**【郭林原创教材】吐音功**

**1、什么是吐音功？**

**运用人体的发声器官,在与意念、呼吸、势子等其他导引配合下,按规律反复发特定的音,以达到治疗疾病、延年益寿的目的,这种功法叫做吐音功,又叫吐音导引法。**

**2、郭林老师创编了哪些音？它来源于何处？**

**吐音功是郭林老师在融会古气功中呼吸吐纳法的基础上,根据音由气发,气功状态下的发音密切联系着内气的运行,两者互有影响的原理,参照中医五脏与五行、五音、五方相应的理论,经过长期探索和临床反复实践验证,创设的一套新功法。**

**3、怎样发音？**

**人在气功状态下吐音时产生的特定声波,以及在这一过程中，由发音器官、按一定频率振动、所引起的机体内部的谐振,可以使内气的特殊信息、循经脉通达脏腑,而收到调整阴阳、增强抗病能力的效果。【广州版】**人在气功功 能态下的发声是与内气的运行有密切关系的；既然声由气发，则两者必然互相 影响、互相促进

**4、有何作用？**

**吐音功法的应用,在攻克癌症、红斑狼疮及心脏病等多种顽疾重病中发挥了意想不到的作用。**

**第一节　吐音中的基本音**

**吐音功法要求吐发的音,在不同的病人以及同一病人的不同时期有很多变化。其最基本的发音有以下几种。**

**(一) “哈”音**

**哈音：分高、中、低三音。**

**高音哈有“泻”的作用,主要用于癌症、炎症等实证。**

**中音哈有“调整”作用,用于巩固疗效。**

**低音哈有“补”的作用,用于与高音哈调节补泻。**

**哈音：是新气功疗法攻治癌症的主要音。一般都先吐高音,待适应后,多以高低,高中低组合起来(好象配成一副药)应用,其运用规律如下表：**

|  |  |
| --- | --- |
| **一个高音** | **抢救或术后防止转移、刚学时用** |
| **两个高音(单音二联)** | **肿瘤大,但未发现转移者**  |
| **三个高音(两短一长)**  | **单音适应后,改吐三个高音** |
| **两高两低** | **术后一两年,病情基本稳定,未发现转移,为防止扩散或转移**  |
| **两高一低** | **术后一两年,无病灶,病情相对稳定** |
| **一高一低** | **病情稳定,身体虚弱者,出虚汗、各项 指标低或正在做化疗时** |
| **一高两低** | **白血病患者,不能单吐高音,只能吐低音或一高两低** |
| **三高三低** | **不补不泻,它比两高两低更提高一步** |
| **高一中一低(或低一中一高)** | **肺癌又感冒发烧、咳嗽的患者**  |
| **中　音** | **肾癌,不超过12声,用呼吸中的补法来调整** |

 **例如，肺癌病人经常采用的是吐高音“哈”。肺的生理参数是九,在抢救中,病人至少吐九个高音“哈”,分成三组,每组三个音；有的是三个高连音,如“哈一哈一哈”为一组,共吐三次。泻到一定程度时就应进行调整,把连吐三个高音“哈”改为吐两高一低的“哈”音。兼有慢性病的癌症病人,其吐音变化法后面还要详细介绍。**

**(二)五脏音**

**根据古籍的记载,我国古代对人体生理的认识是：**

**五脏各有其相应的生理参数：脾是五，肾是六，心是七，肝是八，肺是九。**

**与五脏相应的有五个方向：脾是中,肾是北,心是南,肝是东,肺是西。**

**与五脏相应的有五音：脾是“宫”,肾是“羽”,心是 “徴”(zhi纸), 肝是“角”, 肺是“商”。**

**把五脏与五音、五方及五脏的生理参数结合起来,这是郭林老师探索吐音治疗五脏疾患的主导思想。在具体实践中修改了某些难于吐发的音,并增设了胃音,即实际发展成六个脏腑音。**

**根据中医的全局观点,五脏(外加心包络实为六脏)通连六腑(六腑包括：胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦)。吐五脏音可以对相应的腑起调整作用。**

**五脏音各有高、低音。一般慢性病人通常总是高、低音搭配成组来吐。吐五脏音的组数,是该脏腑的生理参数或加倍数。**

**五脏音不仅可以用来治疗该脏经络有关疾病,而且在用哈音治疗癌症时亦可结合运用。**

**吐音除了有高低之分外,还有快与慢、强与弱、连与断、收与放的区分变化。 练吐音要做到：发音准确,轻重合宜,节奏分明,声音流畅、柔和。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **高 音** | **低 音** | **主 治****脏器** | **本 音** |  **吐 音 数** |
| **心 音** | **征 zheng** |  **整 zhěng** | **心** | **徵** | **7或 7的 倍 数** |
| **肺 音** | **商 shāng** | **晌 shăng** | **肺** | **商** | **9或 9的 倍 数** |
| **肝 音** | **桌 zhuō** | **桌 （上声 ）** **zhuŏ** | **肝** | **角** | **8或 8的 倍 数** |
| **郭 guō** | **果 guŏ** |
| **脾 音** | **宫 gōng** | **巩 gŏng** | **脾** | **宫** | **5或 5的 倍 数** |
| **肾 音** | **愚 yū** | **雨 yŭ** | **肾** | **羽** | **6或 6的 倍 数** |
| **胃 音** | **东 dōng** | **懂 dŏng** | **胃** |  | **5或5的 倍 数 。有转移时 依 肾 脏 数 字， 用6或6 的 倍 数****依 肾 脏 数 字， 用6或 6 的 倍 数** |

**（三）特殊音**

|  |
| --- |
| **西xī 如要补，而不能用“羽”音时，可以用西。** |
| **豁huō 只有长短而无高低,泻音，吐哈音有困难时用。** |
| **（屙 ē欧ōu） 哦o 脑瘤用,不能吐太高。** |
| **沙shā 商的变音,只有长短而无高低。** |

**【广州版本】新气功疗法的吐音功导引是由势子导引、意念导引、呼吸导引三 结合组成的。首先，势子导引是基础，务必要练得正确且放松，要做到“导体 令柔”，然后配上呼吸导引要做到“导气令和”，最后用意念导引指挥吐音，意 念要求做到心安神静，要做到意净清无意念，导引是关键的关键，直接关系到 疗效的高低，必须逐步掌握好**

**第二节　吐音中的意念导引**

**吐音所发出的音频和声波，只有借助内气才能达到五脏六腑,产生疗效。所以,要想练好吐音功,必须做到“松静自然”,搞好意念导引。**

**(一)必须树立坚强的信念**

**吐音与练其他功目一样,首先必须树立坚强的信心,相信吐音功法一定能够治好病。**

**在练习吐音时要做到心安神静,不受其他杂念的干扰,持之以恒,严肃认真,一丝不苟。**

**(二)心安神静、心平气和,**

**“音以情”,心不平气不和,杂念很多就调动不了内气,音也吐不出来,即使勉强吐出,声波和音频也不可能借助內气这个特殊的信息通向病灶,也就不可能有疗效。因此,练吐音也必须排除七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)干扰,没有杂念,才能吐出好的音。**

**为了做到心安神静,在吐音前要先做好“预备功”及“升降开合功”。如杂念还排除不了,可以默念数目字,从1至30,或从1至60(约一秒钟一个数)；如还不能平静,就从1默念到90(以此为限,不能超过90)。如还是静不下来,就再做三个气呼吸、三个中丹田开合,把气沉下来。(中丹田开合不能超过九个)**

**(三)收视返听**

**练功人(癌症患者除外)，在针对某一脏腑吐音时,就要用耳朵听着这一脏腑,脑子也想着它。如心脏病患者,在吐音时排除杂念之后,意念想着心脏,向心脏发出“征”音,耳朵要能仿佛听到心脏的谐振。这样吐出的音使心脏产生感应,就能加强心脏的功能,从而达到治疗心脏病的目的。如肝炎病人吐音“桌”(北方人吐此音)或“郭”(南方人吐此音)时,就要脑子想着肝脏,耳朵能仿佛听到肝脏产生的谐振,从而加强肝脏的功能。癌症患者吐音时只注意松静,一切听其自然。**

**【广州版本】第三节 意念导引 新气功吐音功一定要要求练功者能够进入“气功功能状态”，全身放松、入 静，能自然产生“内气”，这样，用“内气”吐出的音其“声波”与“音频”才 会随着内气一起循行经络，达到五脏六腑，调整阴阳，去邪消瘀，促进身体的 新陈代谢，起到防治疾病的作用。而能否产生“内气”，取决于意念导引，因此，必须按阶段掌握好意念导引。**

**第一阶段 要求做到心安神静，排除一切杂念干扰。这又要两方面努力：首先，要树立 坚强的信心、决心、恒心，坚信只要天天习练新气功必能逐步战胜病魔，这样 可以避免七情的干扰（即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊），做到心平气和，才能 调动内气，并用内气吐好音。 另一方面，要借助于做好预备功（松静站立，中丹田三个气呼吸，中丹田 三个开合及升降开合松静功），若做完以上功目，仍不能入静，则心里默数数字 (从 1 数至 30，或 60 或 90，一秒钟数一个数字)，若还不能排除杂念平静下 来，则再做中丹田三个气呼吸与三开合（中丹田开合，次数不能超过 9 次），这 样将情绪逐渐平静下来。**

**第二阶段 当你能熟练掌握吐音功后，而本人又无什么不舒适的感觉，则可逐渐意守 病灶，这样有利于内气与声波讯息循着经络向这个有病灶的部位进攻，可以大 大地提高疗效。不过，到这阶段要小心练习，不能急于求成，若有不舒适感 觉，应暂时不要意守病灶。**

**第三阶段: 当你意守病灶已经很熟练后，逐渐培养自己“守意返听”，即吐音时，不但 脑子意守在病处，还要好象听到病灶的谐振，则这时的吐音效果是最佳的。例 如:吐肺音“商”时，脑子想着肺部，用意念导引向肺部发出“商”音，并用耳 朵好象听到肺脏随着吐音发出的声波而一起振荡。这个阶段是吐音功中意念导 引的最高阶段，不易掌握，务必要由开始的第一阶段逐步训练。**

**第三节 　吐音中的呼吸导引**

**吐音与呼吸有着密切的关系。吐音时发出的音是以气息作为动力的。“气动则声动”。有充足而匀和的气息做动力,所发出的声波就有力量,而且是柔和的,有伸缩性的,多变化的,有气感的。这样发出的信息就能传到五脏中去,就能产生疗效。因此发音时颈部肌肉、下腭、舌根等部位都要放松,不能紧张。在全身放松的情况下,从肺部吐出的气息，就可以得到丹田底气的支持。这样,发出的音才能柔和、悦耳、有力。否则,音就发不出来,即使勉强发出,那也只是一种喊叫,根本不是什么吐音导引。所以,吐音必须配合好呼吸导引。**

**(一)注意保持气息平稳**

**吐音之前,要先吸一口气,然后再吐音；要先出气后出音,以气领音；气息要保持平稳,有一定的节律。注意吸而不满,吐而不尽。**

**(二)根据发音的高低、强弱及病症,注意呼吸的调整。**

**1.体弱而又必须采用泻法的呼吸调整法。**

**癌症病人经过化疗、放疗或手术后,身体一般比较虚弱、气短。但要治疗癌症,控制或消灭癌细胞,又必须采用“泻法”,吐音时需要发高音、强音,病人对此承受不了该怎么办?这就需要注意吐音过程中的呼吸调整。即在预备功、收功做三个气呼吸、中丹田三开合时进行调整。病人气不短,有抵抗力者,一般采用先吸后呼的“泻”法。如身体太虛弱就要采用先呼后吸的“补”法。**

**2.身体下焦长瘤必须用高连音时的呼吸调整法。**

**如果肿块大、又长在下焦,吐音的效果不如对长在上焦的好。从临床实践来看,肺癌、鼻咽癌、胃癌等,吐音功法疗效显著；而骨癌,特别是脚上或下肢长骨癌的疗效就较差些。遇到后一种病症时,吐音必须用高音、连音,吐音的气息力量要强、大、猛,才能攻到下肢的各个部位。癌症患者需要采用力量大的连续高音“哈”的吐法时,其数目字要多。预备功、收功及中间做三个中丹田气呼吸时用“先呼后吸”的补法来进行调整。**

**(三)善于运用三呼吸、三开合的调整作用。**

**在吐音功开始的时候，以及进行中加做三个气呼吸、中丹田三开合,都可以达到调整气息的目的。例如肺癌患者的吐音基数是九,需要加强时,则用九的倍数,即吐十八个音。如果病重而又体弱者,那么在开始练功时,先吐九个音,再练其他的功目,或休息两小时后,再吐九个音。或者把九个音分成三组来吐,每组吐三个音,中间做三个气呼吸、三个中丹田开合,进行调整。加做三个气呼吸、三开合不但可以调息,更重要的是为了把内气导引回气海。尤其是在练完吐音后,一定要注意收好功,安静休息20分钟。否则,內气散开,人体就会越来越虚弱,不仅达不到疗效,反而会出问题。此点务必注意。**

**(四)复杂情况下的分阶段练法。**

**例如患癌症又兼患有高血压症的病人,不应该吐单高音,因高音是引血上行的,但因有癌细胞又必须吐高音“哈”,而且是单音。那么,这个矛盾如何解决呢？应采用分阶段练吐音的方法,即凌晨开始第一阶段练功时,先吐低音,并在做中丹田三个气呼吸时采用先吸后呼进行调整。第二阶段则练中度风呼吸法其他功法。休息一段时间。再进行第三阶段吐高音“哈”,这时,做中丹田三个气呼吸时,应改用先呼后吸。这样,高、低音配合,再加上呼吸导引的调整,既能够治疗癌症,控制癌细胞的扩散,又能控制高血压,可以达到理想的疗效。**

**总之,在吐音中配合呼吸进行调整非常重要,吐音前预备功的三个气呼吸(运用先吸后呼或先呼后吸)及吐音过程中的呼吸调整,和收功中的三个气呼吸,三开合都需要有针对性的来安排好。**

**【广州版本】一、呼吸导引的几种情况；**

**一、整个吐音过程都要求做到气息流畅，平稳、均匀、而且柔和，这主要是通 过做好预备功来帮助达到，只要全身自然放松，脑子排除杂念入静，气就能沉 在中丹田。这时用功法“运气发声”，则气会流畅自如，且具有一定的的韵律， 高低强弱相宜。 对于初学初练吐音的人，每吐一个音之前必须做一次口呼鼻吸(长呼长 吸)，每吐完一个音之后，必须做鼻吸口呼三次，以充分调整气息使之平和，同 时要做好腰胯的放松，为吐第二个音作好准备。请切记，这里做的呼吸都要 轻、慢、细、匀与稍长，但不能吸尽或呼尽，要留有余地，以防出现胸闷憋气 的偏差。**

**二、通过调整呼吸，可以达到补或泻的作用**

**1.对于体弱气短的患者，以及癌瘤病灶位于下肢或下焦部位的患者，因病 情需要，为了控制或消除癌细胞，吐音时必须采取“泻法”(高音、强音)，因 此，为了增强病人的抵抗力使之能接受这种吐音治疗，利用呼吸导引“补”一 下身体，就用补法的呼吸导引-----先口呼后鼻吸的“气呼吸”法（凡做中丹田 三个呼吸时都用这个补法）。**

**2.癌症患者并有其它夹杂症，其治疗方案有矛盾时，则必须分阶段地学练 吐音。**

**3.在吐音过程中，要灵活运用“三呼吸”的调整作用，尤其在开始学练吐 音时，若自感气不平和、不沉稳，或病重体弱者，可以每吐 1 个或 3 个音时， 就做三个气呼吸与三个中丹田开合，逐渐过渡到吐一组音才做三个气呼吸，这 样，不但可以帮助调整气息，使之顺畅，更重要的是可以把“内气”导引回中 丹田，做到“元气归丹”培补元气(正气)，大大增强患者的免疫功能。**

**第四节 　吐音中的勢子导引**

**(一)松静站立,中丹田三个气呼吸、中丹田三开合和二轮升降开合。**

**(二)双手放的位置要根据病情来安排。**

**1.上焦部位的病症,如肺癌、鼻咽癌、乳腺癌、慢性心脏病等患者,双手要放在中丹田,意念活动应使气由上丹田开始下沉,手放在中丹田,內气也会跟着向下沉,然后再开始吐音,发出的音就会流畅。如杂念没有排除,站立不平稳,没有做到心安神静,即便双手放在中丹田处,气也不会下沉,吐的音也不会理想。音吐不好就会发生肚胀、胸闷等不适的现象。**

**2.中、下焦部位的病症,如胃癌、肠癌等,都不宜将双手放在中丹田,而应该双手放在后面的肾俞穴位上,使外劳宫与肾俞穴相对。一通气,肾气就上来了。但肾癌患者不能将手放在肾俞穴上,也不能放在中丹田处,只能把双手的外劳宫穴放在带脉穴位上,使双手离开病灶。**

**3.肝癌患者,双手外劳宫穴一般应放在肾俞穴位上,但要看癌瘤肿块的大小。肿块小的,可以把双手放在带脉处,但手指的方向必须向后,如果肿块大,就既不能放在肾俞穴位上,也不能放在中丹田处,而要放在两胯旁,且不要与胯贴接,以免对病灶起不好的作用。**

**4.癌症患者应注意随着癌细胞的转移、扩散,势子也要随之改变。应当切记癌症病人的双手不应放在病灶处或靠近病灶。如癌症原发在肺部,当癌细胞已经转移到其他部位, 或转移到全身时,那么,双手只能自然地放在两胯旁。**

**5.心脏病、肺病、肝炎等慢性病患者,双手的內劳宫穴可以重叠放在病灶处,慢性肾炎患者,可将双手的外劳宫穴与肾俞穴相对,放在肾俞穴位上。这样,可以有特殊的疗效。但双手放在病灶上时,要做到用耳朵听一听吐音时发出的音,能不能传到病灶处,能不能收到什么信息(注意,只能听,不能看),如手放在肝区,吐音时要听听肝区收到什么信息,能不能使肝脏发生谐振？如能发生谐振,说明肝脏已收到了信息,发生了“回流”,吐音就会收到满意的疗效。为什么呢？因为声波发出之后,大脑皮层的中枢神经就受到冲击,通过条件反射而促使内脏的各条神经也发生变化。功底厚的人,吐音之后收到的信息就更加清晰,疗效就更高；功底薄的人,收不到“回流”的信息,疗效就低。但切记要遵守“三不”原则(即不追、不抓、不盯)。对此如理解不了,或掌握不好，就不要勉强这样做。双手虽是放在肝区,但并不是“意守”肝区病灶,而是守在中丹田。对肝炎病人来说,这一点是特殊的,在吐肝音时要特别注意。**

**在采用将手放在病灶上这种势子时,不仅不可以意守,不可追求,而且吐音时,要长短适宜。不要吐得太长、太高,即使有低音配合也不行。如果过长、过高,就过强了,身体虚弱和病灶都承受不了。**

**(三)双脚站立的位置要根据吐音时感觉的变化进行调整。**

**在一般情况下,吐音的松静站立，是双脚平站与肩同宽,但如吐音时感到气息过强向上冲时,或吐音时有些紧张,意念有干扰,气息不平稳时,双脚站立的姿势要进行调整。可以出一只脚,一般病症可出左脚(肝病出右脚)。迈脚时, 脚跟着地,迈半步。出左脚时,重心放在右脚：出右脚时,重心放在左脚。这样,把肾气调整一下,气息就不会过强,也就不会向上冲,而是向下降,即调动肾气下沉。如不通过 出脚的动作对肾气进行调整,气息向上冲,就会冲出声门,使胸腔受到压力,产生胸憋、胸闷、心跳、肚胀等不适的现象,严重的甚至有吐血的。不懂得这个功法,吐音是吐不好的。掌握好这个功法,吐音时就不易出偏,而收到理想的效果。**

**总之,吐音过程中势子导引很重要,势子正确、平稳,气息平和,声波音频平衡不乱,吐音功法的疗效就会显著。**

**第五节 　吐音中的辨证论治**

**中医学辨证论治中有“表、里、寒、热、阴、阳、虚、实”八纲之分。吐音功法的应用也不例外,也要区别病情, 辨证论治。**

**气功有“补”“泻”之分。吐音功也有补、泻之别。**

**高音、强音：是“泻”法,一般用于实证病人；**

**低音、弱音：是“补”法,一般用于虚证病人。**

**有的病人还必须高音与低音结合起来,同一组吐音中,强、弱搭配,才能补泻得宜。但应注意脑病、子宫病、肾病,这三者原则上是不可“泻”的。**

**总的来说,一般慢性病人吐音时,基本上应根据疾病所在脏腑,从五脏音中选用, 而且要把该音的高低音配合起来。吐音数字要依照该脏腑的生理参数来确定。**

**癌症病人一般都用“哈”音。吐音数字也要依照疾病所在脏腑的生理参数。而且癌症病人在治愈前多数采用高音“哈”(多个单音高音“哈”,或多个高音“哈”连吐),以收强“泻”之效。但肿瘤转移者,或经受化疗、放疗或手术后体质虚弱、兼有虚症者,吐音时就要考虑在生理参数的基础上增加数目。而且在安排吐高音“哈”时,结合安排低音、中音“哈”,使之有泻有补。癌症基本控制而又患有其他兼症者,可在继续吐“哈”音以外加吐有关五脏音。**

**郭林老师根据自身练习吐音和指导病人用吐音功法的实践,将吐音变化的规律归纳为十二种情况。**

**第一种：癌症病人,癌瘤体积大,属实证,还未发现转移者,可吐两个高音(单音二联)或三个高音(一长两短或两短一长)。**

**如癌症晚期需要抢救,或癌症术后需防止转移,一般都采用高音“哈”,不能用低音。此时先只用单个高音“哈”；如能适应,可以吐三个高音哈(一长两短或两短一长)。**

**第二种：癌症手术后一两年,未发现转移,但仍有癌细胞者,为了控制癌细胞,防止转移扩散,可安排吐两高两低的“哈”音。如病人身体不虚弱,也可以吐两个高音“哈”而不加低音。身体过于虚弱者,也可以改为一高一低的“哈”音,这两个音可以连着吐,也可以分开吐。**

**第三种：癌症肿块消失了,但病人体质虚弱,出虚汗,各项指标偏低,癌细胞未完全消灭。这时既不能再“泻”,也不能单纯地“补”。吐音时要安排一高一低“哈”音,使补泻适当。**

**第四种：肾癌病人。对癌症本需用“泻”,但《内经》 等古籍指出肾是不可“泻”的。怎么办？这就要根据抓住主要矛盾的原则来处理。肾癌既是主症,为了抢救,先得用高音“哈”,此时可以用呼吸时的“先呼后吸”的补法及练脚棍功法等来调整。**

**同样是肾病,只要不是癌症,就应坚持用肾音“羽”而不用“哈”。一般肾病用“羽”音时要高音“愚”与低音“羽”配合运用,不能单用一个音。如果需要用单一吐音来补,可用“西”音。**

**第五种：胃癌患者,吐一段时间“哈”音后,根据临床实效,应改吐“东”音。高音是“东”,低音是“懂”。**

**第六种：肺癌病人有病灶者吐高音“哈”,病情好转后吐二高一低“哈”音,手术后无转移者吐一高一低“哈”音。**

**第七种：脑瘤病人不能先用高音“哈”,不能泻。高音“哈”对脑神经的刺激太强,会起反作用。要用较温和的“o哦”音。 。**

**第八种：女子在月经期或妊娠期一概不能练吐音,以免引起流血不止等偏差。反之,如女子闭经则根据其病证的虚实,分别吐低音或高音“哈”,以调动肾经,颇有疗效。**

**第九种：各项指标偏高的病人,如高血压、白血病,都不能安排吐高音,要吐低音,至多只能一高一低或一高两低搭配应用。一般高血压病人不需吐音,只用升降开合、慢步行功等就有足够的疗效。**

**第十种：凡五脏六腑有穿孔病灶的,如胃穿孔、肠穿孔、 肺穿孔等,都不能安排吐音,以免引起大出血。**

**第十一种：练功的患者如感到有气串痛、胸闷、腹胀等现象,而在练功前又没有此种现象者,均为出偏的表现。可以根据五脏的生理参数安排吐单个的高音“哈”,这是纠偏的吐音法。这三种现象消失了,其他现象也会随之消失。**

**第十二种：寒、热、虚、实的辨证施治。凡属实寒或实热者都需要采用“泻”法,安排高音以祛寒散热,不能用低音,如感冒风寒就需要吐高音散风寒。如平日身体虚弱者,则可采用高低音配合,进行调整。如遇高烧不退,则必须用高音,配合风呼吸法一、二、三步功,就会很快退烧。**

**上述种种情况,都是根据不同的病情，按照辨证施治的原则,采用不同的吐音方法,而不能千篇一律,一成不变。只有随着病情的变化,采用不同的功法,才能收到良好疗效。**

**第六节 　吐音注意事项**

**1.吐音应在清晨空气新鲜时,选择公园、树林、湖边等空旷安静,不受干扰且不致干扰他人的地方进行。**

**2.开始练吐音时,吐音的时间不要过长,每次不要超过15分钟。时间过长容易造成声带肌疲劳,致使声带松弛无力,甚至会使声门闭合不全而使声音沙哑。**

**3.吐音要很自然地发自丹田,而不要勉強地靠喉咙去喊,也不要用力过猛。在吸气以后,要先稍微吐出一点气,随着吐出这一点气的同时,先吐出轻微的声音,然后再大吐这个应吐的音,这样就不会出现过猛的现象了。否则,往往造成喉肌紧张或声带损伤,严重者可发生声带粘膜下出血。声带损伤容易导致声带边缘长出小结或息肉,妨碍两侧声带的互相靠拢而出现持续性沙哑音。**

**4.练吐音必须与其他功法相配合。吐音不仅是要在练好其他功法的基础上进行,而且还必须与其他功法配合进行才能收效。绝不能把吐音功法看成是高于其他一切的功法,更不能以练吐音功法来取代练其他的功法。每日清晨必须按自己的病情练一定的行功,同时配合适合自己病症的吐音法。**

**5.吐音时受惊吓,不可睁眼睛,应做中丹田三开合,等心情平静后,再继续吐音。**

**思考作业题？**

1. **具备什么条件才能学习练吐音功？**
2. **什么是吐音功的“声波导引”？**
3. **什么是吐音功的“意念导引”？**
4. **什么是吐音功的“呼吸导引”？**
5. **什么是吐音功的“势子导引”？**
6. **什么是吐音功的“辨证施治”？**
7. **练吐音功有哪些“注意事项”？**

**孙云彩老师编辑 2025.6.8**