

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

中医功法养生

主编 曹仁发 执行主编 顾 非

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

总主编 施 杞

执行总主编 金义成 黄琴峰

中医功法养生

主编 曹仁发 执行主编 顾 非

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医功法养生/曹仁发主编. —上海: 复旦大学出版社, 2016. 5

(沪上中医名家养生保健指南丛书/施杞总主编)

ISBN 978-7-309-12080-6

I. 中… II. 曹… III. 气功-养生(中医) IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 015284 号

中医功法养生

曹仁发 主编

责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.5 字数 179 千

2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12080-6/R · 1542

定价: 27.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道
服務人民健康事業

賀《江上中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先

二〇一三年
九月

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤钊猷



二〇一二年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学医学院烟草学教授 杨秉辉

2013.7.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 汤传明

总 主 编 施 杞

执行总主编 金义成 黄琴峰

编 委 (按姓氏拼音排序)

曹仁发 陈汉平 黄琴峰 黄振翘

金义成 施 杞 吴焕淦 徐敏华

严隽陶 赵粹英 周家乐

丛 书 策 划 石德响

中医功法养生

编委会

主 编 曹仁发

执行主编 顾 非

副主编 吕 强 周 超

编 委(按姓氏拼音排序)

曹仁发 冯燕华 顾 非 何天翔

吉登军 李亚洲 吕 强 王 炜

王峻良 许 军 张 俊 周 超



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总主编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有临床经验几十年的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病

人解答更多的疑问,在防病和自我保健上也无法讲深讲透,因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中,他们结合现代医学知识对疾病进行分析,更重要的是把中医千百年来的实践和知识穿插其中;既考虑权威性,又考虑大众化;既继承了中医名家的经验,又奉献了自己的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中重点介绍经络、腧穴、穴位按压、推拿手法、养生功法,也有大量的食疗知识,还有简单的草药使用,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王 生 洪



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切期盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患

者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话语,依然是我们医生责无旁贷的天职所在。

本系列丛书的分册主编均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历历年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书计 11 分册,其内容遍及中医血液科、中医男科,以常见病证为篇名,首先简要介绍“疾病概况”,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。针灸养生包括中风、老年病、脊柱病、白领人士、准妈妈,推拿包括小儿推拿、功法、手法及膏方等,以中医基础理论和经络理论为指导,对针灸推拿常见的经络、腧穴、操作方法进行详细的介绍。其次着重介绍“养生指导”,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养



措施,如药物养护、情志养护、起居养护、饮食养护、运动养护、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则是通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用。力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述,图文并茂。

上海中医药大学老教授协会会长

施杞



Preface

前言

中医功法养生是中医学的重要组成部分,在长期的历史发展过程中,形成了较为完整的理论和方法体系,并以其悠久的历史、独特的体系和卓越的疗效在中医养生与推拿临床中占有重要的地位。

近年来,随着人们对健康的重视以及对功法锻炼的认可,越来越多的人认识到学习功法理论、方法和技术是养生防病的重要手段。因此,对古今功法养生的内容进行梳理研究与普及,是很有必要的。

术理深广,如海苍茫。古今功法种类甚繁,学术流派众多,且各自理论相异,重复庞杂。流传至今其总体内容尚无较大变动,故而有待发掘筛选,去糟取精,实为必要。为此,本着遵循功法传统规律,同时结合临床医理,博采众长,在精益求精的基础上,重新组合,混合整编,为功法养生这一独特学术体系,提供理论设想以及实践技术的指导,以展示其思路。

本书试图将古今功法互相渗透,理论联系实践,通

过基础功法对临床疾病的针对性作用,以功法指导养生防病为主,内容比较全面,归纳性较强,有利于功法以及相关医学知识掌握和普及,又便于查阅,故具有指导功法养生保健的积极意义。

本书共分五章。第一章功法的概述,系统介绍功法的发展;第二章功法的基础知识,介绍以理论指导功法养生的知识和能力;第三章养生功法的简介,介绍古今功法的理论、技法;第四章介绍治疗常见疾病的辅助功法,用以提高功法理论水平和以理论指导功法锻炼,促进临床疾病的康复;第五章介绍局部功法养生,为四肢五官的养生保健提供理论与技术。本书可作为功法养生爱好者拓展性读物,以提高功法理论与实践水平。本书亦可供基层医务人员和临床医师作参考,根据实际情况选择使用本书内容,指导患者进行功法锻炼,配合疾病的治疗康复。

本书在编写过程中,得到了从事针灸推拿和中医功法教学、医疗、文献研究、科研工作诸多人员的大力支持,也得到了多位专家、教授的支持和帮助,谨在此表示衷心感谢!

由于编者水平有限,经验不足,在探讨中医功法养生的途径上,本书仅作为一种初步之尝试,以此抛砖引玉。本书力求切合养生以及临床疾病康复的需要,“挂一则漏万”,我们在内容选择、注释详略、体例安排上难免有不恰当之处,书中肯定存在着不少缺点和错误,恳



切地希望广大读者及同道在阅读以及使用后提出宝贵意见,以便今后进一步修订和完善,在此表示衷心谢意。

曹红发



Contents

目 录

第一章

概述..... 1

第一节 中医功法与推拿..... 1

第二节 中医功法的起源与发展..... 2

第三节 中医功法的养生作用..... 4

第四节 中医功法的特点..... 7

第二章

中医功法的基础知识..... 10

第一节 什么是功法养生..... 10

第二节 如何界定功法..... 11

第三节 功法养生三要素..... 19

第四节 什么是功法中的调身,其作用是什么..... 21

第五节 什么是功法中的调息,其作用是什么..... 22

第六节 什么是功法中的调心,其作用是什么..... 23

第七节 功法的学习方法与意义..... 25