

2010年中医护理：口咽癌气功疗法护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/1/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c21\\_1168.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_1168.htm) 气功疗法能有效地增强精神对形体的调整能力，使身体“耗能”减弱，“储能”作用增强，有利于受损机体的康复，对口咽癌患者的康复亦有积极的作用。

。1) 郭林新气功。2) 六字诀功。 <http://ks.100test.com> 功法特点：本功法的特点是以默念泗（音四）、吹（音炊）、虚（音需）、呼（音乎）、呵（音哈）、嘻（音希）六字字音进行呼吸练习。用以调整内脏功能和通经活络。

修练要领：六字诀可灵活运用，既可按顺序练六字，亦可针对性地只练一个或两个字；既可长期坚持六字练习，又可按季节单练某字，同时还应根据个人身体状况和某种疾患之虚实进行补泻。练习时应注意采用顺腹式呼吸和以意领气，纯任自然，毫不用力。对读字，口型、呼吸、动作、意念一步步进行操练，循序渐进。发声和口型按汉语拼音发音即可。顺腹式呼吸要求小腹起伏。

3) 周天功。周天功包括大周天功和小周天功。百考试题(100test.com) 功法特点：本功法的特点是根据天人相应的观点，要求真元内气在体内按经络路线，循环周转，注意意念诱导和气息调整及意气相合。

修练要领：周天功以丹田、精气神、意念为三要素。修练一定要循序渐进，应把重点放在基础功上，只有心静、体松、气和、丹田元气充实，方能引导成周天功，修练时要注意饮食调理，加强营养，应注意意念诱导和气息调整相结合。有癥症、精神分裂症和较重的神经官能症者慎练此功。应选择空气清新，环境安宁之处修练。更多信息请访问：百考试题护士网

校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)