

# 体育百科全书



名誉主编：张彩珍

T I Y U

B A I K E

D A Q U A N

29

气功、健美运动

主编：吴兆祥



全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社


名誉主编 张彩珍

# 体育百科全书

(29)

## 气功、健美运动

主 编 吴兆祥  
副 主 编 南 宁 朱 成 沈志峰  
杨衍滔 宋 琦 曾小武  
李 琪 陈 艳 吴 锵

全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

气功、健美运动/吴兆祥主编. —合肥:安徽人民出版社,2010.5  
(体育百科全书)

ISBN 978-7-212-03875-5

I. ①气… II. ①吴… III. ①气功—健身运动—基本知识  
②健身运动—基本知识 IV. ①R214 ②G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第095537号

### 体育百科全书(29)

### 气功、健美运动

名誉主编 张彩珍 主编 吴兆祥

出版人:胡正义

封面题字:荣高棠

责任编辑:王世超 王琦

封面设计:杜亮

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区圣泉路1118号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

印制:合肥杏花印务股份有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:140千

版次:2010年4月第1版 2011年5月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03875-5 定价:10.00元

版权所有,侵权必究

## 体育百科大全编委会

### 分科主编(以姓名笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁 敏 | 王文胜 | 王亚男 | 申 勇 | 毕晓东 |
| 江贵龙 | 李一唯 | 李 娟 | 吴兆华 | 吴 昊 |
| 张宏春 | 张 玲 | 张 勇 | 张 锐 | 张 慧 |
| 孟宪军 | 胡志勇 | 洪文星 | 徐占荣 | 徐 巍 |
| 梅 楠 | 谢小平 |     |     |     |

### 编 委(以姓名笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁 敏 | 王文胜 | 王亚男 | 石 丰 | 申 勇 |
| 史梦龙 | 兰志林 | 毕晓东 | 朱仁康 | 朱 成 |
| 朱保成 | 朱 俐 | 刘玉军 | 刘 全 | 刘志梅 |
| 江贵龙 | 孙宜彬 | 杜伦乐 | 杨衍滔 | 李一唯 |
| 李波涛 | 李 娟 | 李 琪 | 吴兆华 | 吴兆祥 |
| 吴 昊 | 吴 鏊 | 汪 升 | 沈志峰 | 宋 琦 |
| 张红兵 | 张宏春 | 张 玲 | 张 勇 | 张 锐 |
| 张 慧 | 陈 艳 | 陈棉毅 | 孟宪军 | 赵 锐 |
| 胡志勇 | 南 宁 | 柏 杰 | 施照玲 | 洪文星 |
| 徐占荣 | 徐 巍 | 唐兴标 | 黄志坚 | 梅 楠 |
| 程曙光 | 曾小武 | 谢小平 |     |     |

## 撰稿人(以姓名笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁 勇 | 丁格格 | 丁 敏 | 丁 维 | 万 田 |
| 万光辉 | 万传璐 | 王 凤 | 王文胜 | 王亚男 |
| 王秀云 | 王 灿 | 王 妍 | 王 坤 | 王 欣 |
| 王 波 | 王治清 | 王 诚 | 王 信 | 王海云 |
| 王 彬 | 王康舟 | 王 智 | 王静波 | 王 磊 |
| 王 燕 | 尤方方 | 方玉朝 | 尹 云 | 邓凌军 |
| 邓 慧 | 左丹丹 | 左晶晶 | 石 丰 | 申 勇 |
| 田保涛 | 史梦龙 | 白先月 | 兰志林 | 冯建华 |
| 毕晓东 | 吕文明 | 吕 磊 | 朱仁康 | 朱 成 |
| 朱庆屏 | 朱 妍 | 朱保成 | 朱 俐 | 朱道宁 |
| 朱 慧 | 任 刚 | 仰亚群 | 庆 欣 | 刘 飞 |
| 刘玉军 | 刘 全 | 刘 欢 | 刘志梅 | 刘 芳 |
| 刘宏博 | 刘 妹 | 刘亮亮 | 刘 贺 | 刘晨耀 |
| 江贵龙 | 许欢欢 | 许敏智 | 孙宜彬 | 孙高峰 |
| 孙 婧 | 孙 琳 | 杜伦乐 | 杜 军 | 杨玉兰 |
| 杨立明 | 杨宇红 | 杨衍滔 | 杨振宇 | 杨晓晓 |
| 杨倩倩 | 李一唯 | 李小龙 | 李丰荣 | 李 文 |
| 李宇峰 | 李国庆 | 李 明 | 李波涛 | 李 玲 |
| 李 娟 | 李 爽 | 李 婵 | 李 琪 | 李童童 |
| 吴玉华 | 吴 伟 | 吴兆华 | 吴兆红 | 吴兆祥 |
| 吴 昊 | 吴金晶 | 吴莉莉 | 吴晓栋 | 吴梦雪 |
| 吴 超 | 吴 锵 | 吴 薇 | 何 飞 | 何 文 |
| 余 涛 | 邹可观 | 汪 升 | 汪文奇 | 汪茂忠 |
| 汪 浩 | 汪 源 | 汪 磊 | 汪瀚甲 | 沈志峰 |

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 沈鹏年 | 宋亚雯 | 宋琦  | 张军  | 张红兵 |
| 张宏春 | 张坤坤 | 张玲  | 张洁  | 张勇  |
| 张涛  | 张家荣 | 张家辉 | 张雪蕊 | 张清海 |
| 张琼  | 张锐  | 张瑞  | 张瑞煦 | 张慧  |
| 张德金 | 陆建军 | 陆超  | 陈丹玮 | 陈丽丽 |
| 陈纲  | 陈艳  | 陈浩  | 陈娟  | 陈晨  |
| 陈棉毅 | 陈斌  | 陈媛媛 | 陈霖  | 武莉  |
| 武燕  | 范宏婷 | 林婧  | 松家萍 | 卓亚林 |
| 季学江 | 季泽刚 | 金明  | 金建  | 周杨  |
| 周良  | 周杰  | 周的玲 | 周洲  | 周艳红 |
| 周海春 | 周婕  | 周鹏飞 | 郑冬华 | 郑素珍 |
| 单永  | 单永礼 | 单莹  | 郑青  | 屈海朋 |
| 孟宪军 | 孟婷  | 赵钢  | 赵琼  | 赵锐  |
| 荣磊  | 胡太荣 | 胡志勇 | 胡茂尚 | 胡勇  |
| 胡梅红 | 胡翠平 | 南宁  | 柏杰  | 侯秀丽 |
| 侯俊生 | 侯薇育 | 俞剑骅 | 施照玲 | 姜支贤 |
| 姜夏娅 | 洪文星 | 袁飞翔 | 袁媛  | 贾婷婷 |
| 夏传高 | 夏明亮 | 夏佳灵 | 晏倩倩 | 徐占荣 |
| 徐杰  | 徐莺文 | 徐峰  | 徐涛  | 徐雷  |
| 徐巍  | 殷耀平 | 高凤仪 | 高学军 | 高菁  |
| 郭本威 | 郭旺  | 郭倩  | 席瑞瑞 | 唐久林 |
| 唐兴标 | 唐翠翠 | 陶建兵 | 黄志坚 | 黄琼  |
| 梅楠  | 梅静婷 | 曹竹青 | 曹秀鹏 | 曹学平 |
| 曹皖青 | 龚鹏  | 章晓俊 | 章烨  | 章慧敏 |
| 葛盼盼 | 董平  | 董宏亮 | 董贺贺 | 蒋健  |
| 韩非  | 韩春芬 | 程思薇 | 程秋禹 | 程彬  |

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 程曙光 | 曾小武 | 谢小平 | 谢正干 | 谢红松 |
| 谢秉珊 | 谢洪彬 | 谢梦迪 | 谢 维 | 鲍德青 |
| 蔡如峰 | 廖晓宇 | 廖强松 | 樊 瑞 | 潘陆红 |
| 薛 翔 | 薛 源 |     |     |     |

**注：**

名誉主编张彩珍是原中华全国体育总会副主席，中国奥委会副主席，中国体育发展战略研究会会长，原国家体委副主任。对该书的出版给予大力支持和指导并为之作序。

## 序

张彩珍

我国文化史上历来有“盛世修典”一说,应当说,它准确地反映了客观实际,揭示了历史规律。新中国成立后,尤其是改革开放以来,随着我国综合国力的迅速提高,社会主义文化建设的深入发展,各个领域,各种形式的“修典”,修各种形式的“典”,也就成了一件顺理成章的盛事、不可或缺的乐事。而且,这也是昨天、今天和明天的嘱托,历史、现实和未来的使命。大型专科性辞书《体育百科全书》就是在这一大背景下应运而生的。

《体育百科全书》内容包括中外体育运动的各个方面、各个项目的名词术语、重大竞赛、主要事件、著名人物、裁判规则、科学研究、学校体育、军队体育、民俗体育、法规制度、组织团体、书刊文献和体育场馆等,触角所及,囊括了体育领域的方方面面,这是横向看;纵向看,以上各有关内容又有相当的时间跨度、历史感和纵深感。而这种立体的、全景的、全方位的观照,不只是粗线条的、框架式的走马观花,而且有一定程度的细部辐射,深度透视。从这个意义上讲,这部 700 余万字之多的皇皇巨著,有着承先启后的意义。

对于这些纵横相顾、粗细得兼的纷繁内容,本书没有按事物的外部形式集成,譬如用音序或笔画编排,而是从事物的内部规律出发,进行条清缕晰的梳理,揭示了体育学科和领域的信息元、知识链、网络图、系统树的内在联系。



值得一提的是,本书没有照搬既往条条框框,而是按《中国图书馆分类法》,结合体育学科的特点进行分类。这实际上是对体育学科的学科体系进行一次整体的、综合的、动态的系统研究。如果说,不是以外部形式而是按内部规律进行梳理是舍易取难知难而上的话,那么,以“中国法”结合体育学科特点进行分类,则是一项探索性、创造性很强的工作。既然是一种探索和创造,我们就不能也不会去求全、去求尽善尽美,但可以欣慰的是,本书是一次成功的尝试。

同样值得一提的是,《体育百科大全》有着很强的规范性。我们知道,工具书是标准书,这种载体属性就决定了这类书籍必有极严格的规范乃至程式;我们也知道,体育中相当大的部分是竞技体育,而竞技体育如果偏离了严格而统一的标准和规范,便无从谈起。这种形式与内容上双重的质的规定性,把规范性推到了一种相当的高度,同时也是相当的难度,但是,本书编者知难而上,克服困难,以严谨的治学态度,很深的学术功力,很好地实现了这种编纂预期。

俗话说:事在人为。本书编纂阵容很强。众多的知名学者和体育工作者来自体育教学、科研和体育运动专业队各个方面,可谓鸿儒荟萃,群贤毕至。主编吴兆祥教授在体育教学、科研和运动等方面,都有很深的造诣。这部巨著的成功,是集体智慧的结晶,也有主编创造性的劳动和辛勤的汗水。

本书的出版,是体育界、出版界、文化界的一件值得庆贺的事。我们祝贺它的问世。我们有理由相信,它必将对社会主义体育事业、文化事业作出积极的、长久的贡献。

是为序。

## 前 言

在原国家体委和国家教委及各级有关领导的关心支持下,在众多知名教授、专家和体育工作者的辛勤耕耘下,《体育百科全书》的编纂工作历时6个春秋,终于付梓出版,与读者见面了。

本书工程浩大,涉猎古今中外体育领域里各个门类(项目)的专用词·语、重大竞赛、主要事件、著名人物、裁判规则及学校体育、军队体育、民俗体育、科学研究、法规制度、新闻、奖励、书刊、情报、组织、团体、体育场馆等内容,集古今中外体育之大全,形式新、容量大,共收词目近3万条,是我国迄今规模最大、体例最新、内容最丰富的大型体育工具书;集思想性、科学性、知识性、实用性于一体并具有知识面宽、信息量大、针对性强、应用面广的特点。

在这项巨大工程的实施过程中,有关领导部门、高等院校、体育院系、体育科研单位和专业运动队都把它作为共同的事业给予了大力的支持和协助。新中国体育事业的开创者之一、原全国人大常委会、原中央顾问委员会秘书长、原国家体委副主任、原国际奥委会银质勋章获得者荣高棠生前给予此书极大的关怀,在10年前本丛书初版时亲自担任丛书顾问并题写书名。中华全国体育总会副会长、中国奥委会副主席、中国体育发展战略研究会会长、原国家体委副主任张彩珍担任该书名誉主编;亚洲游泳联合会主席梅振耀、国家射击队总教练赵国瑞以及刘汉文、孙汉超、孙献忠、王永安、陈永宜、姚士硕、邱宜均、蒋浩泉等著名教授和有关领导给予了

热情的关照。100多位参加编纂工作的专家教授和体育工作者，克服了资料散、时间紧、经费缺等种种困难，以饱满的工作热情、一丝不苟的负责态度，精诚团结，通力合作，顺利地完成了这一历史性的任务。没有他们的刻苦努力和艰辛劳动，本书是难以和读者见面的。在此谨表示诚挚的感谢，并以铭志。本书在编写过程中，参阅了大量古今中外的有关书刊、辞典和文献资料，还得到社会各界的广泛支持和鼎力帮助，在此难以一一说明，只能一并致谢。

将古今中外体育发展过程中的实践经验、辉煌业绩、理论成果集中浓缩起来，使读者能便利地检索到有关体育的各个层面的知识，这无疑是一项十分有意义的工作，我们相信，这部《体育百科大全》对领导决策、编史修志、科学研究、运动训练、学校教育、体育管理、体育改革等都必将有所裨益。

但由于我们从事这项工作的力量有限、时间有限、经费有限，故而书中疏漏、错讹之处在所难免，尚望同仁和读者斧正，以为今后修订之津梁。

编 者

## 气 功

## 专用词·语

|            |   |
|------------|---|
| 十二经脉·····  | 1 |
| 入定·····    | 1 |
| 人之三宝·····  | 1 |
| 七门·····    | 2 |
| 七情·····    | 2 |
| 七窍·····    | 2 |
| 九窍·····    | 2 |
| 八戒·····    | 2 |
| 八触·····    | 2 |
| 小周天·····   | 4 |
| 大周天·····   | 4 |
| 卫气·····    | 5 |
| 三全·····    | 5 |
| 大敦穴·····   | 5 |
| 三魂七魄·····  | 5 |
| 三昧真火·····  | 6 |
| 大呼大吸法····· | 6 |
| 天之三宝·····  | 6 |
| 气·····     | 6 |
| 气沉丹田·····  | 7 |

---

|               |    |
|---------------|----|
| 气贯丹田 .....    | 7  |
| 太极 .....      | 7  |
| 无极 .....      | 7  |
| 五伤 .....      | 8  |
| 五养 .....      | 8  |
| 五行 .....      | 8  |
| 五运六气 .....    | 8  |
| 五色 .....      | 9  |
| 五邪 .....      | 9  |
| 五荤 .....      | 9  |
| 五液 .....      | 10 |
| 天干地支 .....    | 10 |
| 内丹 .....      | 10 |
| 气功快速阅读法 ..... | 11 |
| 气功外气点穴法 ..... | 11 |
| 气功信息 .....    | 12 |
| 气冲病灶 .....    | 12 |
| 气功偏差 .....    | 12 |
| 气功听息法 .....   | 12 |
| 气功中的“气” ..... | 13 |
| 气探 .....      | 13 |
| 气功信息水 .....   | 13 |
| 开顶 .....      | 14 |
| 元神 .....      | 14 |
| 六淫 .....      | 14 |
| 天目穴 .....     | 15 |
| 少商穴 .....     | 15 |

---

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 中冲穴 .....               | 15 |
| 六不思 .....               | 15 |
| 手诊 .....                | 16 |
| 毛孔开合法 .....             | 16 |
| 升阳法 .....               | 16 |
| 中宫直透法 .....             | 17 |
| 以意引气发入法 .....           | 17 |
| 丹田运转法 .....             | 17 |
| 双盘坐式 .....              | 18 |
| 心诚则灵 .....              | 18 |
| 内养功 .....               | 18 |
| 以意领气 .....              | 19 |
| 内静 .....                | 19 |
| 外静 .....                | 19 |
| 外丹 .....                | 19 |
| 穴位 .....                | 20 |
| 电子气功 .....              | 20 |
| 古代养生法中的“十二多” .....      | 20 |
| 外导内行 .....              | 21 |
| 四象 .....                | 21 |
| 地之三宝 .....              | 21 |
| 阴阳 .....                | 21 |
| 阴平阳秘精神乃始,阴阳离诀精气乃绝 ..... | 22 |
| 行气法 .....               | 22 |
| 动功 .....                | 22 |
| 行功 .....                | 23 |
| 返观内照 .....              | 23 |

---

|                 |    |
|-----------------|----|
| 阳光三现 .....      | 23 |
| 自发功 .....       | 23 |
| 观鼻功 .....       | 24 |
| 收心 .....        | 24 |
| 吐纳 .....        | 24 |
| 自由盘腿坐式 .....    | 25 |
| 传统发气法 .....     | 25 |
| 沉相 .....        | 25 |
| 识神 .....        | 25 |
| 吞津 .....        | 25 |
| 足三里 .....       | 26 |
| 放松功 .....       | 26 |
| 走火着魔 .....      | 26 |
| 良性意念 .....      | 26 |
| 应节顺时 .....      | 27 |
| 佛家气功的五眼通 .....  | 27 |
| 练功得气 .....      | 28 |
| 练功效应的三个层次 ..... | 28 |
| 顺腹式呼吸 .....     | 29 |
| 逆腹式呼吸 .....     | 29 |
| 经络 .....        | 29 |
| 宗气 .....        | 30 |
| 实症 .....        | 30 |
| 性功 .....        | 30 |
| 命功 .....        | 30 |
| 命门 .....        | 30 |
| 采气 .....        | 31 |

---

|                 |    |
|-----------------|----|
| 咒语 .....        | 31 |
| 房中术 .....       | 32 |
| 服食六气 .....      | 33 |
| 性命双修 .....      | 33 |
| 单盘坐式 .....      | 33 |
| 服食日月光芒法 .....   | 33 |
| 带功 .....        | 34 |
| 垂帘 .....        | 34 |
| 诱导法 .....       | 34 |
| 胎息法 .....       | 34 |
| 展“慧中” .....     | 35 |
| 保健功 .....       | 35 |
| 恬淡虚无 .....      | 36 |
| 炼精化气 .....      | 36 |
| 炼气化神 .....      | 36 |
| 炼神还虚 .....      | 36 |
| 垂腿坐式 .....      | 36 |
| 相生相克、相乘相侮 ..... | 37 |
| 真气 .....        | 37 |
| 悟性 .....        | 37 |
| 调心 .....        | 38 |
| 调息 .....        | 38 |
| 调身 .....        | 38 |
| 调息四相 .....      | 38 |
| 调五事 .....       | 39 |
| 站功 .....        | 39 |
| 涌泉穴 .....       | 39 |



|                    |    |
|--------------------|----|
| 恶性意念 .....         | 39 |
| 特异心理学 .....        | 39 |
| 特异功能的表现形式 .....    | 40 |
| 混元气 .....          | 41 |
| 营气 .....           | 41 |
| 硬气功 .....          | 42 |
| 虚症 .....           | 42 |
| 虚静无为 .....         | 42 |
| 虚极笃静 .....         | 42 |
| 虚则补其母,实则泻其子 .....  | 43 |
| 黄芽白雪 .....         | 43 |
| 道可受兮不可传 .....      | 43 |
| 道家气功的六个阶段 .....    | 44 |
| 道家倡导的十三字养生要点 ..... | 44 |
| 禅定 .....           | 45 |
| 鹊桥 .....           | 45 |
| 超“三界” .....        | 45 |
| 集体组场 .....         | 45 |
| 搅海咽津 .....         | 46 |
| 提缩谷道 .....         | 46 |
| 超觉静坐 .....         | 46 |
| 瑜伽术 .....          | 47 |
| 辟谷 .....           | 47 |
| 意守 .....           | 48 |
| 意念 .....           | 48 |
| 意念发功法 .....        | 48 |
| 意守丹田 .....         | 49 |