，寒冬酷暑从不间断，服药少了，所有病都见好，尿频完全消失了。已停药半年多，心绞痛未复发，肩周炎基本治好，练功近两年胜过几十年医药。额面部白癜风恢复到近似原色皮肤，真想不到气功疗法对40年的“顽症”也有效。站桩功是全身都能锻炼的自我疗法。

现在每天站两次，每次半小时，练功后再活动1~2小时，现在感觉精力充沛，真有返老还童之感。

病例五

患者赵金玉，女，44岁，北京化工试剂研究所工人。

诊断：系统性红斑狼疮

患者自述：1976年6月开始头昏，疲乏，嗜睡，饮食欠佳，经首都几个医院检查，于1979年确诊为系统性红斑狼疮。服用山海棠、强的松等多种药物治疗，肝功改善，但又出现多处皮损，面、背和双手有黄、绿豆及硬币大的皮疹，有的融合成片，口腔溃疡。

1981年6月13日首都医院（病案号199267）门诊记录：

“查体：面部左颊皮损约 1.5×2 厘米，双手皮损 4.5×1 厘米、 2×3 厘米、 1×2 厘米。

尿化验：蛋白++，红细胞10~15，白细胞4~7。”

患者于1981年6月开始学练站桩功，锻炼三个月免疫机能改善，皮疹逐渐消退，血象好转。练功四个月后皮损全部恢复，口腔溃疡愈合，吃睡正常，精力充沛。

病例六

患者刘双，男，46岁，山东营县武装部干部。患“骨软化症”。

自述：自1979年开始腰腿酸痛无力，继之发展为不能站立和走动，经济南几大医院确诊为骨软化症，久治不愈。于1983年5月转到北京解放军总医院治疗时，行动困难，生活不能自理。

同年6月在患友练站桩功治疗高血压的影响下，边住院边练功。虽然当时翻身、坐、立都感到困难，初期除练坐式外有时扶拐靠床站桩，一个月后基本可离拐练功或靠物站10分钟左右，还配合作些腰腿的自我按摩，加上服用维生素D₂，病情逐渐好转，腰腿痛减轻，练功增加到每日不少于3~4小时。三个月左右可离拐行走二三百米，同样的药，用过三年多，已在医院度过三个春节，都没有这次疗效高，主要的就是加上站桩功，仅三个月生活完全自理；五个月出院后在家能做许多家务活，从此不再是个残废人了。

病例七

患者武××，女，33岁，北京市西城区副食商店司机。

诊断：右手腕骨结核。

自述：1980年3月在一次搬运货物后，右臂疼痛加重，经北京人民医院、积水潭医院确诊为右腕骨结核，经过链霉

素、雷米封抗结核治疗，疗效不理想，同时以绷带固定，肿胀仍不消，又改用木板固定，外敷中药，右臂功能改善不明显。

1981年春去中山公园学了站桩功，以撑抱站式为主配合扶树，让患肢抬高加强血液循环，同时辅助功力按摩，进一步促进舒筋活血，每天不少于2小时练功的整体锻炼，加上局部治疗，3~4个月就基本治愈。

经人民医院（病案号365336）复查血沉改善，右腕关节功能良好，活动自如。

同年7月恢复工作后，右臂可持重五六十斤。结核病虽有特效药，如能配合气功，体松入静，加速血液循环，可大大增强药效作用。

病例八

患者赵××，女，23岁，在北京崇外办事处分行工作，患甲状腺机能亢进。

自述：两年前即感疲乏，消瘦，心悸逐渐加重。右侧脖颈增粗肿大。经北京第四医院检查，确诊为甲亢。经过中西药治疗效果不理想，已半年不能工作。

1983年3月配合站桩功锻炼3~4个月，病情见好。虽然时逢气候炎热，练功出汗不多，心悸、疲乏等不适相继消失。通过几个月放松入静的整体锻炼，神经系统、代谢功能改善，内分泌得到调整，肿大的甲状腺变小。半年复查， T_4 、 T_3 等化验指标都恢复到正常范围。回到工作岗位一年多，感觉良好，精力充沛。

病例九

患者刘×，男，公安干部，患冠心病，脑动脉硬化。

自述：六年前发觉胸闷，憋气有阵痛感，同时还有脑动脉硬化，引起头晕头疼，血压忽高忽低，逐渐加重，时常为疾病缠身苦恼。两年前住了四个月疗养院，病情仍不稳定，每年总有七八个月时间患病。1981年在公安医院治疗（病案号158145），效果也不理想，当走投无路之时，来到北京市劳动人民文化宫看到意拳站桩功辅导站教授站桩功，我以半信半疑的心情，报名参加了站桩功学习，经过几天的锻炼，病情有好转，给我增强了信心，每天坚持站半小时到一小时，两个月后我病情有明显好转，慢慢减服药品，自感体质逐渐增强，从此风雨无阻，坚持早起到文化宫练功。三个月后到医院检查，病情都有明显好转的变化，练功信心就更大了。以后我每天站二三个小时，累了就活动一下，走走摩擦步，血压稳定在正常范围，很快恢复了全日工作。自从练了二年的站桩功，多年的前列腺炎也治好了。精力旺盛，深感意拳站桩功既经济又安全，又方便，能治病，同时要注意饮食，生活要有规律，练功更要持之以恒。我多年来一直坚持不懈，退休后，时间更充分了，还经常教同事们练站桩功，也治好了许多疑难病患者，使他们走上了工作岗位。我练功后，头发变黑了很多，白发少了，身体强健了，全身病都好了。现在，我是一位意拳站桩功的爱好者，愿在有生之年，为推广王芗斋老先生的养生站桩功做出更多的贡献。

病例十

患者曹××，男，61岁，公安部离休干部。

病症：肺心病、植物神经失调、慢性结肠炎。前列腺肥大。

自述：十年动乱使我身心受害，得了肺气肿并发肺心病，植物神经失调引起过敏性结肠炎等多种慢性病，虽经多方治疗效果不佳。时常血压不稳，心悸、失眠、尿频（一夜5~6次）、便稀（一日3~5次），人消瘦，体重仅98斤（身高1.7米），疲乏无力，周身不适。

1981~1982年北京医院（病案号7203）诊断肺心病、植物神经失调及前腺肥大等。

1983年4月在北京劳动人民文化宫学了站桩功，较快地掌握了基本式子，结合书本要领边学边练，体会松静要领，半个月后，病情减轻，尿频基本消除，吃睡正常。

主要以撑抱站式为增强体质的基本式子，在整体放松入静过程中调整了大脑皮层兴奋与抑制平衡，不仅睡眠增强，还促进了胃肠功能，消除了肠痉挛，稀便减少，同时通过练功促进了消化液分泌。吸收能力加强，体重增加了10斤。在炎热的七月出差，一个月，体重虽有下降但病情很稳定。在坚持练功过程中，基本做到全身放松，自然腹式呼吸，使神经系统及循环、消化等主要脏器功能改善，以上多种疾病基本消除，健康状况良好，是我十几年来没有过的。体重由49公斤上升到60公斤左右，五个月来大量脑力和体力活动毫无头晕、气短、虚弱之感。每天坚持到文化宫练功，辅导病人持续说话三小时以上，回家还干家务等都不觉疲乏，真有使不完的劲。

最近北京医院复查，心肺正常，左心不大，杂音消失，血压稳定，一切正常，都说我与以前判若两人。

经过站桩，治愈了我的疾病，并且在数年坚持不懈的练

功中，体会深刻，目前不仅自己练功强身，还能辅导病人站桩治疗。

（以上病例由何仑大夫整理）