



社区居民健身指南丛书

Shequ
Jianshenqigong

社区健身气功

主 编 顾登妹 殷 勤

执行主编 王人卫



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

社区居民健身指南丛书

Shequ
Jianshenqigong

社区健身气功

主 编 顾登妹 殷 勤

执行主编 王人卫

本册主编 张 剑

本册撰稿 张鹏超



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

■ 目录

第1章	健身气功概述	1
第2章	健身气功练功要素	7
第3章	健身气功锻炼要领	14
第4章	社区健身气功功法	21
第5章	练功反应与偏差预防	32



健身气功概述

一、健身气功概念

健身气功作为民族传统体育项目,具有鲜明的时代特征和广泛的群众基础,在全民健身活动中发挥着不可替代的作用。本章诠释了健身气功的概念及其涵义,并对健身气功的健身特点和时代价值进行了阐述。

“气功”是一种通过自我锻炼而达到祛病、健身、延年养生之目的的方法,在我国有悠久的历史。早在《吕氏春秋·古乐篇》中记载:“晋陶唐之始,阴多滞厌而甚积,水道壅塞,不行其原,民气郁瘀而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”这里所说的“舞”,指运用身体活动的方法来祛病健身。

“气功”之由来虽甚久,但气功二字在祖国经典中并不多见。直到晋朝许逊著《灵剑子》,才提到气功二字,并对气功进行了一些论述,其后袭用了此词。20世纪50年代《气功疗法实践》和《内养功疗法》问世后,才使人们对气功有了初步了解。20世纪80年代,“气功”在社会上一度风行,群众性气功锻炼活动空前活跃,但一些不良现象也在滋生蔓延。为使社会气功纳入科学化、规范化、法制化管理的轨道,保证气功活动健康有序地发展,中共中央宣传部、国家体



委和卫生部等七部委于 1996 年 8 月联合下发了《关于加强社会气功管理的通知》，第一次提出了“什么是社会气功”“什么是健身气功”“什么是气功医疗”。

《通知》明确规定：“社会气功是指社会上众多人员参与的健身气功和气功医疗活动。”“群众通过参加锻炼，从而达到强身健体、养生康复的，属健身气功”；“对他人传授或运用气功疗法直接治疗疾病，构成医疗行为的，属气功医疗”。

2000 年 7 月，卫生部颁布的《医疗气功管理暂行规定》将“气功医疗”改为“医疗气功”，并作了进一步界定：“运用气功方法治疗疾病构成医疗行为的属医疗气功。”

2000 年 9 月，国家体育总局颁布的《健身气功管理暂行办法》，对健身气功概念作了进一步界定，指出：“健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，是中华悠久文化的组成部分”。2006 年 11 月，国家体育总局颁布的《健身气功管理办法》，继续沿用了这一概念。

“健身气功”是一复合名词，其中“健身”与“气功”两个词语互相限定。一方面是“健身”修饰“气功”，将“气功”限定为以健身为目的、有健身意义的气功。另一方面是“气功”规范“健身”，健身的手段是通过气功锻炼。这就规定了体育和气功之间需相互取舍的基本原则。既继承了气功的运动形式：即调身、调息、调心，也就是调节肢体、呼吸和心理活动，心形意三者和谐统一，使人类能够完成自主调控自身的全部操作性活动；又发展了体育的基本目的，即健身。健身气功在气功和体育运动之间找到了接近和重合之处，成为了二者的结合点。增减之间，重合之处，形成了健身气功所独到的运动形式，使其成为一个区别于其他体育运动项目的新兴的体育运动项目。

二、健身气功特点

健身气功体现了天人合一、形神合一的整体观。

注重天人合一。早在《庄子·齐物论》就知道天之所生谓之物。人生亦为万物之一。人生之所以异于万物者,即在其能独近于天命,能与天命最相合一,所以说“天人合一”。人与自然是统一的整体。

人与自然的统一,应当是人与自然相应顺承,生命活动有序,身体健康。与自然环境合一,形成统一的整体,是人生命活动的最佳选择。因此,研究人与自然的协调统一是健身气功认识论的基础。如果人体体质躁动,精神亢进,应用柔和缓慢的功法以平和心态;体质活力不足,精神萎弱,则应用激发活力的功法。不同的功法是对天人合一的具体应用。

强调形神统一。健身气功是具有中国特色的自我身心锻炼方法。建立在整体生命观的基础上,通过调节姿势、锻炼呼吸、松弛身心、控制意识、有节律地运动肢体等,使身心融为一体,从而诱导和启发人体内在的潜能,起到摄生保健、防病治病、延年益智的作用。通过一套完整的系统理论,严密、科学的锻炼方法,依靠自己特定的身体姿势形态锻炼和特定的思维、意念活动的引导,来调整自身体内的功能,发挥人体内部的潜在能力,根本上达到精神与形体的高度统一。既可以提高人体的生理功能,又能提高人体的心理素质。同时,二者相互联系、相互制约。

三、健身气功作用

1. 健身气功的保健功能

改善消化系统功能。健身气功对消化系统功能呈双向调节作



用。功能低下者,能增多唾液分泌,增加肠胃消化液,增强肠蠕动,肠鸣音显著增强,增加食欲和食量,消化、吸收和排泄功能都会提高。反之,营养过剩者,则有减肥作用。

改善神经系统功能。科学研究表明,坚持习练健身气功,中枢神经系统和植物神经系统的功能都会发生有益的改变。习练时,能够入静者,脑电图呈 α 波振幅增大,而且由枕部向额部集中,脑功能有序化程度增强,脑功能改善。习练健身气功对植物神经系统有双向调节作用,使交感神经和副交感神经的兴奋性维持动态平衡。

改善内分泌系统功能。习练健身气功能调节脑垂体及全身内分泌系统功能,维持新陈代谢的动态平衡。下丘脑是神经与内分泌之间联系的枢纽,下丘脑既是神经中枢,又是内分泌器官,是人体自动调节功能的指挥中心。习练健身气功时,大脑的意念活动专一,排除了杂念干扰,自动调节机能发挥作用,下丘脑分泌促释放(或促抑制)激素,调节垂体激素的分泌。由于入静状态时大脑有序化增强,身体处于良好的心理、生理状态,因此,对下丘脑的调节也趋向维护身体的平衡与健康。

改善呼吸系统功能。习练健身气功可提高呼吸效率,减少呼吸次数,增大肺活量,降低耗氧量,可较大限度地利用肺泡组织,充分地进行气体交换,有利于肺组织新陈代谢,增强肺功能。

改善血液循环系统功能。习练健身气功可使心脏功能、全身血液循环及微循环得到改善。习练健身气功对血压有双向调节作用,使高血压、低血压患者血压趋于正常。坚持习练健身气功可使面色红润、肌肤健康,具有美容和抗衰老作用。

通过以上功能的调整和改善,可以增强对各种病毒的抵抗能力,不仅对常见病、多发病治疗有良好的疗效,而且疑难杂症患者

也有很多人得到了康复。许多人原来患有头痛、牙痛、抽筋、鼻出血、肚子痛、呕吐、胃痛等疾病,或患有喉炎、舌炎、肠炎、关节炎、鼻炎、胃炎、皮炎等慢性病,吃药、打针久治不愈,坚持习练健身气功后,症状得到了明显改善。这些效应,不仅被众多习练者所证实,而且有的病例也得到了现代临床医学实验的证实。

在此需要指出的是,习练健身气功防治疾病的范围确实很广,效果确实比较好,但也不能认为习练健身气功可以包治百病,解决所有问题。与其他科学一样,健身气功的功效也不是绝对的,都有一定的有效范围,而且效果的出现必须经历一定的习练过程。

2. 健身气功的育德功能

培养良好品德。健身气功把道德的修养放在首位,特别注重以德培功。古人“功从德上来、德为功之母”的醒世之说,后人“练功不修德,必定要着魔”的警世名言,都告诫习练者“欲修其身,先正其心”。健身气功十分重视修德,重视如何做人的问题,这实际上就是一个树立什么样的世界观、人生观、价值观的问题。健身气功的教学和习练,要求与人为善,时时、事事想着为别人、为社会、为国家作贡献,把多作贡献与健康、寿命、个人命运及家人的命运连在一起。在健身气功教学、个人或集体习练的过程中,通过引导和教育,使良好的道德、认识、情感、意志和行为逐渐培养与完善起来。健身气功的一个重要特征是理论与实践紧密结合,通过习练和相互交往,培养正确的世界观和人生观。

磨炼坚强意志。由于习练健身气功的成效是在长期磨炼的过程中获得的。个人练功、集体练功,特别是健身气功比赛,参与者必须付出自己的最大努力,去克服一个又一个生理上和心理上的困难或障碍,在习练健身气功较长时间之后的持续习练和比赛前的训练,可提高自制力和耐力,每前进一步往往都要付出很大的努



力,胜利往往取决于“再坚持一下的努力之中”。所以,长期、系统的健身气功教育和锻炼,能有效地培养人们顽强的意志和毅力。

陶冶高尚情操。在健身气功习练和比赛中,习练者能够获得各种强烈的情感体验。这种情感体验具有强烈、鲜明、丰富、多样等特点。健身气功习练使体内气机通畅,易使人性格开朗;健身气功理论强调习练与涵养情操的紧密关系,如胸怀坦荡、与人为善等,对保持与增强自身中和之气极为重要,对涵养、陶冶情操具有特殊的作用。因而,许多人习练健身气功之后,陶冶了性情,优化了气质,减少了私心杂念,发扬了爱国主义优良传统,培养了集体主义精神,提高了组织纪律性。还能使家庭关系更和睦,与周围人的关系更融洽,自身修养更好,大大促进了精神文明建设。

3. 健身气功的益智功能

健身气功是中国传统文化的继承与创新,融汇了中医、现代医学及心理学、体育学等众多学科精华。习练健身气功不仅仅是一种健身技艺的学习,更是对多种学科知识的丰富与积累,在身体锻炼的同时,也是对大脑记忆力、注意力、思维等能力的锻炼。习练健身气功为智能的开发提供了良好的物质保证,奠定了必要的心理素质,激发了求知钻研、奋发进取的动力,改善和优化了非智力因素和智力因素。



第 2 章

健身气功练功要素

一、调心

现代社会生活往往使人们精神活动过多而体力活动过少,睡眠不足、运动不足、营养过剩是不健康生活方式三个突出的问题,并使许多人处于阴虚阳亢或阴阳两虚的亚健康状态。传统中医理论认为:动则生阳,静则生阴。因此气功功法多从外动内静着手,动中求静,紧中求松,这是某些动功的特点。即使静功也并非绝对的静,而是外静内动,静极生动,如此才能调整阴阳于相对平衡之中。

调心是气功锻炼的中心环节,其基本要求是入静。首先是保护人体的“君主”——心神,避免外界纷扰,于是神清气爽,身体安康。念守这种意念活动的本质特征在于轻松的专一,不要求对指向的事物产生明晰的认识,所谓“似守非守”。所谓“元神主事,识神退位”,就是在入静条件下,让人体自动调节系统不受干扰地发挥作用。练气功是以最少的消耗,从外界获得最多的物质和能量,可保养阴精。现代科学实验表明,意守部位的皮肤温度升高,皮肤电位上升,微循环改善。意守头部时,血压上升,意守足部,则血压下降。美国学者杰克生发现,当受过放松训练的人幻



想用打气筒给自行车轮胎充气时,肌电图显示肱二头肌有动作电位,只是比真正动作时幅度小,次数少而已。这说明意守、入静可以主动地调节血液分配,调动某些机能,达到调整平衡的目的。所以调心可调节阴阳平衡,调畅气血运行,调整脏腑功能。实验和事实证明,人的意念活动也能间接支配植物神经系统管理的内脏活动,通过意守、入静这些“反身注意”和心理暗示,可调节许多生理功能。意守、观想确能调和阴阳,如阳盛宜意守水与寒的意境,阴盛则存想火热的意境。意守在下的“阴窍”(俞穴)可以潜阳;意守在上“阳窍”可以升阳:意守阳经可以助阳,意守阴经可以益阴。一般地说,动的意守属阳,静的意守属阴;守外景可以退火,守内景可以温养。

练功的意守和入静对脑电图有明显的影响,有十年以上练功史者,其练功中的脑电图明显不同于对照组。实验心理学研究表明,气功调心使感觉、知觉、记忆等许多心理活动有改善,如对动作灵活性、动作速度、思维灵活性、敏捷性、注意力、观察力、记忆力、自制力、情绪稳定性、意志坚强性等指标,都有良好的影响,练功时间越长,影响越大。总之,气功态是一种特殊的整合功能态,是身体

处于有序化程度更高的状态。练功能改善人的心理质量,维持健康的心理状态。当进入气功态时,会出现气功快感,使人长久保持平静而愉快的心情,这是健康心理状态的主要标志。

气功可开发潜能。气功锻炼的“入静”就是倾听右脑的声音,而“意守”则是锻炼注意力集中与分配的方法。气功的“观想”就是锻炼想象



力的一般方法。大脑就是最大的谜,有的学者估计,人脑有100~140亿个神经元,积极参与思维活动的不过十几亿,90%左右的神经元没有开发利用。气功应当为促进人类进化、提高人类素质服务。

总之,就是要运用注意力和想象力两方面的功能。最常用的是意守“丹田”,一般指脐下小腹的下丹口,可使元气归根,故有交通心肾、培补元气的作用。经常练习三五遍,久之皮毛润泽、耳目精明、能食强健、百病皆去。默念字句,意会对身心健康有益的词句,也是一种有力的刺激,即所谓“第二信号系统”。这属于自我暗示性意守,内容是很丰富的,无论内、外、动、静,都可随症选择,如默念放松、快乐、温暖、冰凉、沉重、有力、容光焕发等。

二、调息

胸式呼吸是利用肋间肌运动进行的呼吸,所以胸廓起伏,称为后天呼吸,有升气作用。腹式呼吸是利用膈肌运动进行的呼吸,所以腹部起伏,称为先天呼吸,有内脏按摩作用和降气作用。胸腹式呼吸同用,称为完全呼吸或混合式呼吸,肺活量最大。吸气时腹肌收缩,为逆腹式呼吸,也有内脏按摩作用和升气作用。呼气时腹肌收缩,为顺腹式呼吸,降中有升,内脏按摩作用最大。

调息能调节阴阳、调畅气血。吸为阳,呼为阴,调节呼吸的比例,就可以调节阴阳。存气闭总,可以去寒;呼出浊气,可以清热。现代医学研究认为,调息可以加强心肺和胃肠功能,改善内脏血液循环,调节植物神经的平衡,调整氧气与二氧化碳比例,有利于新陈代谢及积蓄物质和能量。前苏联专家们提出,正常呼气后尽可能长时间地屏气,以超过1分钟为优,这与我国气功调息十分相似。可见,调息有助于调整人体的平衡,并不完全是为了吐故纳



新。有研究人员发明了“低氧疗法”。接受过治疗的患者，症状均有好转，不仅消除或减轻了病痛，而且改善了睡眠，使脉搏和血压也恢复正常。他们还做了动物实验，受过“低氧疗法”的小白鼠，对有害刺激的耐受能力较强，说明“低氧疗法”能提高动物抵御恶劣环境的能力。《千金方》记载的“胎息”和“止息”法，能使人体润泽，面色光泽，耳目消明，食美力健，百病皆去，不但“疗万病大患”，而且使人“寒暑不能侵，万蚕不能毒”。这些都不是虚谈，从高山地区居民多长寿来看，胎息所造成的低氧状态，可能对健康长寿有利。胚胎学家已经证实，胎儿的整个发育过程中，一直处于低氧状态，与海拔 5 000~5 800 米的高原缺氧环境相似，因此，用“胎息”来概括这种特殊的调息方法和气功状态，是非常恰当的。

早在 20 世纪 50 年代，有关气功生理效应的研究已证明了气功的调息可有效调节副交感神经系统。在第二届世界医学气功大会上，中山医学院生理教研室用动物实验方法，证明动物被动吸气时引起交感神经系统兴奋，呼气时则副交感神经系统兴奋。所以呼吸运动曲线与血管运动曲线发生相应的变化，吸气时血管收缩，呼气时血管舒张。国外还发现，在降低心率的各种方法中，调息疗法最好，平均降低 5.92 次/分。当然这也与放松、入静有关。此外，二氧化碳在血液中的浓度，不仅调节体液的酸碱平衡，而且对神经系统的兴奋和抑制也起到调节作用。这些就是吐纳法调节阴阳、调整脏腑功能的生理学基础。

三、调身

调身内容可概括为动、静、松、紧四个字，调身的基本要求可概括为调身有利于入静养神。维持一种姿势和动作，必须全神贯注，可帮助意守、入静。主要包括形正、体松两方面。

1. 调身能调节阴阳

动则生阳,静则生阴,刚为阳,柔为阴,可以根据自己的反应状态进行调节;通过调身之动静开合、松紧刚柔、俯仰屈伸、上下升降等,也可以调节阴阳。



2. 调身可调畅气血

气功的三调部有疏通经络的作用。调身的各种功法如导引、按摩、拍打等,其行气活血、强筋健骨的作用不讲自明。由于卫气宣发于体表,增强了抵抗力,所以气功有预防疾病的作用。许多人练功后,多有皮肤温暖微似汗出的感觉,还有人感到“热流”沿经脉流动,即所谓“内气运行”。这可能是反应灵敏、内感受性提高的缘故,但初学者不要追求这种气感,以免走火入魔。

3. 调身能柔筋健骨

气血流畅,自然筋柔骨壮。各类健身运动对人体各系统的良好影响已有许多研究和报道,但是气功调身除具有一般体育运动的健身意义外,还有其特殊作用。“用意不用力”的训练方法,可以



最少的消耗产生活跃全身机能的效果。有关实验采用遥测心电图和红外热像图观测了 16 例练功一年以上的高血压患者,结果表明:快节奏的体育运动,使心率加快了 35 次/分,部分病例气促胸闷,血压上升,热像图手部辉度变暗。但作气功调身时,心率仅增加 8 次/分,无任何不适感,血压有不同程度下降,热象图手部辉度变亮。这说明气功调身既不增加心脏负担,又能促进血液循环,更适合康复医疗。调整骨骼肌的松紧变化,也能影响血液循环和血液分配,从而调整内脏功能。练松静功者,血管趋向舒张,而练站桩功者,产生血管收缩反应。练坐功者,耗氧量下降,大体相当于基础代谢水平:练卧功者,较功前静卧耗氧量显著下降,低于基础代谢水平。唯独练站桩者,耗氧量明显增加。皮肤温度也有相应变化,均较功前明显升高,以坐功最显著,卧功次之,站桩最少。在 5 例 7 次练静功中发现,代谢率平均较基础代谢低 19%,最好的一例低 37%,这与放松入静使交感神经趋向抑制有关。哈佛大学本森教授的“松弛反应疗法”,类似松静功,这不同于睡眠或静坐,所以能有效地对抗某些有害的心理—生理反应,使失调的机能恢复动态平衡,从而预防和治疗许多心身疾病。

4. 涵养道德

古往今来,我国的气功发展演变出了许多流派,但是它们有一个共同的特点,那就是非常重视练功与涵养道德关系的把握,总结出了“功从德上来,德为功之母”,“练功不修德,必定要着魔”,“欲修其身,先正其心”等经验心得。今天我们所倡导的健身气功同样重视与涵养道德的关系,提出了健身气功锻炼与涵养道德相结合的要求。

练功作为生活中的一个组成部分,形成习惯,长期坚持,结合自己的工作、学习、饮食起居等进行局部或整体的功法锻炼。当

然,仅有这样的理解和行为方式是不够的,健身气功锻炼所收获的不仅仅是学会几套功法和动作,教给习练者的应该还有健康生活方式,对待人与事、人与社会、人与自然的正确态度及思维方式,诸如系统整体、阴阳平衡、中和适度、与人为善、助人为乐、遵守社会规范等观点。由此,我们所理解的练功生活化还包括用这样一些态度和思维方式指导自己的生活,在现实生活中检验自我在健身气功文化学习中学到的健康生活方式,也就是所谓的涵养狭义道德。练功者生活在纷繁复杂的社会之中,要面对生活中的各种矛盾和突发事件,道德涵养水平高就容易化解矛盾和烦恼。练功的时间毕竟是有限的,而将涵养狭义道德的要求融入生活,就会在处理人自身、人与事、人与人、人与社会、人与自然的系统中,时时、事事、处处按照健康生活方式的要求去思考,去处理问题和矛盾,去工作和学习,去饮食起居,去锻炼和休息……这样,就会保持健康的心理状态及和谐的人际关系,就会使精神宁静而不浮躁,意气中和而不偏颇,促进健康的效果。

总之,“三调”的有机结合,改善了神经、内分泌、循环、消化、呼吸、血液、泌尿、生殖、运动各系统和器官的功能,调整了新陈代谢过程。在休息状态时,把代谢水平降至极低;而在“紧急动员”状态时,又能迅速应急,提高了身体的稳定性和灵活性及适应能力,不但使病体康复,保健延年;而且能提高人类健康素质,促进社会文明进步。特别是练习健身气功能加强神经—体液调节系统对人体的调控,往往呈双向调节效应,完善了人体巨系统的自组织过程。这是许多学者的共识,因而使气功科学建立在牢固的现代科学基础上。人在练功过程中锻炼出来的处理人自身、人与人、人与社会、人与自然的系统,使其和谐发展的能力,对人自身而言,这即是健康的获得过程。



健身气功锻炼要领

健身气功将人的身体和精神归纳为“形”和“神”，而将“气”看作是联系“形”和“神”的纽带，从而使三者形成一个有机的整体。正所谓：“形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也”。在健身气功锻炼中，以调身、调息、调心（神）来分别对应人的“形”、“气”、“神”，使“三调”成为锻炼时的基本要素。习练健身气功必须围绕这三个要素，遵循以下锻炼要领。

一、松静自然

心静体松贯穿健身气功习练的始终。松指精神、形体两方面的放松，静指思想和情绪上的安静，静是松的基础，松有助于入静。松静体现在意念、呼吸、姿势、动作等各个方面。在健身气功锻炼时，要做到关节肌肉尽可能地放松，肌肉筋骨全部松开，气才能自然顺畅，“气遍周身不停滞”。松是舒展，而不是软沓和内缩，形体舒松气自顺通，才能达到体松、意静、气运自然的要求。静不是思想静止，而是神不外驰、精神内守，以一念代万念，排除外来的一切干扰。入静才能心安，心安才能达到充分发挥身体自然调节平衡的功能。所以精神放松、意识平静、呼吸自然是气功练习的“三驾