



# 12天练真气运行法学中医

——李少波真气运行养生实践

## 李少波真气运行郑州养生馆 常年开班招生

应广大真气运行爱好者和疾病患者的要求，并使更多的人受益，养生馆常年招生，每月1日、15日开班，每月开2期班，每班学期12天，学费：1800元/人（60岁以上老人免学费，经济困难，久病不愈，因病返贫者免学费学习）。

真气运行法全国义务咨询电话：**4006569116**

手机：13333847777（早上8：30-晚上7：00）

举办地点：郑州市经济技术开发区航海东路和第六大街交叉口向南800米路西  
QQ：1744639650 E-mail：szk1019@sina.com 网址：www.zqyxf.com  
博客：http://blog.sina.com.cn/zhenqiyunxingfa 微博：http://weibo.com/zhenqiyunxingfa

汇款账号：4100 6237 1086 1717 户名：沙增凯  
开户行：招商银行郑州分行花园路支行

此图由李少波真气运行法研究会编撰，旨在普及真气运行法，帮助人们了解真气运行的原理和方法。图中详细描述了真气运行的路线和要领，是学习和实践的重要参考。

我家先祖自晋唐内有道法，其法如黄金色不其于如玉，能常留我族全族中堂上，现因恐上谷来功，特一期成天，道法还地作道仙。

此图由李少波真气运行法研究会编撰，旨在普及真气运行法，帮助人们了解真气运行的原理和方法。图中详细描述了真气运行的路线和要领，是学习和实践的重要参考。

真气运行法，乃道家秘传，其法如黄金色不其于如玉，能常留我族全族中堂上，现因恐上谷来功，特一期成天，道法还地作道仙。

李少波真气运行郑州养生馆  
不争和尚沙灏洋



## 真气运行——无药治病的最高阶段

正气存内，邪不可干。我们中医和您的真气运行及上工治未病，是完全一致的，而且在理论、实践、方法和效果上都有，比西方医学要高明。

——国家卫生部副部长、中医药管理局局长 王国强



王国强部长与李少波教授合影，右为李天晓老师

## 上工治未病

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

——《黄帝内经·素问·四气调神大论》

## 甘肃省卫生厅厅长刘维忠2011年6月4日的微博



## 甘肃卫生厅组织机关工作人员学习真气运行法



## 刘维忠纪念李少波教授的文章

所谓健康的卫生工作者，首先要让使自己的身心健康，再用健康的理念去教育人、以健康的行为去帮助人、树健康的形象去引导人。

——刘维忠《向李少波教授学习 用健康的行为服务大众》

## 真气运行法大事记

1964年，《意守丹田及其它》论文在《甘肃日报》发表。

1978年，“真气运行法临床验证”被评选为甘肃省卫生厅的首批科研项目。经过五年的临床，发现对八十多种常见疾病有明显疗效，于1983年荣获甘肃省卫生厅科技二等奖。

1992年，成立兰州李少波真气运行研究所，并亲任所长。

1994年，经卫生部中医药管理局批准，成立中国民医协会真气运行研究专业委员会，并出任主任委员。

2008-2011年，真气运行法列入甘肃省卫生厅的科研项目，“真气运行法对高血压病、消化性溃疡干预的临床研究”、“真气运行法对慢性乙型肝炎的临床疗效评价”及“真气运行法对矽肺治疗观察”。

真气运行培训连续三年被国家中医药管理局评定为继续教育项目，执业医师可参加培训获得12个学分。

2009年6月，李少波教授在中华中医药学会第五次全国会员代表大会暨30年会庆上，获得“中华医学会成就奖”。

2011年，真气运行法入选兰州市非物质文化遗产申报项目。

## 真气运行在国外的推广

1987年，真气运行法在广东省得到推广，连续在广州解放军军事体育学院、中山大学和深圳等地办培训班，其间，吸引了新加坡的多人参加培训。《深圳特区报》专题报道了真气运行法。1991年，新加坡真气运行法学会成立。之后，李少波教授连续5次亲赴新加坡进行教学，2002年还在新举办真气运行师资培训班。

1996年和2001年，真气运行法先后传入印度尼西亚和马来西亚，李少波教授数次亲赴两国进行教学。

2002年10月，《李少波传略》由马来西亚真气运行学会（筹）出版发行。

2003年，编撰了《真气运行五步功法练功指导》，先后在马来西亚和国内内部发行。

2005年2月，马来西亚真气运行学会成立。常年在吉隆坡直辖区开展培训，并先后在雪兰莪、霹靂、森美兰、檳城、沙巴等州及泰国、文莱举办培训班。该国《星洲日报》、《南洋商报》、《中国报》、《光华日报》等华文媒体不断介绍真气运行及创始人李少波教授。

之后，印度尼西亚真气运行基金会随继成立。定期在雅加达举办培训班，同时在泗水、三宝壟、万隆、峇厘和澳大利亚墨尔本等地开展培训。该国《国际日报》、《千岛日报》等华文报多次报道真气运行及其防病治病效果。

2006年后，加拿大、德国、澳大利亚、泰国，文莱和台湾等地相继酝酿成立真气运行学会，建立了筹委会。

2011年8月，真气运行法培训列入印度尼西亚国家医保范畴。



## 1995年李老在新加坡教学



## 2006年李老在新加坡教学



## 真气运行的治病效果

该方法对已观察到的：

- ① 高血压、心脏病、糖尿病、肺结核、肺气肿、肝胆疾病、早期肝硬化、肠胃病、泌尿生殖系统疾病、慢性肾炎、类风湿性关节炎、颈椎病、神经官能症、内分泌紊乱、顽固性皮肤病等80多种功能性和器质性病变均有显著疗效；
- ② 对癌症早期患者的治疗和术后恢复都有很好的作用。

## 真法诱生干扰素治疗恶性肿瘤18例观察

江西医学院附二院肿瘤科 倪勇文 熊金兰 刘用享  
 江西省中医药研究所 任正心 戴华生 涂俊杰  
 第二军医大学微生物教研室 杨果诗 杜平

干扰素是人体内一种具有非特异性免疫功能的蛋白质，它在肿瘤的治疗中起着积极的作用。有关干扰素治疗肿瘤的现状，杜平已作了综述评论，但迄今未见国内外有气功诱生干扰素防治肿瘤的报道。为此，我们尝试用练“真气运行法”来诱生干扰素以治疗各种恶性肿瘤，取得了肯定的疗效。

——李少波《真气运行学》261页

## 李少波教授一生的追求

公元9世纪60年代，唐代大医学家，太仆令王冰在整理《黄帝内经·素问》时发现原来九卷的《素问》“仅八卷尔”；

据传王冰当时确是得到真传，并躬亲实践有得，且将先师口授秘诀撰成《玄珠密语》十卷，藏于五岳之洞中，冀以传于异人，而不敢私自示人传世。

只是对此绝妙养生法宝的盛行寄厚望于后世，并睿智预言：“至道流行，徽音累属，千载之后，方显大圣之慈惠无穷！”

1100多年以后，李老从《黄帝内经》“全真导气”得到启迪，经实践研究，创立了真气运行学说，并毫无保留地奉献世人！

李老一生的追求：普及真法，造福人类！

苍生大医！当代真人！

## 真气与养生

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

——《黄帝内经·问·上古天真论》

真气充足，身体健康；真气不足，身体衰弱；真气消失，生命结束。真气是人体生命活动的物质基础和动力源泉。

——李少波《真气运行学》





## 何谓真气

真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。

——《黄帝内经·灵枢·刺节真邪论》

李老：真气分为先天真气和后天真气。

真气者，经气也。

——《黄帝内经·素问·离合真邪论》

李老：经络的实质就是真气。

明朝名医张景岳说：气在阳即阳气，气在阴即阴气，在胃曰胃气，在脾曰充气，在里曰营气，在表曰卫气，在上焦曰宗气，在中焦曰中气，在下焦曰元阴元阳之气。

## 现代对真气和经络的理解

水蒸气

生物电

波——每条经络有自己的频率，心脏只有0.7瓦，通过共振方式与各器官进行气血交换。

## 真气运行

邪之所凑，其气必虚

正气存内，邪不可干

不通则痛，痛则不通

疼轻麻重木难移

## 练功姿式

以平坐式为主，凳椅面上可加软垫，要求凳椅坐面与小腿等高；

臀部的 1/2 — 1/3 坐于凳面，两足平行，与小腿垂直；

小腿与大腿垂直，大腿与上身垂直；

两膝间距两拳宽，两手掌自然覆置大腿上；

两肩松垂，含胸拔背，头顶如悬，下颌微收；

舌抵上腭，口目轻闭，两眼内视，耳听呼吸；

若惯于盘坐者，盘坐亦可，注意容易腿麻；

当修习纯熟后，则站、卧、坐、行皆可。

## 对五官的要求

### ▶ 口腔

舌顶上腭 颧颞 金津 玉液

气是延年药 津是续命芝

能平五脏之余热，最好的滋阴方法之一。

### ▶ 眼睛

目视鼻尖 片刻即可

思想很乱，睁开眼睛，“慧剑斩乱丝”。

### ▶ 耳朵

耳听呼吸，使呼吸不发出粗糙的声音。

## 呼吸与意念

本疗法呼吸法是鼻吸鼻呼。

练功初期，自然呼吸，意念只须注意呼气。

而吸气时则任其自然，勿须任何意念。

随着练功的深入，呼吸和意念须作适当调整。

## 收功

每次练功结束前，先放松意念。

手掌相对摩擦至热，如洗面状摩面部数周。

使精神恢复常态后，慢慢起身活动即可。

## 注意事项

在静室内，明暗适宜，空气流通，又不可当风。

大饥、大饱、大怒、大惊等情志不宁时，不宜练功。

凡天气剧变、狂风暴雨、雷电交加之时，暂勿练功。

若练功中有意外干扰（如突然声响等），则不必惊慌，须慢慢放松意念。临时收功后再慢慢起坐应付。

## 生活注意

### ▶ 节饮食

饮食清淡，忌食辛燥、腥、粘腻、生冷之物。

天上飞的雁鸽鸠，地上跑的犬马牛；水中游的鱈鳖鳅，土里长的葱蒜韭。

欲令脾实，气无滞饱，无久坐，食无太酸，无食一切生物，宜甘宜淡。

——《黄帝内经·素问·刺法论》

道家养生：吃饭时，每一口要咀嚼36次。

### ▶ 慎起居

练功的时候，避风如避箭。



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>