第五部分 现象释疑

[1]练功之后出现头发早白现象，如何解释？是否阳之气上升补脑不够？

答疑：
用脑过度可以使头发变白，发愁也可以使头发变白；不一定是气耗得多或气上升得不够；再者，血都走到脑子
里去了，没有走头发，也可以使头发变白。过去，练气功练好了的叫 “鹤发童颜 ”.
白头发红脸蛋儿。光想头里边了，气都往头里面走，头发就白了。多想想外边，头发变黑了、变黑了，就黑了
。如果有精力就这么办，没精力就不要管它。有精力了，让它变黑，一个礼拜、一个月就变黑了。

[2]最近经常在入睡过程中出现一种想说话、想动弹，但都办不到的现象。这是什么状态？

答疑：
这时候，你想动弹不能动，想说话说不出来，你就别想虚空了，你就想气。想天河水的气到我身体里边来了，
在我这儿集中了，定住了；我这是一种入定，我的神要定住；意念把它收进来。这是最好的练功形式。 “ 我现在练功，出最好效果 ”。这么想就行了。

[3]练功时我体会到混元气是一种粘稠的、晃动的、匀布的气，对吗？

答疑：
不对。混元气是无形无象的。这种感觉是你自己的意识造型。你先看看自己能否体会到身体里边的脉络。如果
体会不到，说明功能并不强。不要去把握、分辨在练功中出现的各种感觉，要放开。练气功就是需要一步一步
去掉所取得的东西，才能往高层次上走。如果做不到这一点，就只能停留在一个层次上。

[4]
鬼神和封建迷信能否等同看待？人的生死是自然规律，人死了只是肉体的消亡，它的信息不是依旧留在
宇宙中吗？这个信息是 “鬼 ”吗？当练功达到高级境界要粉碎虚空和天地共有，而把此称作神不行吗？

答疑： 封建迷信的 “鬼 ”
，是说人死后有个灵魂，这个灵魂有它的主观性，有它的主动性，可以做很多事情。我们现在所说的留下的信
息不是这个样子。比如同学们现在在这里听课，等你们都走了之后，信息还留在这屋子里边，用红外线复相术
能够照出来。但是这些信息只是人的活动过程当中，人的电磁场扰动了大自然界电磁场的本底而形成的一个暂
时的信息现象，没有主动性，和封建迷信中的 “鬼 ”意义是不等同的。封建迷信中所说的 “神 ”
是可以主宰世间万物的，是万能的。而人练功到粉碎虚空的高层次是做不到这些的。就拿释迦牟尼佛来说，他
活着的时候，也并非 “佛法无边 ”
，并没有把所有的人都渡了，而只是在印度很有限的范围内活动了几十年，而且当时有很多人反对他，其中最
有名的一个人叫调达，一直反对他，他也没有办法。所以，练功到了高层次，和传统意义上的 “神 ” 还是不等同的。

[5]
有一些人练功时觉得自己透亮了，变成个气人，感觉可以穿墙而过。以后出现这种现象应如何对待？

答疑：
最好先不去管它，认真练自己的功。如果练功时经常感觉自己变成气人不就好了吗？你管他能不能穿墙呢。我
们应该从最根本处着眼，往高层次努力，争取每次练功都把白己变成气人；不练功随时也能变成气人。这样慢
慢身体变得就快了，功夫长得就快了。

[6]有时练完功收气时，发现在肚脐上有个小孩儿站着。这是怎么回事？

答疑：
意念中要明确不应该出现小孩儿；收气就是收气，大自然无形无象。如果你能这样想慢慢就不会出了。千万不
要认为有了什么形象才是好的。无形无象是最好的。过去讲 “有形有象皆是假，无形无象方为真 ” 。要树立这样的气功观念。

[7]
练功时切实感觉到项天立地，手至天边；又好像扩散到天边，有其大无外、其小无内的感觉。这两种感
觉哪个是气机的变化？

答疑：
这两种都不是气机的变化，是意识感觉的变化，是意元体的作用。哪是天边？都是天边，又没有天边。天边就是虚空。有天地交合处吗？我们的视觉里没个天地交合处。远处是虚空，离开皮肤就是虚空。虚空中充满着混元气，混元气模模糊糊、恍恍惚惚。你要用这样的意识去想去造型。这样再去体会气，就好体会一点。所以讲天地交合处是天边，是让你意识开放。

[8]入静后觉得身体像一张薄纸，飘飘悠悠。这样对吗？

答疑： 飘飘悠悠是对的，但不能像薄纸，还得把它再放开一点。

[9]练功的时候，闭上眼睛，一放松，就摇摇晃晃。这种现象好不好？

答疑：
因为周身放松了以后，形体是个直的，为了保持平衡，就会有个自然轻微的晃动。一般高大直立的物体，都有这种轻微晃动的现象。比如英国格林威治天文台的高塔，从远处看晃动就很大。所以这个晃动是正常现象，说明身体放松了。

[10]从 1991 年 3
月起，练功时经常看到自己身体外面还有一个自己，站在红光中看真实的形体练功，并发出指令。后在 1992 年 7
月，虚幻的形体会走动了，走了几百米；自己隐约地也跟着走了，知道那个地方发生的事，像看电影一样；而后不知怎的回到体内， “忽 ”
地一下回到了平衡状态，都有些不知道自己在哪了。请问老师，这种现家是怎样形成的，以后应该怎样办？能否把意识放在另一个形体上？

答疑：
意识不要放在那个形体上。因为这种情况有些人是意识造形出现的。但有些人前面这个形象就是自己的信息，发出去之后，往前走、走、走，走了一圈，又回来了。这时候千万不能拿手摸它，一摸它往往就要闹病。因为你用你的意念打了你的信息。碰到这种情况，不要管它，安安静静守着自身就行了。

[11]在练功场中收气后，刚入睡时头脑中有爆炸的现象。这是什么原因？

答疑：
头脑里（也不一定在入睡时）发生爆炸的现象有不同的情况：一种是气往里面冲，冲不进去引起一种感觉，里
面响一下；一种是里面往外开，要把意元体统一起来，里面也能响一下。无论哪一种情况，都不要管它，神静
下来；意念注意一下混元窍，上下结合起来就可以了。

[12]到什么程度对气才有实感？

答疑：
这没法划个标准，得通过自己去练；练得有体会了，实在感也就有了。气功里边有些问题不好划个确切的标准
，有些问题没法用语言说出来。北京钢铁学院曾有个同志和我谈练功的一些情况。我问他意守什么？他说： “ 意守 ‘中 ’。 ”我就说： “什么是 ‘中 ’？怎么是 ‘中 ’？ ”当时他就说： “噢！好了，我感觉到了！ ”
因为他到了那个程度，用意念、气一点他， “这个是 ”
，他就能感觉到。他若没到那个程度，我怎么说他也感觉不着。练气功必须锻炼气功的感性认识，因为很多气
功现象不像日常生活中的现象可以直接去印证。比如说这个东西是白的，可以去看一看；说它是硬的，可以去
摸一摸。在气功里，这种认识需要用刻苦锻炼来获得。这种感性认识建立起来了，才能够真正深究气功这门学
问。

[13]练功二年了，就是没有气感或气感不明显，怎么办？ 答疑：
要拼命地练形神庄，体会酸疼的感觉，把意念往里边集中。尤其是练立掌分指、寒肩缩项、弹腿翘足，动作要
用力，使劲坚持。寒肩缩项，缩、缩、缩，再缩，缩得肩那儿酸疼得不得了；立掌分指一次做 100 个；弹腿翘足坚持 10 分钟，使劲翘，用力蹬，腿就会酸疼酸疼的，等酸疼劲儿过去了，就是正常气感了。

[14]为什么老年人练气功后，白发往往容易变 .黑，而年轻人白发不容易变黑？

答疑：
这是因为，老同志练功在一般情况下心比较容易定下来，各种欲望或杂念比较少；年轻人就不同了，各种意念
多一些，意识容易乱，神往往不能真正定下来。按理说，年轻人练功效果应该比老年人更好，但实际上恰恰相
反。这不是咱们的新创造。过去庄子和列子也说过，小孩子阳气最足，青壮年消耗多，到了老年又好一点。年
轻人练功白发不容易变黑就是这个道理。

[15]有人练功，带手表就不准了，对灯管和电视也有影响。这是为什么？

答疑：
这就是我们身上的生物电。身上的气可以转化成电，也可以转化成磁，也可转化成光，也可转化成力。当我们
练功练到一定程度时，本来有的生物电就强化起来了；尤其是练捧气贯顶法练得非常好的时候，这种带电现象
比较强。多练形神庄就容易进去了，练五元庄守混元窍就更容易进去。

[16]练功过程中脑子里出现鸣响的声音是什么现象？是不是 “龙吟虎啸 ”？

答疑：
不是。龙吟虎啸是属于练功高级阶段的内容。同学们在现阶段出现的鸣响是气通小窍的反应。通小窍可以通眼
睛、通鼻子、通耳朵、通口腔。通到耳朵的时候，可以在脑子里听到 “嗡嗡 ”、 “吱吱 ” 的响声。有时候在头脑里边还能听到 “咔吱、咔吱 ”
的响声，那连通小窍都不是，而是属于头顶或头皮的肌肉和肌健的松弛过程中发出的声响。出现这些反应都是
自然现象，不要管它。一般通耳朵有（以后同学们练功过程中也可能会碰到）这么几个景象：一种就是刚才说
的耳朵里边出现 “嗡嗡 ”、 “吱吱 ”
的鸣响；另一种是觉得耳朵里边在转，呼呼地抽着动弹，有时候好像当中有个东西在拉着两个耳朵往一块儿抽

；还有时候会感到耳朵里边在冒风冒气。当气走到眼睛，通眼睛的时，一般会感到眼珠子发胀，觉得里边有气围着眼球转；有时候眼珠子往玉枕方向抽。有些人通得比较厉害，能使眼睛发红充血。充血现象是由于意念过重引起的。这时要注意放松一点。通鼻子的时候，一般是鼻子发酸、发胀；有时候会感到有两股气在鼻子两旁上下窜，有候动的的酸时候还会出现鼻子流水、流稀鼻涕。通口腔的时候，一般是牙齿的反应和舌头的反应。舌头可以觉得发麻、发胀、发抽，甚至颤动；牙齿可以出现牙根的地方发酸，或有酥酥的感觉，好像牙根那儿有气在转。有人还可以出现牙齿松动，牙齿疼痛。这时候千万别到医院去拔牙。你不拔它，不管它，它没有事情，冲过去就好了。曾经有一个通县的辅导员讲，他们那儿十几个人练形神庄都牙疼了，而且牙齿活动了。其中有一个人还到医院去看了看，查了半天也没发现毛病。我就告诉他那是在通小窍，在通牙齿。千万不要去拔牙。

[17]
我拉气无气感，但给别人发气，别人都说气感很强；我能看到手指端的气柱、白光，可就是感觉不到；我的身休也挺好。这是怎么回事？

答疑：
这就需要自己反复多练。你既然能看到白光了，你就要把意念放松一点；如果你把意念全部集中到白光上去了，手的感觉反而小了。看到白光了，就把意念放松一点，然后两个手慢慢反复拉，慢慢转圈。经常放松地这么转，慢慢感觉就出来了。

[18]我现在一练功就好像全身变成了气，好像身体不存在了。请问是不是达到中脉混元了？

答疑：
不是。如果你真正感觉变成了气，就可以让别人看一看你在太阳底下还有没有影子。没有影子，你就是变成气了；有影子，就说明不是变成气了，那只是意识作用。

[19]
有一次耗功，觉得身休没有了，不过意识还很清醒；像与世隔绝了似的，不知悬在什么地方，心里很害
怕；一睁眼睛，这种情况就消失了，胳膊又疼起来。这是怎么回事？

答疑：
这种状况本身是练意识的一个内容。你意识当中觉得有个自己，就不要理它。练功中觉得人没有了，这本来是个很好的景象；可自己反而害怕了，这就叫 “叶公好龙 ” 。平日希望龙来，龙真来了又害怕。如果再出现这种景象就心安理得地呆下去。你一睁眼，意识断了，胳膊就疼起来了。一睁眼，没使自己出一身汗那就不错了 —— 你把神收住了。如果神收不住，一睁眼就出一身汗，很难受。

[20]
在看您的录像课时，闭着眼睛进入安静状态，没过多久头脑里就乱七八糟、模模糊糊地怨了很多问题和
事情，像放电影一样，并不受自己的控制；您讲的课同时像闪电般在头脑里一晃而过，听下句就不知道
上句是什么。听完课后似乎记住了什么，但又说不上来，这个问题该怎么解决？

答疑： 这就是你自己注意力不集中，对功课重视不够。应该认真检查检查自己。

[21]
这段时间感觉头脑不灵活，往里灌输知识可以；要想往外输出时不是想法极怪就是语塞，甚至头脑中一片空白。怎么改变这种状态，使自己意元体灵明？

答疑： 那就是多练。碰到事情准确表达。

[22]梦中练功是怎么回事？

答疑：
传统功法中梦中练功是密宗的一种练法。通过锻炼梦里边能够自控了，这时才能用梦来练功。做梦时你得知道自己是在做梦。可是达到梦中自觉需要经过相当长时间的锻炼才行，每天睡觉之前要自己加意念：做梦时我要知道是在做梦。过一段之后，可能做梦时心里会明白；是在做梦呢。有时梦中碰到令人紧张的事，自己可以安慰自己：别着急，别害怕，是在做梦呢。

[23]练功后刚要睡着时，眼前就出现各种景象。这是怎么回事？

因为要睡着了的时候，比较安静，脑子里有序化程度高了，潜藏的意识深层的东西就容易显现出来。在似梦非梦时，你心里还清楚，要加强控制。好的，就不管它；不好的，心里想不要它、驱除它就行了。再一种办法就是好坏都不分，安安静静地等着就可以了。将来，练到有了一定的控制能力，真正睡着了以后做的梦，自己也能控制。如果在睡觉之前发个口令：我要安安静静地睡觉，做梦的时候不被环境干扰，要知道是在做梦。加这么个意念，用不了多久，你自己就能够控制它了。

[24]晚上练功时听到庞老师的声音，甚至清楚地听到说的那几句话。这是怎么回事？

答疑：
这是一种幻觉。在你练功时脑子比较安静，一些潜意识的东西不知不觉，随随便便就出来了。出现后不管有意
义、没意义，都不要管它。如有时告诉你一个功法，这么练、那么练，你还是要按照智能功的方法练；告诉你
这样治病、那样治病，你还是要按智能功的方法去治病。我们要破除对气功功能的神秘感。因为古人也说过，
所谓鬼神的力量实际上是每个人 “精气之极 ”
的体现。关于这些问题，在《简明智能气功学》第四章第五节《正确对待幻觉与真妄相攻》这部分已讲得很明
确了。我们智能功的成就，就在子把这些问题的实质指出来了 —— 不是鬼神或其他什么，而是我们自身通过练功把功能练出来了。

[25]
无论看录像还是听老师讲课，只要一入静就像睡觉一样；但耳朵能听见讲什么，只是脑子里不能反应。
这是怎么回事？

答疑：
听课后不起反应不要紧。过去佛家念经最讲究的就是不分辨。听课时你很安静，记住记不住不要管它。因为越是安静的时候脑袋打的烙印就越深。将来一回忆或是别人有问题问你时，可能就会说得一套一套的。这就是脑子安静时打上烙印了。所以对这个问题不要强求，也不要想听完课之后记住什么了。这个记忆可不是同学们所讲的那样的记忆。前一段我看了一个材料，说一个外科医生作手术时碰到病人的脑子了，那个人在手术台上就唱了一段很长的乐章。其实他本人并不是搞音乐的，只不过在手术前两个礼拜参加的一次音乐会上听到过那段乐章的演奏。可见我们脑子里有很多东西，关键是你能不能把它提取出来。

[26]自己还没有入睡，但觉得自己变成气人飘到外面去了。这是怎么回事？

答疑：
这个情况相当于入静，医学上叫移行相，是从清醒到睡眠转移的阶段。清醒叫兴奋，睡眠叫抑制。这么一转移，既不兴奋也不抑制，相当于练气功入静那个零态。在这时候有些人的思想就比较活跃，有些有点艺术素质的人就经常看到一些形象。这时是收气的一个很好的机会。密宗就有梦中练功法。但它讲得不确切，不是梦中练

功，而是在似睡非睡的时候练功。如果能在这时候有意识地练功，效果非常好；但要注意气一定不要往外放。

[27]在古书中提到的老年人大都是鹤发童颜，练智能功的人大多却是面色发黄，为什么？

答疑：
实际过去从修炼内功来讲，不是要求鹤发童颜。练丹道功结大丹的时候面色是金黄色，而不是红色。红属于血比较充足。我们练智能功脸色没有非常红，是因为我们要不断打开新层次；在某一时期里，气不是非常足，气都用到冲开新的层次上去了。但身体里的能量是不断提高的；开发了不同的层次，储备的气增多了，到用的时候就可以拿出来。所以智能功不是为练得红光满面；而是着重开发，打开新的阀门、新的层次，以使身体里面总的能量增多。

[28]
有时组场睡觉后，将要睡着，大脑还明白事的时候，突然感到全身麻木，有过电的感觉，不能说话，不
会动；有时感到全身没有了；这是怎么回事？

答疑：
这是因意识活动不平衡产生的一种错觉。碰到这种情况，你就这样想：我练气功，混元灵通，气充足，气充足
。用这个意念就行了。

[29]六祖慧能千年不坏之躯是什么原因，智能功能做到吗？

答疑： 从智能功理论来讲，当练功练到意识混元之后，它就相当于这种情况 —— 超常智能的神气统一于形，就是不坏之躯；神形统一于气，就是来往无踪；形气统一于神，就是隐现自在。
目前智能功还没以上实例，因其才刚刚创编发展十余年，当然也没人实践过。

[30]
有人认为练功到一定程度，达到一定层次，人可以出窍，并且可以离体独立存在，甚至可以附在新生儿
的身上。对此应怎样理解？

答疑：
我们搞智能功首先要实事求是一点，最好不去涉及那些玄乎其玄的东西。为什么呢？有些道理不是一句话能讲
得清的。一个人是近视眼 0.1，他怎么也看不见 1.5
的眼看的极限。有些问题不是那么简单，如果非讲不可，那么真的人 “出窍 ” 了再解释。我们只问你能不能做，能做了再讲。练功到后来，好多奇异现象是有的，有什么现象解释什么现象
。现在很多人总想探讨些 “高深 ”
的内容，岂不知这正是不求实际的表现。练功求学问必须一步一步地前进，如果小学还没毕业就想学微积分，
肯定学不好。

[31]
我在似睡非睡时，感觉一股旋风似的东西旋转迅猛，好像是魔鬼拽住了我的头发在旋转。为什么产生这种现象？

答疑：
遇到这样的问题你内心要安定，对什么情况都不要理它。智能功不迷信，什么都不必怕。别在头脑里打下烙印，免得一睡觉就出现这种现象。如果有神，你就是神。元始天尊跟你一样，玉皇大帝跟你一样，你还怕那些小鬼吗？要把自己放高些，就无所畏惧了。古人的办法是编一些咒，不同的对象有不同的咒。比如治病的咒有二种，最后都有这么三句话：一要祛风寒燥火；二要消湿化痰；三要消灭妖魔鬼怪。这边一念咒，再拿手一弧拉

，神仙就请来了，奉太上老君急急如律令，小鬼如果不跑就把他们都宰了。是太上老君说的吗？都是编咒人自
己说的。自己不相信自己，说是太上老君的代言人，甘心当传令兵的角色。智能功把奴才的角色去掉；不迷信
，没有太上老君；不当传令兵，要当老大。智能功修大道，都是修自己，自己解决问题。

[32]有的同志练功以后，有手放电的现象，一摸东西 “啪、啪 ”打火花，还有电人的情况。这是为什么？

答疑：
练智能功经常有这种情况，有时一齐练功一块出现。这主要是练功以后身体里边的静电电位提高了。认真练练
形神庄，往里边收一收，一般地过几个月就过去了，不超过八个月。再一点，出现了这种情况。练功的时候最
好穿棉制的衣服。

[33]小孩子练功出现幻觉怎么办？

答疑：
小孩子练功一般不会出现幻觉，只要家里面的人没有神鬼的思想，他都是反映正常的事物。如出现了幻觉（一般是小孩对所看到的感兴趣的事物所出现的记忆痕迹。如果家中有信神信鬼的人，就有可能臆造出神鬼的形象，被小孩子所感知），千万不能引导他去看神鬼，就让他看真实的东西，慢慢幻觉就没有了。

[34]睡觉前，全身放松后，感觉自己飞起来了。这该怎么办？

答疑：
如果你觉得自己飞起来了，那就让别人看看是不是真的起来了。我给大家讲一个实实在在的例子。在解放前，有个人练坐禅，坐着坐着，就觉得开始刮风下雨。后来把房顶都吹跑了，雨水把他全身都淋湿了，特别冷。一睁眼，什么都没有，屋子还是照旧。可不要以为幻觉就是脑子里出现什么东西，有时候出现幻觉就真正有感觉，甚至出个人跟你说话、跟你握手。感觉就跟真的一样。过去好多创门派的人，说是碰上吕洞宾了，碰上太上老君了。其实那是一种高层次的幻觉。出现这种情况怎么样对待？如何确定是不是幻觉？那就要看看别的人感觉到没有？你觉得飞起来了，别人一看，你是飞起来，那就是真的；来个人跟你说话，别人也看着了，那是真的；别人没看着，就你自己己感觉到了，那就是幻觉。

[35]
晚上睡觉时躺在床上练功入静不久，刚要睡着，突然觉得头疼，接着感觉头项跳出一个东西；睁眼一看，是一个血红血红的葫芦。这是怎么回事？

答疑： 这是个幻觉。要注意，不要理它，不然有可能得神经病。

[36]
有时我感到有别的气人在旁边，自己用纯意念跟他打架，意念揪他头发、胳搏，同时还能感觉到他撒腿
要跑。这是怎么回事？

答疑：
这样的意念就不对了。有个气人你跟他打干什么。我们应注意涵养，不能动不动就想跟人家打架，真的假的都
不能这么干。从意识里把它清除出去就可以了，不然将来自己容易受损伤。有时候你真使劲砸一下，可能砸了
自己的眼睛。以前曾有过这种情况：一个人闹得非常厉害，跟我说，庞老师，我每次练功都来个 “魔鬼 ”
，跟我打架。我就跟他打，打半天把他打跑了。我说你别打了。可他不信，非打不行。我说，我给你个 “避邪 ” 的梳子， “魔鬼 ”来了之后，你拿这个梳子齿对着他使劲一扎，他就没了。那天他练功， “魔鬼 ”
又来了，他使劲一扎， “哎哟 ”
，扎在自己腿上了。实际上好多感觉都是身体里的气化现象感应出来的。你若给他个刀就坏了。他这一刀下去

非把腿砍破不行。

过去练功讲： “调御得法，六贼皆为赤子；调御无方，手足皆是冤家。 ” 就是这个道理。所以，对这些问题要特别注意，一定不能把它当成真的，要安安静静守住自己。这是最好的方
法。

[37]
听老师讲课，只要他一打手势，我身上就有感觉，就像站在自己面前弧拉一样，气感很强。这种感觉是
否正确？我们在实际教功时是否可以这样加信息？

答疑：
这个问题，一方面说明这个同学自己比较敏感，另方面证明我们的气场在起作用。因为你觉得老师讲课，一打手势就有感觉，实际上是你自己的意念把这个信息强化了。你可以宁神体会。这里也有老师手势和自己意识两方面的作用。将来你听录像课时闭上眼睛听。你看这一堂课老师打了多少次手势，看看一样不一样。这样就可以查出是手势起的作用，还是自己意识强化起的作用。有时你看到老师的手势，意念一动，这个气可以马上改变自己的生命现象。这里边是意识起作用之后身体发生变化的呢，还是由于身体发生变化你才感知到的呢？这就是意识在前还是变化在前的问题。如果变化在前，说明老师手势起了作用；如果意识在前，看到手势，意识一变才起的作用。这里面只有微细的差别。它产生的前后那个时间差很短，不好体会。不管哪个在前，效果都是好的。
老师讲课、组场或带功练功，自己主动同老师的意识、气连起来，这就强化了要沟通的信息。这样效果就好。自己组场的时候，就应该把你的意念和场连起来。把自己和气场一连，那样气场就比较强。因为气场和意念有直接关系。

[38]
练智能功三年了，有时半夜醒来，嘴里边有一个小颗粒，最多时有两三颗，不知不觉就嚼它，把它咽了之后，第二天精神就好。这种情况是在白天发气之后出现的，那颗粒是否是丹？

答疑：
以后你要觉得嘴甩有个颗粒就把它拿出来，看看是不是真的。因为半夜里醒来，自己觉得清醒，其实还处在半睡眠状态，还迷糊着呢，这时有可能会出现幻觉。我们智能气功教大家的方法都是扎扎实实的，不搞那些虚妄的东西，更不讲什么丹。

[39练功中突然出现杂念，而且发现杂念是从前额部分出现的，是一团颜色灰暗的气，对吗？

答疑：
不要管它，也不要分辨，杂念本身也是意念活动。念头杂了，你心里不杂，把杂念当正念来对待。《坛经》上讲： “慧能无伎俩，不断百思想。 ”
来了什么思想就是什么思想，不理它就行了，心里清清静静，泰然处之。清清静静本身就是正念。如果你去想、去分辨，一看额上有灰气，本来杂念没坏事，你把它加个灰气就不舒服了。所以看气也不对；安安静静，正念一提就行了。

[40]
有几次入静后，老师的口令词和外界的信息都能反应进来，一闪而过；但就是做不了练功动作，像被施了定身法似的；命令自己做动作，反而不自在，怎么办？

答疑：
你入静是怎么入的静，如果就练智能动功，这个入静入偏了。智能功不搞什么都不想的入静，应该精神集中并

把精神集中和练功的动作结合到一起。

[41]
练功三个月，前两个月感觉功力上长，后一个月一上床就头胀，身上好像气吹的似的，身体发麻；从嘴里往外嗳气；脑子发胀，脑子还响。怎么办？

答疑： 这个情况不要管它，精神要放松，最好多练蹲墙。

[42]自己觉得下丹田气不足，但平时收点气就往头上冲。怎样使下丹田气充实？

答疑：
往下丹田收气，收进去之后就在肚脐里面转一转，意念守住下丹田。另外，把姿势调整一下，放松一点，不要绷劲。

[43]练功时受了惊吓怎样解决？

答疑：
最好回到原来的练功场，收收气，加意念让自己精神稳定下来。如当时受了惊吓，眼睛不要睁开，主动运用意识让自己的心情保持平静；之后，可继续练功，也可收功。

[44]练功时有人收不了功怎么办？

答疑：
不出自发功就不会收不了功。智能功不搞自发功。我在全国作了那么多组场带功报告，没有一场出现哭哭笑笑
、晃晃荡荡的，都安安静静。 1988
年有气功师在天津市搞了一场自发功。气功师说，想哭就哭、想笑就笑、想跳就跳。结果，哭哭闹闹的、蹦蹦
跳跳的、砸电视机的、男的给女的脱衣的 ……什么都有。几个气功师叫 “停、停 ” ，停不下来。警察说，你们制止不了我们要动手了。用手铐铐了十几个人后就全停了。天津的《今晚报》发了
一版《如此气功师自发功》。一段时间里自发功在天津很臭。因此，同学们回去不要搞自发功。有人出自发功
，你就说：你别出，出了不好；把气场搞乱了，你身体也就不好了。这祥就不会出自发功。

[45]练功或平时出汗太多，但身体还好。这是为什么，怎么解决？

答疑： 可能是身体里边有湿气，不要管它。睡觉之前加个意念，把气封一封，可能就好起来了。

[46]我练功时精神老不集中，是不是我不是练功的料？

答疑： 精神集中也要有个过程。有的人一练功念头就来了，就要通过努力练功来克服它。过去讲： “
人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道也，虽愚必明，虽弱必强。 ”
讲得多么透彻！你不行，努力拼就行了嘛。

[47]
我练功已三年有余，现有时感到身体或轻或重，晚上常被打闪一样的气冲醒，手指麻木，身子疼；后来
气成球状裹着全身，身体似有似无。如何才能使自己尽快恢复正常？

答疑：
这是比较敏感。一练功出现气感了，本来是好事情，可是一紧张，意识里就那么微微一动，有了压力，本来不

是难受的感觉，却变得难受了，而且越来越难受。解决这个问题最根本的是在意识里把它放下，不管它。精神不要紧张，在练功时注意放松。如果从理论上想不通，就刻苦练功。想想那些重病人通过刻苦练功都能把病痛练好，那么自己通过练功不也一样能解决问题吗？要靠顽强的毅力，刻苦练功来战胜它。

[48]练智能功三年了，还经常出现手脚麻末、发冷、发热的现象。老师说是反应，反应能持续三年吗？

答疑： 有些反应就得这么长期反复，一些 80
年代初练智能功的老辅导员现在还在反应呢。只要能坚持练功，就应该刻苦地练，坚信自己能冲过去。

[49]有的学员为什么会给家人带去某些不舒服的感觉。这是什么道理？

答疑：
这也属于练气功的反应。我们智能功学员经过练功和气场的熏陶，自身的场性增强。对此，家里人有的能够接受，感到非常舒适；少数人会出现烦躁、咳嗽、失眠甚至发烧等现象。这些人既敏感，又对气场不适应。可对症调治，慢慢就适应了。这些人练功出效果可能较快。

[50]练功反应会影响家里人吗？

答疑：
一般家里人不练功不会很敏感，反应不会影响到他们。如果已经影响了，给他们治一治就可以了。因为他们没练功，和你的层次不一样；所以你的反应自己可能不好治，但给他们治还是可以的。

[51]有人在练功中出现惧怕、想自杀等心理不平衡状况。这是怎么回事？

答疑：
这属于练功反应，是清除他过去心理不健康因素的过程。练功过程中的这种心理不平衡，是由于在他过去的生活中，曾经遭受过某些方面的心灵创伤；练功的时候，这种心灵创伤要清除，但还未清除掉之前，似乎又把它激活了。从心理学来讲，这叫激起了 “记忆回忆 ”
。他脑子里有个创伤，就会形成记忆；练功时的那种状态，又容易产生回忆。就好像催眠术，把人催眠之后，能够使人回忆到他不同年龄的事情，一直到很小、很小。那些都是他的记忆痕迹。但练功产生的记忆、回忆不是消极的，而是要逐步清除它。练功正是消除它的过程。

遇到这种情况，我们要认真给他讲道理，使他得到安慰；同时要讲清这是练气功后出现的一种心理上的反应，是清除过去的心灵创伤要经过的一个过程。他懂得了这个道理后，就会把这种不健康的心理状态清除出去，而逐步走向健康。

[52]
每次练功或者吃饭后都有大便感，大便时常常伴有许多屁。如果使劲忍住，提肛，就没法放松安静练功
。我也想过办法，如揉腹，但不解决问题。这个反应持续半年多了，每天两三次甚至更多，使人消瘦。
怎么认识、解决这个问题？

答疑： 这是练功当中出现的一种偏差。在 60
年代，我跟一个老师练动功；当时有一个人未磕头拜师，也跟我们在一起练功。他练动功之后就经常放屁。我
问老师该怎么解决。老师说： “应该提顶。可他有个毛病，平时下颊总往外探着，让他提起顶来就不太容易。 ” 所以碰见这种情况不能光提肛，还要提顶、收下颊，喉头往回收；配合着收腹、拔背，把身体很好地调整一下
就可以了。如果提顶时出现头晕，就运用去浊留清的办法：在头顶上边 1尺 2寸高处正反各转 12
圈；就把上升的浊气给解了。

[53]练功之后头里面有些响动，有光，脑子不能集中，怎么办？

答疑： 第一，你自己不能有 “我脑子不能集中 ”
的概念；第二，经常练目力集中，强制自己集中看一个点，对自己下命令：我能够集中！这样慢慢就行了。

[54]在练功场有人突然晕倒怎么办？

答疑：
在练功场晕倒，有两种情况：一种情况是极个别的危重病人，加癌症晚期，在练功场上，练着练着安乐死了；
另一种情况是一般的晕倒，我们给他贯贯气就行了。练功场如果组着场，不贯气，在那儿躺着不要动弹，也行
。这种情况已经发生多次。 1987年和 1988
年，那时我还在练功场上组场，有的时候正在作组场报告，有的人就晕倒。 1987年我在北京第一次办 800
人的大班，在军区礼堂作报告。作着报告， “咣 ”一下，人从椅子上倒下去了。我说把他扶起来就行了。呆会 “咣 ”又一个。那一天听报告倒了三个。 1988
年我去广州，在天河体育场作报告，一下倒了七八个。倒了，发发气让他起来。从百会往下贯气，往里边一贯
，一下贯到丹田就好了。

[55]
气功理论中讲，有气则成窍，无气则渺茫。我出现三个丹田同时向一个方向转，或一个丹田自行转动，
像乒乓球大小转动。学到五元庄有时感觉腹中或头中蹦出一个皮球大小透明的球。这是成窍的表现吗？

答疑：
这都错了。你可不要以为这是功夫，千万不要追求；否则把自己的神搞乱了。出现这种情况不要理它，不要管它；必须安静下来，安安静静练功。需要把神定下来，神定不下来将来神就偏了。

[56]近来刚进入气功态，就觉得喉头处有胆塞，上下气连不上。这是怎么回事？

答疑：
不要理它，不要体会它；你根本就不要体会哪儿有气，哪儿没气。一感觉到有这个现象，就赶紧把意念放到别处，不让意念和这个现象相连。同学们可能想到天门开了、喉节不开，是不是出了问题。其实，在正常情况下，我们的气都是通着的。我们说开了天门之后，喉节那个气的层次质量和平时不一样。平时这个气连不一上怎么行，不是要砍脑袋了么？
我估计，可能是比较敏感的同学，听我讲真正开天门后，喉节不开要死人就害怕了。本来正常的生命活动这儿的气都通着的，不必担心。

[57]练功时气冲头怎么办？

答疑：
一般来说，气冲冲头应该是好事情，别紧张，越紧张越不舒服。如果时间太长下不来，注意日常生活当中把下颏收一收、把胸含一点。这样气就比较容易下去了。

[58]
最近经常感到气不够，混元窍很空、很虚、黑幽幽的；往里收气、贯气，始终贯不满，像个无底洞。气贯大包穴时也有这种情况。请问老师我该怎么办？

答疑：
不要管它。什么空不空、虚不虚，不要管它。混元窍这个地方也不是黑幽幽的，不要加这个意念。感到了就把

它放开。放不开怎么办？那就在你练功想混元窍的时候，大概齐有那么个地方就行了，要知而不守；不要认真
去体察它，要放松一点。

[59]练功中打隔、放屁过多是不是出偏？应如何处理？

答疑： 一般而言，不是出偏，也不是漏气；是体内气机在发生变化。打隔多者，可多练 “气意鼓荡 ”
动作；放屁多者，可收缩肛门，如憋得难受，可意守头顶百会上一尺处，把浊气排掉。练智能功不存在漏气问
题。因为智能功属于开放性功法，本身就强调内气外放、外气内收；无放就无收，与大自然的混元气交换得越
多越好。平常练功者应坚持 “天门常开，地户常闭 ”。

[60]练功打嗝怎么解决？

答疑： 练功前别有这个意念：我一练功就打隔。要加意念 “我练功时不打隔 ”
。这是第一。第二，如果在集体练功时打隔，你就离开练功场，到外面做点用力的动作。打隔是因为隔肌痉挛
。这是神经性问题，把精神分散一点就解决了。嚼嚼芝麻或喝冷茶水也能解打嗝。另外，使劲掐掐后溪穴，也
能解打隔。

[61]练功时和平时感到头脑发胀或滚动，甚至一缩一张。这是怎么回事？

答疑： 遇到这种情况应该用舌头往下点，意念到混元窍，这样可能就解决了。

[62]从大椎到印堂这一片发紧、发胀，特别难受，尤其是玉枕、 XXX
门。这种现象已持续一年多了，经常蹲墙、做鹤首龙头也不能解决。怎么办？

答疑： 你别想它就解决了，越想它越难受。有那么一些人： “这怎么办呀？老这么难受，难受得受不了了！ ”
咱们练功这个难受绝对不如那些有脑癌的人难受。人家脑癌那么难受，还得练功。你现在怎么办呢？别理它，
就是练功。再就是，你难受得厉害的时候，就使劲练形神庄；使点劲，就把它忘了。

[63]
练功时要求百会上领。有时在百会上领时天门好像有个平面整个往下压，越顶压得越厉害，而且头项发
紧；有时在不练功的情况下，青龙角、通天穴部位也发紧。怎么解决？

答疑：
你越注意它，它就越紧。另外，练龙头时，有好多同学就光会往上顶，没注意顶后怎么收回来。一顶意念过去
了，还要再从头里边下来，像划 “∞”
字一样。光会往上顶，顶上去后，收不进来，半边身子就松不下来。应该往左边一顶左半边起来，往右边一顶
左半边就松下来了；右边再往上顶，把右边拉起来 ……得慢慢这样体会才行。

[64]不知什么原因，总觉得头紧张，蹲墙调整也不行。怎么办？

答疑：
我想是你太注重它了。因为头部比较敏感，有点难受就总是放不下；你越注意它，越是不好放松。你就不要管
它，该干什么就干什么，把它忘了。如果忘不了，你就可以练形神庄，用点力量，练得快点。这样可能意识就
移到别处去了，头部的感觉就起变化了。

[65]练功以后，脑袋上像有个大铁盆压着似的，怎么办？

答疑： 第一，你要从精神上放开它。出现什么感觉都不要理它；越理它，意识就越加强了它。

第二，注意多练鹤首龙头，多练蹲墙。

[66]
一位女同志练一步功后惑觉头部像压着一顶重帽子，感觉疼痛，长时间不好。这是怎么回事？应该怎么
办？

答疑：
出现这个情况的女同志很可能原来就有一点神经衰弱。神经衰弱的人练功一旦练得头皮气充足了，就觉得脑袋
发紧、不舒服，甚至感觉疼。搞医的知道，头上有肌肉和肌键；肌肉、肌键形状就像帽子一样，叫帽状键膜、
帽状筋膜。这个女同志的感觉就在这个层次上。只要把道理给她讲清楚，使她知道这是好事，脑袋有气了，气
足了，不是毛病。她一理解，继续练功问题就可以解决。我在 1959 年就碰到两个神经衰弱的人。他们头皮会动弹，头皮 “嘣嘣嘣 ”
一挤一挤地动，动得很厉害。他们感觉不动弹就难受，动动就好点。这是神经衰弱、敏感。怎么办？可以把头
皮搓一搓。这么一搓，头皮来回动动，可能就好起来了。这个女同志的帽状键膜、帽状筋膜是敏感的。她头皮
不会动你让她用手带着气搓一搓，就舒服了。

[67]
一练功就觉得小腹内有气往后冲，随着气冲身体徽晃；然后上升到背部，随后消失，是怎么回事情？

答疑： 不应该有这些现象。自己稍稍含胸收腹，百会上领，下颊回收，这些现象就不一定有了。

[68]练功时头部出现紧张、发胀，面部出现向后、向里凹，玉枕向外鼓。这是什么现象？

答疑：
可能是身体没放松，也可能是闭着眼睛有些内视。放松了就行了。另外，注意百会上领，舌尖往上顶，顶到百会、天门去，这种现象就消失了。

[69]近一个月解大便总是放屁，有时还有嗳气。这些是否是练功反应，是否影响练功？

答疑：
如果你没有吃气就嗳气的话，开始练功调理肠胃道可能会有这种现象；但时间长了总这样不应该。放屁也一样。正常人的肠胃道的气应该能吸收，练了功怎能反而吸收不了呢？不正常。要忍着，提肛，意念在肚子里转一转。这样开始可能头发胀、发晕。这是开始硫化氢等气体被肠胃道吸收了的一点中毒现象。因为忍着与正常人对肠道气体的吸收不同，是往头上冲得多一些。那怎么办？用意念在头上转圈。

[70]练功时出现不平衡，一边身子大、一边身子小，怎么办？下半身像冰一样凉怎么办？

答疑：
这是自己身体气机还不平衡，还有一定的病态。这时候要去多练蹲墙，多练形神庄，少练三心并站庄。多练形神庄，以形引气，把身体的气引得比较通畅就行了；还可以哪边不好，就把这边多练一练。可以用时控的办法，这边不好，这边先动，那边后动；用时控的办法慢慢也可以解决。一般多练形神庄，多练蹲墙，慢慢就会纠正过来了。

[71]
我练功以后头里面老有金黄色的光线，还劈啪乱响，有撕裂似的疼痛感，已一年多了。我该怎么办？

答疑： 多练练龙头鹤首。从里面练。再练练开天门（开天门的方法书上有）。

[72]练功一动关节就响，开始觉得很舒服；时间长了，关节有疼痛现象，练功不能入静。

答疑： 你不要去想它，练功不要绷劲。一使劲儿就 “嘎叭嘎叭 ”响，不使劲儿，放松点儿它就不响了。

[73]平时肚脐和命门处常常出现发烫的现象，甚至热得难受。这是否属于正常，如何解决？

答疑： 你自己拿手摸摸它烫不烫。如果真烫，这是好事情，说明阳气比较充足了。你就安下心来，把那种 “烫 ”
往里边收。如果你一摸不烫，只是觉着烫，别理它就行了。

[74]一个多月来，总流鼻血，有时一天流四次。是什么原因，怎么解决？

答疑：
鼻腔当中有一个凹陷地方叫黎特氏弱点，一旦粘膜分泌物比较少，干燥一点，它就容易破。一般的流鼻血都是
弱点那个地方。我们练功之后，有时气充足了也可以冲它。怎么办呢？你用中指点一点距发际五分的神庭穴；
正对发际的神庭穴和上星穴之间这一段，轻轻点住，点、点、点，鼻血就不流了。如果鼻血流得比较多，止不住，把这儿点一点也能止住。

[75]最近一年多来，练功时颈、脊背上部发紧；把头往下拉，下额收不住，百会一领更紧。如何解决？

答疑：
你就跟它叫劲儿；它往后拉，你就使劲往前低，下颏没有收不住的。你就往回收，它紧你不理它，它就不紧了
。如果你想收不了，加了紧的意念一收就更紧。你不管它紧不紧，就跟它叫劲儿：我的前面更紧、更紧，它面
就紧不了了。我们要有强烈的意念：我就要这么干，意识已经作统帅了，什么问题都解决了。可是很多人把意
念当个使唤丫头，身上哪儿一难受，使唤丫头也跟着难受。这儿发紧，要想我把它抻开就不紧了；它缩紧，我
就拉它，拉一百次、一千次，跟它对抗。这样就解决了。你要不敢跟它对抗，迁就它，向它服软，问题总也解
决不了。

[76]在农村有些地方，经常出现所谓 “鬼神附体 ”的现象，这是怎么回事？

答疑： 对于这类客观存在的现象，是不是 “鬼神 ”，要作全面分析。佛、道和民间宗教三家都有关于 “鬼 ”
的说法。

佛家讲六道轮回。说人死了，有的托生变成人；有的变成猪、狗、猫等；有的没托生就入地狱了。托生转世的
不会闹鬼；入地狱是受罪，有 “鬼官 ”看着，鬼跑不出来，所以也就不会去附体，因此，按佛家道理讲，不会有 “ 附体 ”的现象。

道家讲，办了好事的死后上天堂，办了坏事的就下地狱，跟佛家差不多。下地狱的出不来；上天堂当神仙的，
天堂那么美，也就不想回来了。所以，从道家的理论讲， “附体 ”现象也不存在。

民间宗教有 “三魂 ”之说 ——
一魂走，走了托生去；二魂游，到处游荡、闹鬼、附体；三魂守坟头，守在坟头收纸钱。这似乎是有道理，解
决了佛、道两家理论的矛盾，可这里面有一个根本的矛盾没法解决：按民间宗教的说法，魂是不生不灭的，可
是按 “三魂 ”说，魂就不是不生不灭的了，而是一个生三个了。这就把鬼魂学说的根本前提否定了。

从上述可以看出，过去佛、道、民间宗教三家的鬼魂学说都有它本身不可能解决的矛盾。这些理论我们以前都
研究过，慢慢找到了它的根本破绽，然后在实践当中验证了它的破绽。但那时虽然知道鬼神理论是错误的，可
是从理论上还不会解释。到了 1977 年、 1978 年，接触了 “三论 ”
知识之后，这个问题才得以解决。这些现象，用 “三论 ”中的 “信息论 ”
就可以解释。因为人的行为、语言甚至思维活动都会在空间留下信息，敏感的人能感觉到它，特别敏感的人甚
至一接触这些信息就产生类似气功的晕场现象。信息很强时，一晕场，糊涂了，就可以把留下信息的那个人当
时的话都说出来。这是那个人活着时的一些信息息的问题。在农村里还真有这样的事，有些人一进入状态，会
说死了的人说的话，声音都有点像。这相当于搞了催眠，有的催眠师催眠后能模拟很多人的言行。以前苏联搞
超心理学研究，把人催眠后就跟他讲： “你是达 ·芬奇，画画吧。 ”他本来不会画画，可这时一画就很像达 · 芬奇的画。这是 “附体 ”
吗？根本不是，这是超常智能在起作用。在高度入静时人们可以展现出很多以前没有的功能。所以，不是鬼能
不能 “附体 ”，而是根本就不存在 “附体 ”的问题，这一切都是自己的意识在起作用。

有的人说自己真看到 “鬼 ”
了。这有两种可能；一种是像红外线复相术一样看到了过去的信息，也许因为时间长，信息不太清楚了，晃晃
悠悠变了形，看起来有些可怕；另一种就是意识造型，脑子里被信息一刺激， “以意会气 ” ，造出来一个形象，于是就清清楚楚地看到了一个所谓的 “鬼 ”
。这些问题随着气功科学的发展，人们认识到了意识活动的实质和作用，知道了其中的科学道理，就会得到根
本的解决。

[77]
我居住的宿舍区经常有小孩死去。一般是意外情况，平均两年死一个，有时一年死两个。这种情况有十
年了。请问，这是为什么？能否用智能功去改变这一情况？

答疑：
这个事虽说已有十年了，但还不能说就是规律性的东西。这要看住的地方有什么特殊性，如交通、环境等。应该从这些方面去考虑。我记得离我们老家儿十里地，有个叫穷驸马坟的地方。那儿有一条丁字路，路口有个石头像。以前马车到那儿就翻车，还砸死过人。人们就以为有鬼有神。其实就因为那个石头像；尤其是晚上，牲口看见一害怕一蹦，容易翻车。把那石头像砸了就没事了。当然，如果那儿总是出事故死人，那就是不好的信息，那儿就形成一个坏的信息场。这可能也会对人有影响。神经衰弱的人到那儿，可能就受那个信息场的影响；一影响精神一不平衡，开车的、骑自行车的就容易出事。如果是有功能的人一看这儿，还能看见撞死人的情景，孩子还挣扎着、叫着。这就叫残留信息。有些小孩也能看得见；他一看小孩压死了，他一到那儿一紧张说不定也就压死了。怎么去解决呢？加强那里的良性气场；组场用意念，场平、平、平；场强了，应该能解决。有功能的人也就看不见那些残留的信息了。

[78]
据说安徽省有个村庄，庄南一里许的路旁，有一青年女子默默地站在那里。来往行人不理她，她便一直
站着，天亮便无影无踪；若有人有什么动作，便很快就不见了。这是一种什么现象，能否解释？

答疑：
这个情况属于道听途说。是否有这个事，不清楚。我想如果是真的话，是不是那里死过一个人，强烈的信息没
消逝，被敏感的人看到了。有一个朋友 1978
年在上海搞科学实验，他从一个门口过，就对人说：这儿吊死过一个人，是女的，还吊着呢。一问当地人，在 “ 文化大革命 ”
时曾经吊死个女的，三天没人管。他来北京问我是怎么回事，我说这就叫做遗留信息。过去说叫见鬼，其实它
是形象、信息，不是鬼；它不会动弹，也不会有能量。你说的那个女的是不是这种情况不敢说因为具体情况要

具体分析。如果情况不对，就不能分析了。我们分析问题得依据真实情况。

[79]为什么小孩子从楼上掉下来没享儿；而被汽车压了，却难免一死？

答疑：
为什么从楼上掉下来没事儿？因为小孩子的意元体很纯净，他在地上爬惯了；在他的意识里，爬到哪都是平地
，没有高低差别，从楼上掉下来也还是地。有的人在梦游的时候也会有这种情况，从房上掉下来摔不死。因为
在他的意识里这是正常的，起的是正常的作用。

为什么车压了就不行了呢？因为来了个外在的力量，加了力，不是自然的了；外在的力加在小孩子身上了，它
就起作用了。如果小孩子会用意识，车压的时候想到 “混元气 ——”
一对抗也就没事儿了。有外来加的力量，要有意识对抗才能解决问题。在练智能功的人当中，被汽车压了没事
儿的已经有好几个实例了。就是因为这些人在危难的时候想到了 “混元气 ”
，加意识对抗了外来的力量。小孩子如果在这时也能想 “混元气 ”
，问题也就解决了。但小孩还不懂得这个，所以，一压就被压死了。

[80]老师在录像里讲小儿在成长过程中会有几次发烧。请问有哪几次？为什么会发烧？

答疑： 这种现象中医叫 “变蒸 ”
。小孩在生长的过程中，身体要发生变化了，就会有这种情况。一般的小孩从生下来之后到四岁之间有那么儿
次变蒸。可每个儿童情况也不一样，一般的要有二至五次。发烧不是太高，一般是 38'C～39'C 。这时，不怎么爱吃饭，精神也不大好。像这个情况一般来说不要多管它，不放心可上医院检查检查，内脏没
什么明显的病，光发烧最好不要吃药。最近看美国的报道，也说小孩子在生长过程当中有发烧现象，证明了中
国中医的变蒸理论是对的。

Revision #1
Created 2026-09-25 10:24:18 UTC by 劉一木
Updated 2026-09-25 10:33:29 UTC by 劉一木