



气功疗法和保健

秦重三 著

上海科学技术出版社

內 容 提 要

气功是祖国医学遗产中一个重要部分，它既能治疗很多疾病，又能保健养生。随着气功疗法的推广，学练气功的人越来越多。作者根据三十年来亲身体会和教練經驗写成本书。内容包括气功的科学基础，练功的基本原则，练功的基本姿式（包括成功、练功），气功呼吸的要求和目的，怎样保证气功疗法的辅助疗法等。

注意事項，
的輔助疗

气 功 疗 法 和 保 健

秦重三 著

*

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

上海市书刊出版业营业许可证出093号

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

上海市印刷六厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 2 12/32 插页 2 字数 53,000

1959年4月第1版 1961年1月第5次印刷

印数 87,501—117,500

統一書號：T14119·741

定 价：(七) 0.20 元

序 言 一

在党的总路綫和中医政策的光輝照耀下，秦重三老先生无保留的把多年积累的經驗貢獻出来，写成了“气功疗法和保健”一书。他所采用的气功疗法，是以意領气、站式为主、靜动結合的鍛炼方法，能使思想集中、大脑安靜、血脈調和、循环流利，具有医疗疾病、預防疾病和保健延年三大作用。这种站功使用經濟、操作簡便、教学或自練均不受設備条件限制，在室內、室外、公园、操場、空地等都可以进行。除重病患者外，一般人可利用业余时间作功，不影响生产，这确是一个很好的健身方法。我認为这本书的出版，对人民的医疗保健事业是有益的。所以，在这本书出版的时候，我愿意写几句话来推荐。

刘 貴 珍

1959年1月

序 言 二

气功疗法为祖国医学宝贵的遗产之一，就是古代文献里常常谈到的养生方法——导引、吐纳……。在二千年前，我国第一部医书黄帝内经里，不但讲了很多养生之道，并很具体的指出了气功的治疗方法。我国第一位外科专家汉代华佗医师的五禽戏，可说是倡导导引法的最早者。隋朝巢元方的病源论，内中有各式各样的导引治病方法。唐孙思邈的千金方，又有很多关于调气养生的记载。宋朝的圣济总录，又收集了各种养生方法。元王中阳的泰定养生主论，又叙述了好几例养生经验。明徐春甫在古今医统大全中，又很丰富的总结了古代各种养生经验。清汪詡庵的勿药元詮，又汇集了佛家和道家的各种养生方法。惜乎到了近代，由于过去反动统治的压制，几乎把数千年来我们的祖先在长期劳动中创造出来的一笔遗产埋没了。

近年来，唐山刘贵珍同志，由亲身的体验，把这門学术发掘出来，并奠定了气功疗法这名词。由于党中央的重视中医，在1955年中医研究院开幕这一天，唐山气功疗养院的气功疗法，得到了卫生部门的表扬。

上海市卫生局为推广气功疗法，在1957年7月1日，成立了上海市气功疗养所。1958年9月在北京全国卫生技术经验交流会上，上海市气功疗养所的技术，并得到了中央卫生部的奖励。在1958年第三季度和第四季度，开办了二次气功疗法讲座，出版了一册“气功疗法讲义”。同时和上海第一医学院生理教研组合作之下，并作出了好几项关于气功的科学实验。目前上海市已有近十个医疗单位在气功疗养所协助之下，他们都设立了气功病床。

最近苏联发表了在克里木疗养院一年来用气功疗法治疗500名肺結核病人的經驗（見健康报1958年10月11日第4版气功疗法在苏联克里木疗养院）。气功疗法正在时刻不断地向前跃进。

在这气功疗法遍地开花的时候，秦重三先生写了这一本“气功疗法和保健”。可說得是合乎这一时代的需要。我讀了秦先生的手稿，在字里行間知道秦先生对于武术和修养是有相当研究的。他在这本书中开头便談了好多关于气功的科学基础和气功鍛炼的几个基本原则。这样的敘述是对于初学气功的人們是有帮助的。但讀者讀了第一章，最好接着去讀第八章的鍛炼气功的好处和第九章的气功为什么能治病，和編末附的几个病例。然后再回过头来讀第二章。这样对气功的疗效首先能多得一些了解。

在練功的姿勢方面，古来多主張坐練，梁少林和尚达摩的易筋經，却采取站式。宋华山道士陈搏的睡功图，又应用臥式。近年唐山刘貴珍同志的内养功臥式，即由陈搏的睡功图脱胎而来。可是一般气功著作，很少講站練的。今著者很詳細的把站式介紹出来，这对于一般在室外練功的人們是有帮助的。这样，和原来的坐式、臥式，可說是鼎足而三了。

关于練功的呼吸方面：太极拳論說：“气沉丹田”。太极答問引李亦奮說：“呼則自然沉得下”。那就是主張呼气时腹肌扩张，吸气时腹肌收缩。少林拳术秘訣說：“气自丹田吐”。这又主張呼气时腹肌收缩，吸气时腹肌扩张。前一种呼吸，书中叫它为改造自然反式呼吸。后一种呼吸，叫它为自然呼吸。今著者把这两种呼吸法排比起来，先用口呼鼻吸，由自然呼吸入手。接着用改造自然反式呼吸，并結合道家大小周天的内运方法。第四阶段虽返还到自然呼吸，但比較第一阶段当然要深入一些。最后轉为鼻呼鼻吸，应用釋家六妙法門的几个

阶段,达到一种“淨息”的境界。并处处結合了实际情况加以灵活掌握。

李时珍說:“正經犹夫沟渠,奇經犹夫湖澤,正經之脈隆盛,則溢于奇經。故秦越人比之大雨下降,沟渠溢滿,雲霧妄行,流于湖澤”。一般練功到了相当时候,內气运轉影响了奇經八脈,身体中或多或少要发生一些感觉。在这一阶段,或惊恐失措,或故意追求,倘沒有得到正确的指导,偶一不慎,那免不了要发生“偏差”的。今著者布置了潛呼吸和調息的練習,練功者如能学会了以意領气,好好地掌握起来,那“偏差”当然可避免的。

明白了姿勢和呼吸方法,是不是便能去鍛炼气功?那必須接着去讀第五章的气功呼吸的要求和目的,第六章的怎样保証气功鍛炼能成功,第七章的練气功期中的效感和反应現象及应注意的要点。多熟悉一些練功中应注意的事項,然后去練气功,比較可少走一些弯路。

动靜相間,这是練功中的一項重要原則,这里第十章的輔助运动和第十一章的自己按摩,都是練習气功中必要的輔助动作,把这些动作和呼吸方法交叉进行,是合乎动靜相間的原則的。

“欲速則不达”。練功是絕對不可帶着急躁情緒的。我讀了秦先生手稿之后,并向爱好这本书的讀者謹贈一句話:“稳步前进,自然发展”。

陈 乾 明

1959年1月于上海气功疗养所

序 言 三

秦重三老先生自1955年起，即在北京景山公園教授氣功。近日又接受他學生們的請求，把他所掌握的氣功材料毫無保留地筆錄出來發表。數年來已有二、三百人參加鍛煉，有病的多已痊愈，無病的身心越發健康。大家均認為秦先生氣功造詣湛深，誨人不倦，熱心助人，衷心欽佩。

秦先生生于光緒丙戌年(1886)，現年73歲。但健壯宛如四、五十歲人。據他自己說早年身體不好，且患心臟狹窄症，曾向四、五位前輩叩頭從師，認真鍛煉。但他認為他們的功夫各有特長，都不全面。只有昔年在漢口雷祖廟中所師事的老道士處得益最大。現在秦先生所傳授的氣功，他是綜合許多人的材料和參考了一些有關書籍，並且一一經過自己多年的體驗和整理所得到的。

秦先生對氣功體驗了三十年之久，經驗宏富。但他還是很謙遜地要大家共同研究，以便發揚這祖國寶貴遺產。幾年來他教學生總是循循善誘，耐心指點。不管刮風下雨，或天寒雪積，每個晨初，公園開門，他就進來，到每個練氣功人的身邊，來回檢查各人站立的姿式和呼吸的動作，糾正錯誤，詢問各人的體會，並在適當時間給每人加添鍛煉內容。等到八時左右，大家都上班走盡了，他才回家。從未遲到早退，或無故不來指導，這足見他的責任心是很大的。他說想到來公園鍛煉氣功的人，都是一些有學識的幹部，我必竭心竭力地指導，使他們身體日益健康，也好為國家建設多出力十年或幾十年，多為人民創造財富。秦先生從熱愛祖國的正確觀點出發，所以教人特別熱心。

根據許多位學習過氣功的同志體會，都說是秦先生所教

的气功，容易学习，方法簡便，且收效卓著，沒有人发生过什么不良的副作用。为了广泛推广气功疗法，乘本书即将出版之机，把它的特点介紹如下：

1. 这本气功疗法有些内容，虽然暂时还不能得到科学的理解，但也必須要重視它，因为这些内容是經過数千年来許多人縝密地考驗和严格地实践，总结淘汰了无用部分而保留下来的精华。

秦先生为了使讀者深切理解气功的做法和它治疗疾病的作用，曾請教过多位有名的中西医师和病理学、生理学家提供意見，都搜集在这本气功疗法中，也是很宝贵的。

2. 这本气功疗法，不但詳述了以站式鍛炼为主要的作法，同时为了体弱或病患不适于站立練功者，附帶把坐臥两式一併介紹出来。所有四肢和身体应采取的姿式，手、足、唇、齿、舌、眼、鼻，及腹部等应有的动作，进而与呼吸活动如何的配合的方式方法，已然組成了一套完整而有效的疗法。使学者遵循着具体易行的外形动作，以意識去指揮“气”在身体內运行。認真不断地学习这些外形动作及練“气”方法，就容易入气功之門，这是很可贵的。

3. 鍛炼气功的几种呼吸方法，由淺入深地将基本的动作，分六个阶段来学习，使初学者容易着手，按部就班，循序漸进，不走弯路，不发生副作用。同时对愿意深造的，也可以从这本内容丰富的书中，正确地去体会更无限制地去提高自己的保健效果。

4. 这本气功疗法更大的特点在于：“用意領气”，或“气与意合”的原則。“用意領气”一方面是用意志去領導“气”的行動，順着一定的路綫，以达到注意力的集中和心境的宁靜，从而使全身的内脏和神經系統全面地增進健康。另一方面“气”通暢以后，就能使患处加速愈合。反之，如果不用自己

的意識來發動“氣”和引導“氣”運行，則會使初學氣功的人，既不得其門而入，一切歸于白費。這樣“無的放矢”地學習氣功，在療效和保健上效果是很低的。對於“氣”在體內運行的方向，經過的路綫、氣息流量的多寡、運氣用力的大小、及控制和調節的方法，如果沒有正確的引導，則是副作用發生的主要原因。所以加強“氣”的領導，既加速了治病和強身的成效，又避免了“氣”漫無目標地“泛濫”，徒勞無益。此書還指示給愛好者以鑽研和提高的途徑。

5. 讀了這本書，可以知道自然腹式呼吸（即息調），和改造自然反式呼吸（潛呼吸、調息）的區別，並知道如何結合各人的身體情況，來決定鍛煉的程序和運用的途徑。我們了解這兩種不同呼吸的功用，適應於不同的病灶，都是極可貴的。

6. 尤其在進行若干分鐘氣功鍛煉之後，再做一些對却病強身有極大用處的輔助運動和按摩，配合呼吸活動同時並舉。使內功和外功密切地結合，互相輔助，消除偏差，收到完整的良效。這種外功的治標辦法，用來配合治本的氣功，也是這本氣功療法獨到之處。

7. 這本療法很適合於按時上班工作的人，或在家或集中療養的患者。耐心練功更能積極地發揮各人的力量，為社會主義建設做出更大的貢獻。

吳乾章

1959年1月於北京中國科學院

前 言

气功在我国是有相当悠久历史的。古人常用以作为个人修养的功夫。在我国古代很多医学和哲学的书籍中，都能找到关于练习气功的根据。如二千多年前的一部中国最古的医书——黄帝内经上写着的：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈嚥气顺之，如嚥甚硬物。如此七遍后，舐舌下津无数。”这是古人讲用气功治病的方法。

唐朝孙思邈，在他这本千金方上写着：“和神导气之道，当得密室，闭户安床煖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿著鼻而不为动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。”

宋元学案这部书上，有朱晦翁写的一首调息箴，他写着：“鼻端有白，我其观之。随时随处，容与徜徉。静极而嘘，如春沼鱼。动已而吸，如百虫蟄。氤氲开阖，其妙无穷。”这都是描写练功时的情况。

明李君实写的紫桃轩杂缀，又有一段记载：“西华小窰陈晦甫，年六十二，髭鬣皓然。遇异人授以养气之术，精心习之。不三四年，颜貌日少，须发如漆。”

清俞曲园右台仙馆笔记这本书上，又记载着一段故事：王子闲，江南藩司中老宾客也。中年后，即多病，夜不能睡，昼不能食，一日不药，即病不能兴。有熊君授予静坐，每次以一炷香为度，王从其说。一月后，偶于夜分如法静坐，忽不自知，竟得一寤安睡（寤读如忽）。寤而觉，有飢意。时在人定之后，无所得食，探小盞中，略有餅餌之属，即取食之。食已复睡，至明日，日加辰始觉。觉则大飢，亟索湯餅，食之尽数器。食饱，捫腹语人曰：“寢食之乐，一至于斯，久矣，余之不

知有此乐也。”那些又都在說明气功的疗效。

本人在三十多年前，因患心脏冠状栓塞，动脉硬化，使血液还流困难，以致心脏营养不足，在北京协和医院治疗两年，病况減輕。但頸部两根大筋，疼痛不已，飲食不佳，骨瘦如柴。后来經友人介紹学习气功，病体遂恢复健康。为了保健延年，就到处投师訪友，广泛搜集气功的学理与經驗。我从四十岁起，朝夕揣摩鍛炼，直到現在，从未間断。在个人身体健康方面收到很大效果，現在年已七十多岁，比五十岁时还強健得多。

旧社会对有益于人民身体健康的事业不肯提倡，反而有不少的人，认为气功术近迷信。因此在过去漫长的岁月里，我独自鍛炼，从未和別人說起。直到解放后，見到国家大力提倡气功疗法，使我认识到，应当将这一門知識，广泛加以宣傳和推广，使它在疾病治疗和体格鍛炼等方面，充分發揮其应有的作用，所以我在三年前，将自己鍛炼气功的心得和經驗，公开傳授別人。

尤其近来在建設社会主义总路綫光芒万丈的照耀和鼓舞下，使我鼓足干劲，力爭上游地把我数十年积累的气功經驗，分为六段按照順序，把它写出来。因为它能够搜尋病源，根治一般葯物不能治疗的某些慢性疾病。并且便于青年初学，能够打好青年健康的基础，在工作崗位上，能够大干特干，不怕累，不怕难，發揮建設社会主义移山倒海的力量。

在內容上，力求把过去神秘化的气功說法，变为有一定的科学根据，合乎医学原理。在疗效上，使其明确易于对症練功。在文字上，力求通俗易懂，使广大讀者明白气功为什么有強身却病的道理。

最后，我认为我国社会主义建設最大的本錢，首先是六亿人民。依靠他們健康的身体，雄厚的体力，充沛的精神，才能

貫徹总路綫的要求，才能實現社会主义建設的計劃。我虽年逾古稀，仍愿在党的领导下，努一把力，把这本气功疗法整理出来，作为奔向社会主义一点微小的献礼。

本书內容由气功爱好者吳乾章、李夏云、馮秉倫三位同志帮助整理出来的，并經同學們提意見修改过，最后又由上海市气功疗养所陈乾明医师审閱，謹此一併致謝。

本书內容不免有謬誤之处，敬希各位气功專家們，不吝賜予指正。同时本书所述气功六个阶段的鍛炼，尙系不完整的方法，希望讀者，对內容給予补充，益增气功疗法及保健的完善，以提高人民的健康，为社会主义建設多做貢獻，这的确是一大好事。

秦 重 三

1959年1月写于北京

目 录

一、气功的科学基础	1
1. 气功对呼吸器官方面的科学基础	1
2. 气功对消化器官方面的科学基础	3
3. 气功对循环器官和神经系统方面的科学基础	3
二、气功锻炼的基本原则	5
1. 内三合	5
2. 形松意紧	6
3. 意守丹田	8
三、气功锻炼的基本姿式	9
1. 站式	9
(1) 三圆式	10
(2) 三合式	11
(3) 伏虎式	11
2. 坐式	13
(1) 盘膝式	13
(2) 端坐式	14
3. 卧式	14
(1) 仰卧式	14
(2) 侧卧式	14
四、练习气功的几种呼吸方法	15
1. 长出气	15
2. 潜呼吸	16
3. 调息	18
4. 息调	21
5. 喉头呼吸	22
6. 内呼吸	22

五、气功呼吸的要求和目的	25
1. 有意识的自然呼吸	25
2. 呼吸深长进一步的要求	25
3. 呼吸应有的强度	26
4. 呼吸要求气息打通全身关节	26
5. 呼吸必须要使气血相调和	27
6. 呼吸深长的目的在打通毛细血管	28
7. 两种呼吸类型的选用	29
六、怎样保证气功锻炼能成功	30
1. 必须对气功锻炼树立信心	30
2. 必须坚持长期锻炼	31
3. 必须要有人指导	32
4. 必须分阶段学习逐步深入体会	33
(1) 准备时期	33
(2) 过渡时期	33
(3) 用气工作时期	34
5. 必须有明确具体努力的目标	35
6. 把气功锻炼变为日常生活化	36
7. 移心运气到局部的具体方法	37
七、练气功期中的效感和反应现象及应注意的要点	39
1. 效感现象	39
2. 反应现象	40
3. 应注意的要点	42
八、锻炼气功的好处	44
1. 气功可以改进人体的物质的代谢过程	44
2. 气功可以加强肌肉的发达	45
3. 气功有效地调整神经系统的紊乱	45
4. 气功具有针灸和按摩的功能	46
5. 气功可以加强“四梢”的机能	46

6. 气功配合外功的双重效力·····	46
九、气功为什么能治病?·····	47
十、练习气功的辅助运动·····	52
1. 击腹活动·····	52
2. 平血动作·····	52
3. 摇摆动作·····	53
4. 健腰运动·····	53
5. 打水动作·····	54
6. 搬石运动·····	54
7. 拔泥动作·····	54
8. 蹲坐举重·····	55
9. 揉棍活动·····	56
10. 颤抖活动·····	56
十一、气功配合按摩的辅助疗法·····	57
1. 头部按摩·····	58
2. 上身按摩·····	59
3. 腿脚按摩·····	60

一、气功的科学基础

气功锻炼可以治疗疾病,又可以健身延年,在我国医书或古籍中,有不少这样的记载。但多是一些零篇短简养生的真言,缺乏具体作法,又少有系统的说明。虽是几千年来,气功疗法在民间流传很广,也都仅是师徒相沿传授,私人个别作养生之道,未得广泛推行和进一步深入研究。所以一直引起许多人怀疑,说是气功不合乎科学,疗法又无医学原理的根据,神秘色彩笼罩到今天。为了读者在用气功疗法保健进行锻炼以前,先对它有一番认识和了解,就把气功的科学基础写在下面,以资研究:

1. 气功对呼吸器官方面的科学基础 先从生理来讲,人是一刻不能停止呼吸的,人如逼气到三四分钟,就忍不住,需要张开口来深深地吸一口气,才能透透气来。人为什么要透气呢?人必须要吸入氧气才能活着,不透气就有窒息而死的危险。氧气从何来?它的功能对人体起什么作用?氧气是从空气中吸入体内,和从吃进来的食物所供给的营养成分起氧化作用,为建造新的细胞、组织和产生工作能力所用。所以,氧气在人体新陈代谢中是不可缺少的,没有氧气新陈代谢就会停止,死亡也即来临。我们利用气功的呼吸锻炼,就能加强氧气的供应。

气功的深长呼吸作用,主要在使肺部扩张和收缩,从而增强肺活量。气功中的自然腹式呼吸作用,能使膈肌和腹肌起较大的收缩作用,并扩大胸腔吸入空气的容积。根据苏联科学院通讯院士 A. A. 马尔柯襄的研究,在深长呼吸时,可以使横膈膜下降到3—4厘米。膈肌下降1厘米,能使胸腔容积增加250—300毫升。因此,单靠膈肌收缩也能使胸腔容积增加

1,000—1,200毫升。胸腔容积增加的结果,就扩大了肺活量。平常成人每次吸入和呼出的空气仅为500毫升,但尽力吸气时,平均一次可吸入空气3,500毫升,而作气功深长呼吸的人或运动员,他的肺活量每次可达5,000—7,000毫升,气功主要是呼吸运动,可见它功力巨大。同时,在平常条件下,每分钟呼吸经过肺部的空气为6—8升(平均为7.5升),那么气功的深呼吸或紧张的体力劳动,可以达到120升之多。所以可以肯定的说,气功利用深长细匀的呼吸,不仅增加肺活量,而且使人们得到更多的氧气供应,和排出大量二氧化碳,对于人体的新陈代谢交换过程,起着巨大强身却病的效果。

促进新陈代谢,就会使全身机能健康,增强抵抗力。所以利用气功的深呼吸,一经锻炼后,总是感到身心愉快,精神饱满,食欲大增,这就对于强身却病提供有力的保证。我们再引证苏联医学家菲朵罗娃所写的一篇文章:“呼吸运动所产生的能力”(见1957年11月份大众医学),她说:“我们的每一呼吸动作,都发生着很大的能力。如果把它们加以利用的话,那么在一夜的功夫,这种力量就可以将重500公斤的物体提送到二层楼的高度。”这就说明了气功的深呼吸锻炼,对身体保健的有力科学证据。

最后再根据生理学家的研究,人的延髓中有调节呼吸运动的中枢,叫“呼吸中枢”,因为人的生命就决定于它的正常活动,所以它是“生命之结”。如果利用气功锻炼来加强“呼吸中枢”的健全,它就成为“命中之宝”。呼吸中枢的兴奋传到呼吸肌,就引起肌肉的一松一紧的节律,而成为呼吸的活动。气功就是人们用自己的意志,去改变呼吸一松一紧的节律、次数和深度的功夫。气功的主要呼吸节律,要做到“悠缓细匀”和“静绵深长”的锻炼。呼吸的次数,由每分钟普通呼吸最多18次,减少到5次或3次。气功呼吸的深度,必须用意引气达于全身