

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

“MIB TITER: Mind-Body Intervention (Basic Neidan Qigong)” explains theory, posture, relaxation routes, and a basic self-training sequence for health support rather than disease replacement therapy.

1. Theoretical overview

- Qigong is defined as training the body’s internal qi by consciously adjusting breathing and posture to reach a specific “qigong state” in which acupoints vibrate mechanically, generating low-frequency pressure waves (infrasound) that spread into the surrounding air.
- When attention is focused on a point, its vibration amplitude increases; this “where the mind goes, qi follows” effect is presented as the basis for opening meridians and supporting healing.
- It is shown that qigong practice can activate the autonomic nervous system (especially parasympathetic, evidenced by increased saliva), changes in alpha brain waves (8–12 Hz), improved microcirculation and tissue blood flow, and beneficial effects on respiratory, digestive, liver, and central nervous systems.
- Brain functional states are associated with EEG bands: waking (gamma 30–80 Hz, beta 12–35 Hz), sleep (theta 4–8 Hz, delta 0.5–4 Hz), and “qigong state” (alpha), with qigong reported to increase alpha amplitude 1.5–5x.

2. Relaxation route practice

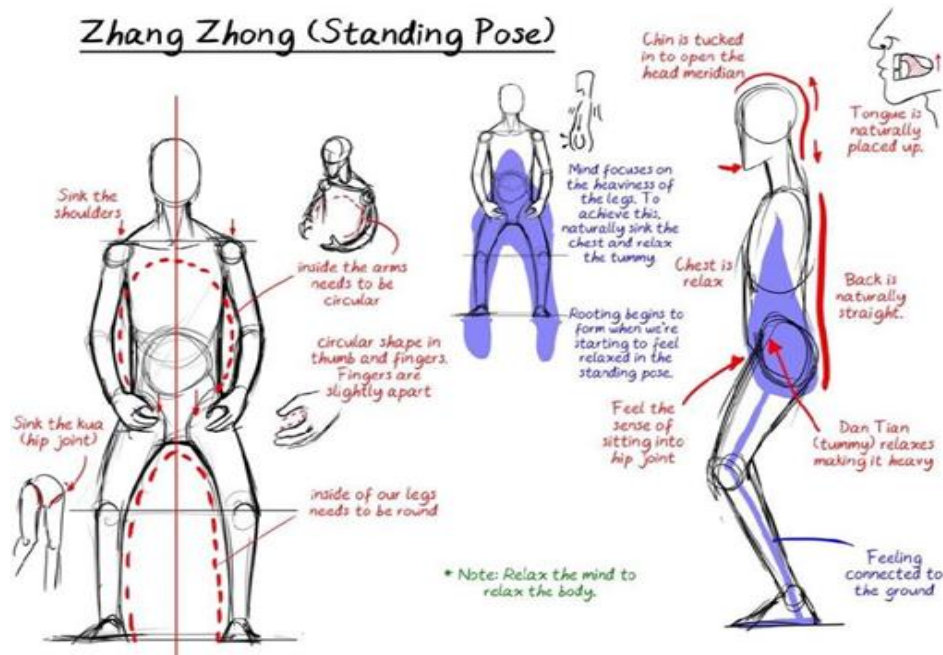
- A “Relaxed-Calm Routes Table” (鬆靜功路線表) describes four body routes: sides, back, front, and inside. Each route uses natural breathing, mental repetition of “calm/quiet” on inhalation, and an audible “loose/relax” or soft “ha/he” sound on exhalation.
- The practitioner mentally scans and relaxes the body in a fixed order (head, neck, shoulders, back segments, chest, abdomen, limbs, soles), sometimes concentrating on specific points such as Yongquan (KI-1 in the sole), big toes, or heels for 1–3 minutes to sense subtle vibration.
- Notes cover posture (erect but not stiff, “relaxed yet contained”), modifications for low blood pressure or dizziness (reverse direction of certain routes from feet up), and how to choose exhalation sounds that feel most comfortable.

3. Standing body method

- A detailed “standing body method” section explains how to stand when doing qigong: feet parallel at shoulder width with even weight; knees slightly bent; crotch rounded; relaxed hips and waist; slight anal lift; straight, extended but relaxed spine; crown at Baihui “suspended by a string”; chin slightly tucked; lips gently closed; tongue touching the upper palate; chest slightly hollowed; lower abdomen (below, not at, the navel) gently drawn in; armpits “empty”; shoulders and elbows hanging; wrists loose.

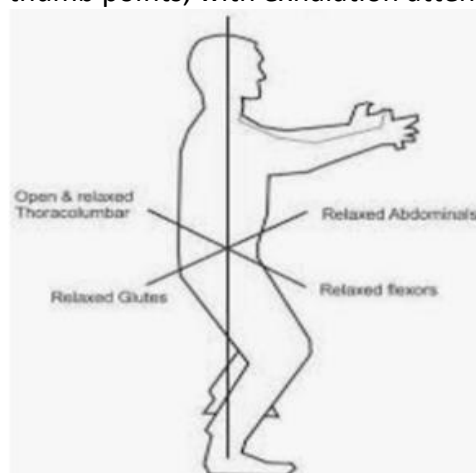
MIB TIER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

- Eyes first gaze softly into the distance until vision feels dull, then close lightly while keeping the eyeballs in a “forward” position, to relax eye muscles and quiet the cortex.
- Zhang Zhuang (standing post) diagram: sinking shoulders and hips, round spaces at joints, relaxed abdomen and flexors, natural straight back, heavy relaxed dantian, mental focus on leg heaviness and connection to the ground, tongue up, and overall “relax mind to relax body.”



4. Heart–kidney regulation postures

- A three-step standing sequence called “regulating heart–kidney” (調心腎站樁) is described:
 - Form 1 “holding the ball”: arms raised to shoulder height as if embracing a sphere, thumbs up, middle fingers about 1 inch apart, gaze resting on thumb points, with exhalation attention guided to big toe acupoints.



重要提示：以上气功建议为辅助调理方案，不能替代正规的医学治疗。请在医师或临床营养师的指导下，结合您的具体病情和体质，制定个人的治疗方案。

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

- Form 2 “pressing the ball”: palms turn down and sink along the midline to in front of the lower abdomen, Laogong (PC-8) facing Yongquan in the soles; hands “press” down with equal counter-feeling up, awareness at Laogong and breathing attention to Yongquan.
- Form 3 “guiding qi to origin”: hands move back to rest on lumbar “kidney” regions, fingers relaxed as if holding two air-balls, inner gaze and feeling used to concentrate warmth and qi in both kidneys.

5. Basic qigong self-control therapy

- Under the title “Qigong Self-Control Therapy – Basic Exercise: Regulating Breath and Supplementing Qi” the booklet introduces a beginner sequence often for chronically ill or weak patients.
- Step 1 “Dan-tian three exhalations”: in standard standing posture, eyes closed, both hands placed over the lower dantian (below the navel) with palms overlapping; three very slow breaths are coordinated with slight body shifts and gentle hand motion at the abdomen, with different inhale-exhale order suggested for “deficiency” vs “heat-excess” patterns, but always avoiding force, over-deep breathing, or breath-holding.
- Step 2 “Walking with blowing breath and toe-heel pattern”: relaxed park-like walking with:
 - Short, strong nasal in-out breaths creating a wind sound at the nostrils (“more in, less out” pattern), tongue on the palate.
 - A stepping method where heel touches first then toe (and vice versa) to stimulate yin/yang “qiao” vessels and liver/spleen meridians.
- The practitioner keeps body and mind loose, tries to “see but not look, hear but not listen,” uses the nose wind sound to clear stray thoughts, and lets arms swing naturally.
- Saliva production during practice is explicitly encouraged; the saliva should not be spat out but swallowed slowly in small portions, ideally when standing still and relaxed, because it is considered therapeutically valuable.

6. Closing and “nourishing qi”

- After about 20 minutes of walking practice, hands return to dantian for another three long breaths identical in appearance to the opening, but now with conscious intent to “lead qi back” to the lower abdomen.
- Then follows a roughly 10-minute “nourishing qi” phase: sitting or walking quietly in the same relaxed state, avoiding conversation, problem-solving, or mental work so as not to disturb the newly generated qi’s role in “replenishing essence and repairing body and mind.”
- When strength permits, doing about 20 minutes of walking plus 10 minutes of nourishing, repeated three times (~90 minutes total), ideally between 5–7 a.m.; very weak patients may start with one cycle and build up gradually.

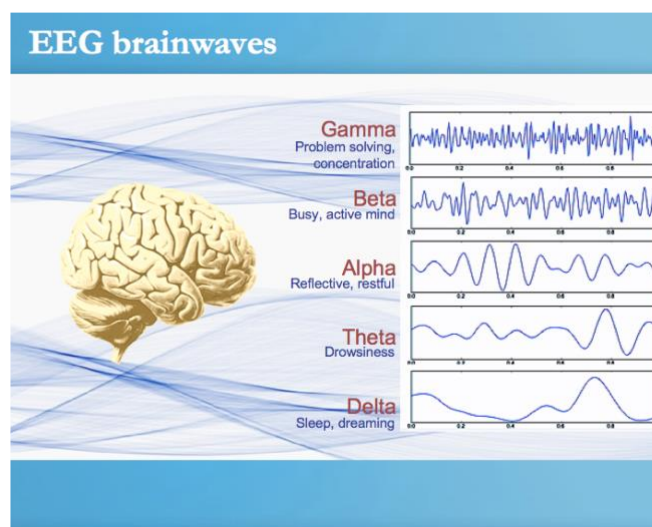
MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

氣功 的意義是訓練及鍛鍊身體的內氣，含義是用意識不斷的調整呼吸和身體姿勢來鍛鍊，以達到一種氣生理狀態，簡稱為氣功態。練氣功到氣功態時，身體的穴道產生機械式的振動，推動周圍的空氣形成震波且擴散開來。這種震波由於頻率太低，人耳無法聽見，因此又稱為次聲波。在意念集中的穴道，振動的幅度就會加大，沒有集中意念的穴道，振幅就會相對下降。這種意至氣至，打通穴道的經絡就是治病的根本。

練功時唾液分泌會增加。由於唾液的分泌是受自律神經體系的副交感神經控制，口水增加表示副交感神經被刺激，引起腮腺和頷下腺的分泌。交感及副交感神經屬於人體自律神經系統，無法透過意志控制，當自律神經失調，心臟會產生胸悶、心悸，心跳加速的症狀，至於其他的生理失調症狀，如手抖、頭痛、盜汗、腹瀉或便秘、腸胃不適、頻尿等現象，每個人遇到的問題可能都不一樣，但是透過氣功鍛鍊方式，開始調整副交感神經，就可以調整體質，改善這些不舒服的症狀。自主神經體系是高等生物演化出來來保護生命的一套自主的控制系統，它感到熱，就把微血管放鬆，讓血液流到體表以散熱(溫度逐漸升高一至四度);它感到冷，就把微血管收縮，以免失溫。而練氣功顯然會影響到這個神經體系。透過氣功的修鍊，可以用左腦顳葉的意識部位去掌控位於下視丘的自主神經體系。還有，氣功態是由中樞神經所控制(可用閃光、圖像、聲音、觸角來刺激眼睛、耳朵及手指來測量每此神經信號送進大腦之誘發反應)。當練氣功時，頻率為每秒 8-12 Hz 的腦 Alpha 波，其振幅可增加一點五到五倍，表示腦內電活動大幅提升。

透過氣功鍛鍊，人們有可能用意識調理內臟及血管機能。有研究報告發現氣功能改善組織內血流情況，並觀察到練功過程中紅血球和血色素增加，練功後，白血球也有增高之趨勢。另有報告氣功鍛鍊有益于呼吸系統，特別是肺的通氣功能、橫隔膜活動幅度、肺氣泡和呼氣的成分、氣體代謝和能量消耗都有明顯好的影響。在消化系統方面，練功時胃蠕動頻率加快，胃液、蛋白酶含量及唾液分泌均有增加，導致食慾增加、消化和呼吸功能提高。在中樞神經系統方面，腦 Alpha 波之變化能降低自主神經的興奮性，使機能紊亂的大腦皮質細胞得到復原，從而為恢復健康，創造了有利的條件。肝臟是由自主神經控制的，科學研究證實了練氣功會刺激自主神經系統，而氣功對肝臟有按摩作用，促進肝臟血液循環。

人體工能態的大腦震頻(brainwaves): 清醒態 (Gamma 30-80 Hz and Beta 12-35 Hz, breathing 15 to 21 times per minute, heartbeat 60-80 per minute)，睡眠態(Theta 4-8 Hz and Delta 0.5-4 Hz)，氣功態 (Alpha)。



重要提示：以上气功建议为辅助调理方案，不能替代正规的医学治疗。请在医师或临床营养师的指导下，结合您的具体病情和体质，制定个人的治疗方案。

December 25

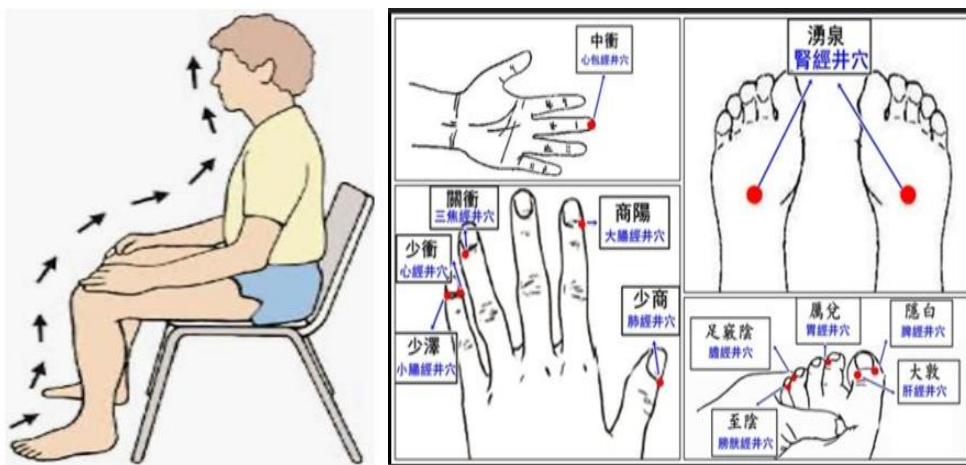
MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

丹道導引: 導氣令和，引體令柔

導引在丹道氣功中并非简单的肢体动作，而是“导气令和，引体令柔”的身心合一之术，分为三个层次：

1. 形导引：通过特定的肢体动作（如五禽戏、八段锦、太极拳架）拉开经络，刺激穴位，使气血流通。此为“外导内行”，借形动引气动。
2. 息导引：以呼吸为媒介，通过吐纳、闭息、踵息等方法调节气机。如《庄子》云：“真人之息以踵”，强调呼吸深长细匀，带动内气循经运行。
3. 意导引：以神意引领内气，所谓“意到气到”。需在形、息纯熟后，进入“心息相依”状态，以观想、存思之法导引真气。此为丹道导引的核心。

坐式身法



鬆靜功是以專注、意想、呼吸和發聲等技術作放鬆暗示來練習身體掃描，而達到心寬活潑鬆容，身體、精神放鬆。

要點：隨意、淺層大面積身體表層放鬆，細心察覺細微的放鬆感受。

級別：

- 鬆弛（全身感覺鬆暢自然）
- 鬆開（肌肉與骨骼鬆開的感覺）
- 鬆靜（精神安靜，若有若無）

重要提示：以上气功建议为辅助调理方案，不能替代正规的医学治疗。请在医师或临床营养师的指导下，结合您的具体病情和体质，制定个人的治疗方案。

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

鬆靜功路線表

呼一口鬆，吸一念靜

第一條路線 - 身體兩側

自然呼吸

吸氣時默念靜

呼氣時口念鬆 (注三)

頭頂

頸部兩側

頸部兩側

兩肩 (略向下沉)

左右上臂兩側至兩肘關節

左右前臂兩側至兩腕關節

左右手背至指尖

精神注意力集中在大拇指尖一分鐘 (注六)

兩腋下

腋下一兩側至腰部兩側

腰部兩側至臀部兩側

兩大腿外側至膝頭兩側

兩小腿外側

兩腳跟

精神注意力集中在腳跟一分鐘 (注六)

第二條路線 - 身體背部

自然呼吸

吸氣時默念靜

呼氣時口念鬆 (注三)

頭頂

頸部背後

頸背

兩肩到中背 (上背)

中背到後腰 (中背)

後腰到下背 (下背)

兩大腿後面

兩膝窩

兩小腿後面

兩腳跟

兩腳底

精神注意力集中在湧泉一分鐘 (注五、六)

第三條路線 - 身體前面

自然呼吸

吸氣時默念靜

呼氣時口念鬆 (注三)

頭頂

面部

頸部

胸部

上腹

下腹

兩大腿前面

兩膝關節

兩小腿前面

兩腳趾

精神注意力集中在足拇趾內外側一分鐘 (注六)

第四條路線 - 身體裡面

自然呼吸

吸氣時默念靜

呼氣時口念哈 (注四)

頭頂

大腦至口腔

內頸和咽喉

心和肺

肝和胃

腎、腸道和膀胱

內大腿

內小腿

腳掌

精神注意力集中在湧泉一分鐘 (注五、六)

氣歸丹田 (注八)

吞津
散步或睡眠

注：

一 開始放鬆第一條路線前，體態要鬆中有緊，緊中寓鬆，直而不僵，鬆而不懈。

二 如血壓低或貧血者在練功中有頭暈現象，第二路線改為由腳跟上行到頭頂。如頭暈未能改善，第一路線同樣改為由指尖放鬆到頭頂。

三 如念送音比鬆音舒服，改念送音。無論念鬆或送，聲音要平均、緩慢、細長、柔和，不可急速、生硬。

四 如念呵音比哈音舒服，改念呵音。無論念哈或呵，聲音要平均、緩慢、細長、柔和，不可急速、生硬。

五 湧泉為屈足卷趾時，出現凹陷的地方。

六 精神注意力集中，感受能量震動，如能從一分鐘延長到三分鐘，效果更好。

七 每次練習可從第一線放鬆到第四線放鬆來回做三次才氣歸丹田。

八 精神注意力集中在丹田一分鐘後，想像後腰正中產生吸力，把前身小腹輕輕後拉，小腹收縮，精神注意力集中在後腰正中前二三寸那區，心平氣和，凝神意守至小腹自然鬆開。

九 如能達線鬆靜功的理想效果，收功後，隨全身感覺鬆外，頭應感不重不熱，腳掌相對溫暖，丹田有暖流的感覺。

《氣功自我控制療法》

基本功: 調息補氣功

一、站式身法

在站立状态下做气功时,对身心处理的方法。根据人体顺向通畅的内气,来源于松静自然的机理,人们无论操练气功疗法的任何项目,和做任何动作,除了练功时肢体和大脑所作的必要活动变换外,肢体和精神,都必须始终保持平足曲膝裆要圆,松胯松腰顶悬天,舐腭凝神安然意,含胸垂臂肘外弯。

站式身法的具体要求:

1.平站——两脚平行开立。两脚间距,近似本人肩宽,两脚脚尖、脚跟的间距,基本相等(见图3)。要把体重中心,均匀的落在两腿之间,不要站成“八”字形;也不要将体重中心集中到腿的一侧。

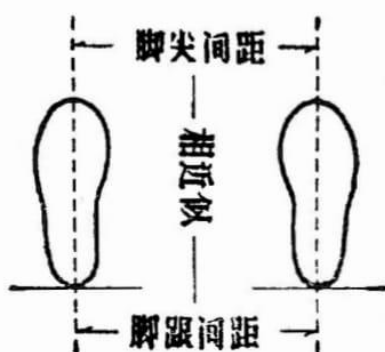


图3 平站示意图

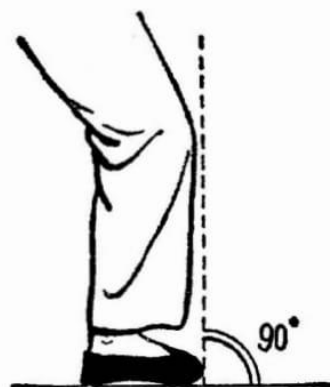


图4 曲膝示意图

2.曲膝——两膝关节稍微弯曲。弯度只让髌骨突出,使两膝放松。但不要曲得太厉害,不可使髌骨超过脚尖(见图4)。

3.圆裆——让裆部成圆拱旋状,不要夹裆。

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

4. **松胯**——两胯骨关节不要用力,把两胯肌筋放松,使之处于松缓状态。

5. **松腰**——让腰带以下至尾闾之间的各关节放松。这是增进内气运行的重大关键。因为腰不松,气就不能下沉丹田(为了便于做到松腰,可在练功前,先把腰带适当放松。至于松腰方法,以后有关章节还要详述)。

6. **提肛**——肛门稍上提,不使呈下坠状态。

7. **拔背**——让脊背处于正直、舒展,不使出现前腆、后驼或左右倾斜状态。

8. **悬顶**——让颈椎呈正直状态,使头顶的百会穴(在头顶中线与两耳尖连线交叉处),好似被一条线垂直吊在天空那样。既保持头部不前倾后仰、左歪右斜,又不使脖子因用力而发僵、发硬。既保持头部姿势正确、又保持脖子自然放松、毫不用力。

9. **钩腮**——将下颏略往里收,不让下颏向下探出。

10. **合唇**——上下嘴唇轻轻闭合。

11. **舌舐上腭**——把舌尖轻轻舐触在上腭,一般是舐在离牙龈二、三分的地方。如舐该处舌肌有紧、僵感,则改舐靠里,或平放。总之,以舌身松弛自然、不用力为宜。

12. **含胸**——把胸部稍微收进去,使之不出现平时的挺胸体形。

13. **收腹**——把小腹下部略往内收,使之没有平时的那样往外腆、往下坠的状态。但不是把小腹上部,即靠近肚脐处往里收(见图5)。

14. **虚腋**——要两肩放

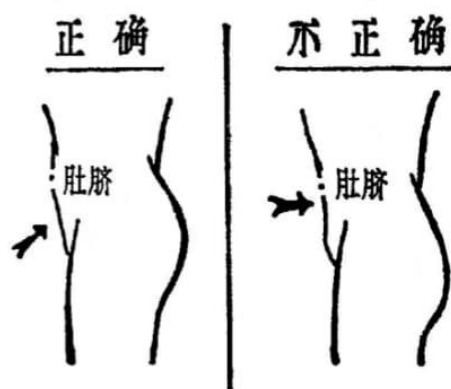


图5 收腹部位图

MIB TIER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

松，上臂稍向外开，手掌稍向后，使腋下呈虚空状态。

15.垂肩——两肩自然下垂，不要向上耸，也不要有意地用力往下坠。

16.坠肘——让两臂肘关节髁骨突出来，使两臂稍呈弯曲，肘部稍向下坠。

17.松腕——双手的腕关节不要用力，使之保持自然松缓状态。

18.凝视平远合目——四肢、躯干和头部，都按上述身法要求做好后，两眼先注视正前方远处与眼球高度相平的空间（有物也不要去看它）片刻，待感到该处空气似出现晃动时，反映了神经已进入迟钝状态（即凝视）后，即可轻轻闭上眼睛，眼球保持平视前方的位置不动（此时由于悬顶和钩腮，使头部微低，形成眼球有点儿往上看的樣子）。视神经不兴奋，使眼球、眼肌和眼睑等，都处于放松状态，大脑皮层进入安静状态。



重要提示：以上气功建议为辅助调理方案，不能替代正规的医学治疗。请在医师或临床营养师的指导下，结合您的具体病情和体质，制定个人的治疗方案。

December 25

MIB TIER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

調心腎站椿

第一式：雙手抱球，金木合併

雙手從下垂上提到平肩高度，兩掌內彎相對作拱形，手臂狀似抱圓球，手踣下沈，十指相對，兩中指之間留一寸距離，兩拇指豎起，目光安住在大拇指少商穴上，呼氣到大腳拇趾隱白穴大敦穴

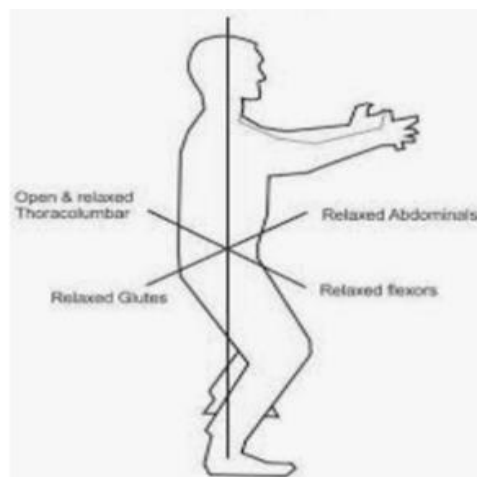
第二式：雙手壓球，金水同宮，水火相濟

雙手從抱球向裡轉動至掌心向下，兩掌內彎相對作拱形，十指相對，兩中指之間留一寸距離，兩掌從身體中線下降到肚臍下小腹前面，掌心勞宮穴對腳心湧泉穴，雙手用意向下按，感應反作用力上推而處於平衡狀態，意守勞宮穴，呼氣到湧泉

第三式：引氣歸元

兩手自腹前分向兩側劃弧向後，兩掌背分別貼在左右腰眼上，手指內彎放鬆意想抓著兩氣球，意守兩腎。盡量保持靜定及沒有雜念，通過意守和內視，誘導全身之氣慢慢集中到兩腎去，如暖流把兩腎熱起來

收式：甩手操



一、強身法

这是为了初学者的需要，又考虑到下述情况，而设的一种简单易学、见验迅速的练功项目。

在祖国的体育医疗项目中，多数都有着各自不同对内气导引的机制。倘同时操练两项不同导引机制的医疗体育，就很可能产生对内气运行的相互干扰。为了减少和避免这样的干扰产生，凡采用此法者，就应停止其他体育医疗项目的操练。可是又不能为了学习新项目，在学会新项目之前的这一段时间里，停止体育医疗的锻炼，所以就必须有一项简单易学、马上能够取而代之的操练项目。

多数慢性病患者，尤其是象癌一类疑难症病人的体质衰弱，精神萎靡，在采用气功自我治疗的初期，为了迅速改变这一现状，需要一种能够较快地改善体质、见到疗效、从而安定情绪、增强信心的操练项目。

所以强身法是新学员第一课的教学内容，是通过一次教学应

该学会的项目。又由于它的功法、姿势简单，所以还适合早晨练功进出公园时和体质太弱而扶杖行路的患者操练。

强身法是继第一课站式身法教学后，就进行教学的项目，其具体作法如下：

1. 起式丹田三嘘息



图19 手抚丹田图

按站式身法站好，闭上眼睛并保持精神和肢体的松静自然状态，将两手自身体两侧轻松缓慢地、掌心相对地向腹前丹田（其部位在肚脐向下向内各一寸三分）处聚拢。当移至丹田时，在自然松腕而掌形半下垂的状态下，男子用左手，女子用右手，将拇指根部，即第一掌骨掌侧中点的部位，放在肚脐处，目的是使掌心的劳宫穴抚在丹田处，然后再将另一只手的掌心放松地重叠在已抚在丹田的那只手背上

（见图19），使两手的劳宫穴对准。然后在式子导引动作配合下，做三次用嘴慢慢吐出气息的嘘息。其具体作法：凡患有元气虚衰、阴虚肾亏形成各种慢性病的病人，要先呼而后吸；患有阴寒热毒实邪凝聚形成象癌、肝硬变、硬皮病的病人，要先吸而后呼。吸是用鼻慢慢地将气吸进去，舌舐上腭，同时配合两手稍放松（但不离开身体），上身略微前移；呼是用嘴慢慢地将气呼出来，舌头放下，同时配合两手稍作按下动作（但不要用力），上身略微随着两膀放松而后坐。呼吸（或吸呼）后，借由此次到下次呼吸的转折而形成的不呼不吸状态（即咽息）之际，把体形恢复原状。这样连续呼吸三次。在每个呼、吸，咽过程中，都要作到慢、长、轻、匀并留有余地，莫要强求深长、故意憋气，把肚子吸鼓或呼空。因为这些都会阻碍内气的正常运行，起着与气功疗法完全相反的作用。

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

2. 蹠足信步作吹息

做完手抚丹田三长嘘后，就可以睁开眼睛（在平坦、安静而又安全的环境里，也可以不睁眼睛，因为闭着眼的疗效更好）象平时闲暇踱公园似的，以安怡的情绪，松弛的躯体，缓慢的步伐作信步的走行。并在走行中，运用以下两气功法：

(1) 运用多入少出吹息法。此法用乐谱来表示，就是

|| : > · 0 > · 0 > · 0 0 : || 。这样完全用鼻，始终舌舐上腭的两呼吸 吸 吸 呼 咽

一呼一咽，呼吸都要作到短急有力，使其在鼻孔处产生风速而发出风声的吹息。

(2) 运用蹠足法。此法是走行落脚时，蹠起脚尖，让脚跟先着地，以调动阴、阳二蹠脉气启动运行。起脚时，先蹠起脚跟，让脚大趾触一下地，以调动肝、脾二经气启动运行。

为使信步走行充分发挥作用，要注意保持精神、肢体的安静轻松。首先要努力保持大脑皮层的安静，当大脑出现与练功无关的“杂念”时，就有意识地听一下鼻孔处的“风声”去排除它。为了保持大脑安静，在睁着眼睛走行时，也要对周围的一切事物努力作到“视而不见”和“听而不闻”。其次是努力保持肢体的放松。呼吸时虽要短急有力，但还应掌握呼吸的强度和速度。其强度以自己能够听到风声为度，不要过强；其速度以自己感觉轻快舒畅为宜，不要太急太短。走行时，虽然要求脚尖蹠得高些，但还应保持站式身法的两腿微曲的要求，不要把腿挺直；虽是信步走行，但也要使步法灵活轻快，保持松膝松胯松腰，手臂随身摆动，头颈微转不僵等等。在这样松静状态下走行，口水就会增多，对于这些在练功中分泌出的口水，因其有着很好的治病强身作用，所以不要吐掉，可分作若干小口徐徐咽下，最好是停步放

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

松以后再咽，这样会防止下咽口水时，被呛发咳。

3. 收式归源再三嘘

按上述功法走行了一段时间（一般二十分钟左右），在体内已经滋生出一部分元气。此气按人的生理，是要藏入脐下丹田，以便使它再沿“三焦”通路分布全身去推动脏腑和一切组织器官的正常生化活动，去起治病强身作用。因此当走行完毕时，就要把这部分元气很好地引入丹田。这个引气入丹田的具体作法，从外形看，是和开式的“手抚丹田三嘘息”完全一样，也要选个比较安静的地方，停步放松站好闭上眼睛，双手抚在丹田作三次长呼吸。但是这次是收式的三嘘息，目的是要引气进入丹田，所以这次作三嘘息时，要用意识去微微想着丹田，这样用“意念导引”把所滋生的元气引入丹田。

4. 练气而后要养气

经过练功引气入丹田以后，还要有一个“养气”的过程。使新生的气液去滋补元气，修补身心。这个“养气”过程，一般需要十分钟左右。也就是每当运用功法走行约二十分钟后，就要休息十分钟。这十分钟的“养气”阶段，虽然不是运用功法作功，但不论是散步，或坐下休息，都还需要保持练功时的松静状态，不要作完收式三嘘息后，就马上去与别人谈话，去思考问题或作别的事情，也就是不要让比较多的神经活动去干扰新生之气液进行充实元气、滋养身心的一系列生化活动。

此项补气强身法，在早晨五至七点锻炼效果最好。一般在精神体力允许的情况下，要重复锻炼三次。也就是练气二十分钟后，养气十分钟，这样重复作三次（对于病久、体质非常虚弱者，可暂作一次，然后随着体质改善，再逐步增练，不要急于求成地勉强去作三次），共约一个半小时。在两次练气间进行养气时，采取散步形式养气者，可以不做收式丹田三嘘息，也就是把行步

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

中多入少出的吹息和蹠足迈步，恢复成一般散步的样子。继续散步十分钟后，再改为运用吹息蹠足功法，进行下一次的练气作功。倘做完一次练气而感到精神体力疲劳，需要坐下休息者，就一定要做收式的丹田三嘘息，把气引入丹田，以免在改变体形活动方式时，新生的气液散失留滞。

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

针对肺癌（属肺经病变）的气功治疗方案，需遵循“补肺气、通经络、祛瘀滞”的原则，将扶正（基本功）与祛邪（革滯功）相结合。通过系统性的练习，旨在增强肺功能、改善气血循环、调动自身免疫力，从而为战胜疾病创造有利的内在环境。持之以恒是取得疗效的关键。以下是具体的练习方法与体系化方案：

一、核心治疗思路

1. 直接补肺：肺为娇脏，主气司呼吸，需直接强化肺经气血。
2. 整体扶正：肺气亏虚常累及脾肾（土生金、金生水），需兼顾健脾补肾。
3. 祛瘀化结：肺癌多属“积聚”，需运用强力功法消散瘀滞。

二、推荐项目与练习细节

第一部分：扶正固本（每日必练）

1. 调息补气功·强肺法

- 最佳时间：早晨 3-7 点（寅时到卯时），此时肺与大肠经气最旺。
- 动作细节：
 - 起式：丹田三嘘息、三开合。
 - 行进：如图所示，迈步配合手脚摆动。

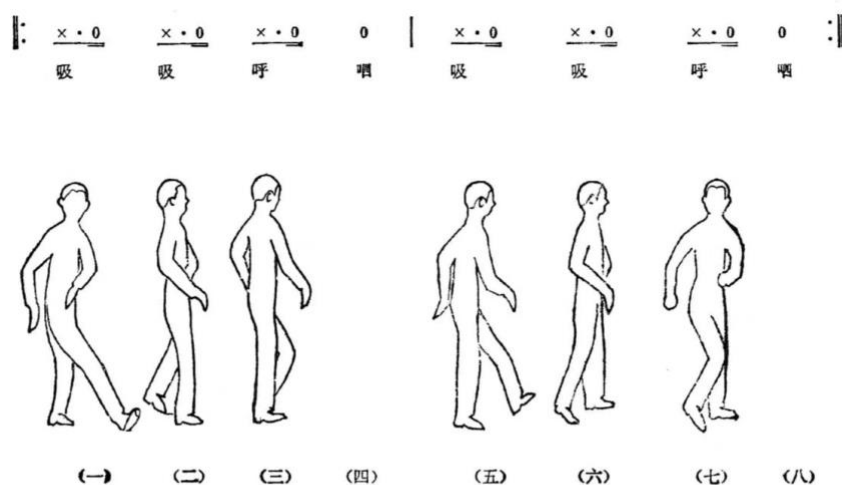


图30 强肺法行走示意图

重要提示：以上气功建议为辅助调理方案，不能替代正规的医学治疗。请在医师或临床营养师的指导下，结合您的具体病情和体质，制定个人的治疗方案。

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

- 关键动作：在脚尖点地、短呼的同时，双手握空拳，拇指与食指有意相触（激发肺经井穴“少商”与大肠经）。
- 速度：每分钟 60-65 步，动作幅度适中（参见图）。



图36 补气功动作幅度图

- 呼吸要领：
 - 采用“吸-吸-呼”吹息法，呼吸短促有力，在鼻孔产生轻微风声。
 - 始终舌舐上腭。
- 作用：直接补益肺气，促进肺与大肠经气交流。

2. 跷步运化功

- 最佳时间：早晨或黄昏（辰时 7-9 点或戌时 19-21 点）。
- 动作细节：
 - 起式：三田开合式，面向四方转两圈（先逆后顺）。
 - 正功：极缓步走行，每 9 步一停，做向下导引。
 - 关键：专注于松腰，迈步时借腰劲甩腿，让腰椎有节律地前后松动。
- 呼吸要领：自然深长的腹式呼吸，与慢动作同步。
- 作用：健脾益气（培土生金），促进五脏气机运转，为全身气血运行提供动力。

3. 按头安神功

- 最佳时间：上午 11-13 点（午时），心经当令，可降心火以润肺金。
- 动作细节：
 - 坐姿练习。依次按摩头部九大穴位（印堂、风府、天柱、风池、安眠、太阳、耳部、眼部、鼻部）。
 - 每个穴位做正反各九转，三按三呼吸。
- 呼吸要领：按摩时自然呼吸，“三按三呼吸”时，手下按时呼气，放松时吸气。

重要提示：以上气功建议为辅助调理方案，不能替代正规的医学治疗。请在医师或临床营养师的指导下，结合您的具体病情和体质，制定个人的治疗方案。

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

· 作用：导引亢阳之气下行，安神静心，缓解咳嗽、气喘引起的烦躁。

第二部分：祛邪消积（在体力允许下加强）

1. 吹息速行法

· 最佳时间：下午。

· 动作细节：

· 快速行走（≥70步/分钟），脚跟先着地。

· 手臂自然摆动（不画8字），一步一吸，一步一呼。

· 关键：如“行动口诀”所述：举足低且稳，轻落意在踵，用惯性迈步。

· 呼吸要领：一步一吸，一步一呼，强烈短促的吹息，风声明显。

· 作用：强力激发阴阳跷脉，以“闪电式”气血脉冲冲刷全身，消散肺络瘀滞。

2. 呵息吐音法

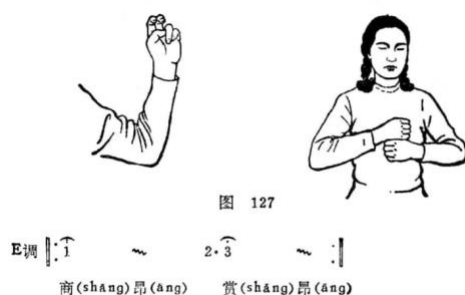
· 核心音韵：

· 商音：对应肺经。吐“商（shang）- 昂（ang）”音。

· 哈音：通用泄邪音。吐“哈（Ha）- 呵（a）”音。

· 动作与呼吸：

· 手势：吐商音时，双手握拳相叠抚于膻中穴。（参见图）



· 呼吸：用呵息法，口张大气流微，如打呵欠状，气息从喉下发声。

· 配合：吐延长音时身体缓缓下降，吐下滑音时缓缓升起。

· 作用：声波与肺经内气共振，直接震荡、消散肺部瘀结。

三、意念与生活调摄

1. 意念导引：

重要提示：以上气功建议为辅助调理方案，不能替代正规的医学治疗。请在医师或临床营养师的指导下，结合您的具体病情和体质，制定个人的治疗方案。

MIB TIER: Mind-Body Intervention (基础丹道气功)

- 初学：采用“听息法”（听呼吸风声）或“数步法”排除杂念。
 - 进阶：可意守白色、淡黄色的宁静景物（白色入肺），或想象肺部浊气随呼气排出。
2. 饮食禁忌：
- 绝对忌烟、辣（伤肺气）、生冷寒凉（伤脾胃阳气）。
 - 忌油腻厚味，以免生痰。
 - 可适当食用百合、银耳、山药、梨、莲子等润肺健脾之品。
3. 情绪管理：
- 避免忧愁、悲伤（悲则气消，直接伤肺）。
 - 保持心态平和，树立信心。

四、综合练习方案（每日计划）

时间	项目	时长	备注
5:00-7:00	调息补气功（强肺法）	30-40 分钟	扶正核心，在空气清新处练习。
7:00-8:00	跷步运化功	30 分钟	整体运化，可拆分进行。
11:00-12:00	按头安神功	20-30 分钟	坐姿练习，平缓心神。
下午	吹息速行法	20 分钟×2 次	体力好可做 2 次，中间休息。祛邪重点。
傍晚	嘘息开合法	20 分钟	调整全身阴阳，疏通经络。
睡前	摩肾益精功	15 分钟	滋肾水以润肺金（金水相生）。

注：吐音法每周 2-3 次即可。

五、关键要点与警示

1. 循序渐进：从扶正功开始，体力恢复后再逐步增加祛邪功。
2. 密切观察：练习中若出现剧烈咳嗽、胸痛、气短加重，应立即停止，调整方案。
3. 不可替代医疗：气功是重要的辅助疗法，必须与手术、放化疗、中医药等正规治疗相结合。

为什么针灸和推拿可以作为辅助疗法（理论依据）

1. 经络理论的直接应用：气功疗法的基础是经络理论，认为疾病是内气在经络中运行不畅所致。针灸和推拿正是直接作用于经络和穴位的外治方法，与气功“导引行气”的

重要提示：以上气功建议为辅助调理方案，不能替代正规的医学治疗。请在医师或临床营养师的指导下，结合您的具体病情和体质，制定个人的治疗方案。

December 25

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

内在修炼是“外治”与“内养”的完美结合。在强调“不通则痛”，而针灸推拿的核心作用就是“疏通经络，调和气血”。

2. 扶正祛邪的双重作用：

· 扶正（增强免疫力）：通过针刺或按摩特定穴位（如足三里、关元、气海、肺俞、脾俞、肾俞），可以补益肺、脾、肾的元气，改善患者的疲劳、食欲不振、虚弱状态，提升整体免疫功能和生命质量。这与气功疗法中“培植真气”的理念一致。

· 祛邪（缓解症状）：可以有效管理和缓解肺癌常见的诸多痛苦症状，这是其最直接的价值所在。

在肺癌的具体辅助作用

对于肺癌患者，治疗目标除“根治”外，还有“延长生存期、提高生活质量、减轻痛苦”。针灸推拿在此方面大有可为：

1. 镇痛：是世界卫生组织推荐的癌痛处理方法之一。可以减轻肿瘤侵犯、骨转移或术后神经痛，减少镇痛药用量及副作用。

2. 缓解呼吸系统症状：针刺或按摩特定穴位（如天突、膻中、肺俞、定喘穴）可以帮助平喘、止咳、减少胸闷气短。

3. 调理胃肠道功能：针对放化疗引起的恶心、呕吐、食欲下降，针灸（如内关、足三里）有明确的止吐、开胃效果。

4. 管理疲乏：癌因性疲乏是患者最痛苦的症状之一。针灸和推拿能有效提升精力，减轻难以忍受的疲倦感。

5. 缓解焦虑抑郁，改善睡眠：通过调节神经系统，帮助患者安定神志，改善情绪和睡眠质量。

至关重要的注意事项与警告（如何安全应用）

这是问题的核心，必须严格遵守！

1. 绝对禁忌与谨慎区域：

· 肿瘤局部禁止：绝对不能在肺部肿瘤体表投影区、骨转移部位、淋巴结肿大区域进行深度针刺或强力推拿。物理刺激可能促进癌细胞扩散或转移。

· 凝血功能差者慎用：晚期患者可能因营养不良或肝转移导致凝血功能障碍，针刺易导致出血、淤青。血小板过低时必须避免。

重要提示：以上气功建议为辅助调理方案，不能替代正规的医学治疗。请在医师或临床营养师的指导下，结合您的具体病情和体质，制定个人的治疗方案。

MIB TITER: Mind-Body Intervention (基礎丹道氣功)

- 严重虚弱者：手法必须极其轻柔，以“补法”为主，避免泻法耗伤元气。
2. 选择合格的医师：
 - 必须寻找同时具备扎实中医功底和丰富肿瘤临床经验的中医师或针灸师。他们懂得如何为肿瘤患者安全选穴、制定个体化方案。
 3. 明确辅助定位，不可替代主流治疗：
 - 针灸推拿是“辅助”和“支持”疗法，绝不能替代手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等现代医学主导治疗。
 - 应与肿瘤科主治医生保持沟通，告知正在进行的辅助疗法。
 4. 个体化方案：
 - 必须根据患者当下的具体体质（阴阳虚实）、主要症状、治疗阶段（是否在放化疗中）来制定方案。没有“一刀切”的穴位处方。

结合气功疗法的建议方案思路

1. 内养外通：患者日常坚持练习调息补气功（强肺法）、跷步运化功以“内养”元气，同时每周接受 2-3 次专业针灸以“外通”经络。
2. 症状管理：
 - 疼痛：可针灸远端的合谷、足三里、阿是穴（非肿瘤区的压痛点）。
 - 气短咳喘：针灸膻中、内关、太渊，配合轻柔的背部膀胱经推拿（避开肿瘤区）。
 - 恶心乏力：艾灸或温和针刺足三里、中脘、关元。
3. 提升正气：定期温和按摩或艾灸 足三里、关元、肺俞、脾俞 等保健要穴。