

新世纪 全国高等中医药院校规划教材



中医气功学

(第二版)

供中医、针灸推拿专业用

主编 刘天君

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



责任编辑 李秀明

封面设计 谢璇

普通高等教育“十五”国家级规划教材

新世纪全国高等中医药院校规划教材

中医学专业

中国医学史
医古文
中医各家学说
中医基础理论
中医诊断学
内经选读
伤寒学
金匱要略
温病学
中药学
方剂学
中医内科学
中医外科学
中医妇科学
中医儿科学
中医伤科学
针灸学
中医耳鼻咽喉科学
中医眼科学

中医急诊学
正常人体解剖学
组织学与胚胎学
生理学
病理学
药理学
生物化学
免疫学基础与病原生物学
诊断学基础
内科学
西医外科学
医用物理学

针灸推拿学专业

经络腧穴学
刺法灸法学
针灸治疗学
实验针灸学
推拿学
● 中医气功学

推拿手法学
针灸医籍选读

中药学专业

中医学基础
药用植物学
中药药理学
中药化学
中药炮制学
中药鉴定学
中药药剂学
中药制剂分析
中药制药工程原理与设备
高等数学
中医药统计学
物理学
无机化学
有机化学
物理化学
分析化学

中国中医药出版社 出版

ISBN 978-7-5132-0342-5

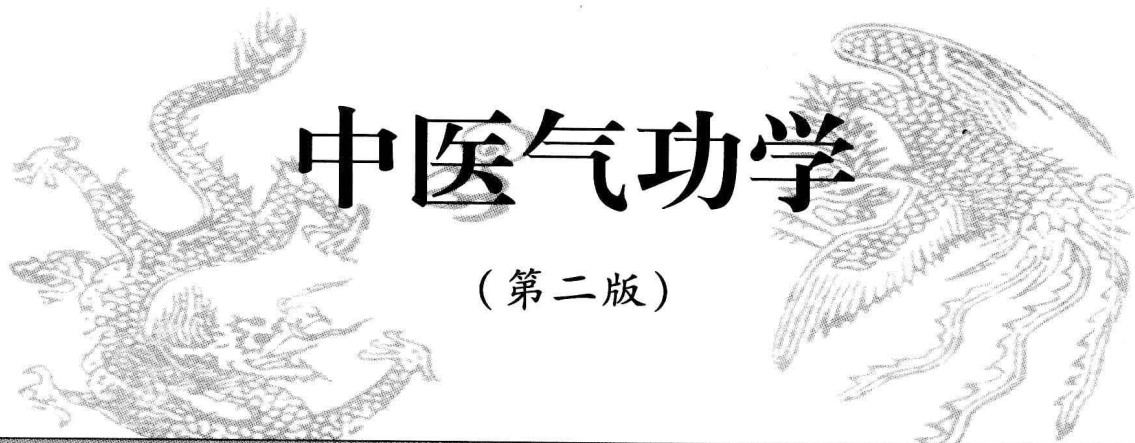


9 787513 203425 >

定价：25.00元



新世纪全国高等中医药院校规划教材



中医气功学

(第二版)

(供中医、针灸推拿专业用)

主 编 刘天君 (北京中医药大学)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医气功学/刘天君主编. -2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 8
ISBN 978 - 7 - 5132 - 0342 - 5

I. ①中… II. ①刘… III. ①气功学 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 020222 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市燕鑫印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

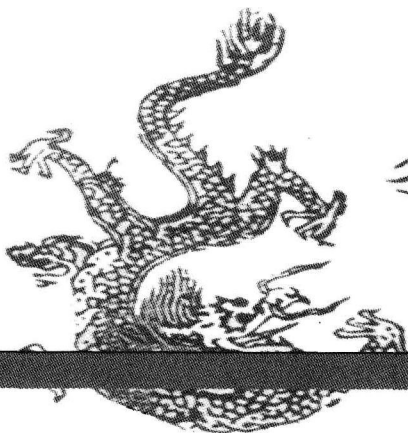
开本 850 × 1168 1/16 印张 18.75 字数 442 千字
2011 年 8 月第 2 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0342 - 5

*

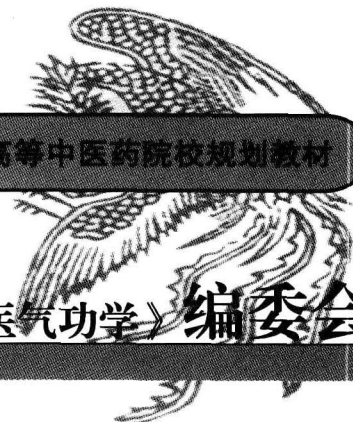
定价 25.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/



新世纪全国高等中医药院校规划教材



《中医气功学》编委会

主 编 刘天君 (北京中医药大学)

副主编 葛林宝 (上海中医药大学)

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 琳 (山东中医药大学)

吕 明 (长春中医药大学)

吕立江 (浙江中医药大学)

刘 峰 (北京联合大学)

刘亚非 (河北省医疗气功医院)

李朝喧 (山西中医学院)

肖 斌 (上海中医药大学)

吴云川 (南京中医药大学)

余霜泉 (湖南中医药大学)

宋新红 (广州中医药大学)

邵林相 (浙江师范大学)

张友健 (贵阳中医学院)

林 红 (安徽中医药大学)

涂人顺 (中国中医科学院)

章文春 (江西中医学院)

窦思东 (福建中医药大学)

翟向阳 (河南中医学院)

雒成林 (甘肃中医学院)

魏玉龙 (北京中医药大学)

主 审 黄 健 (上海中医药大学)

修订说明

《中医气功学》教材自1994年初版至今，已经16年。1994年和1999年的两版为协编教材，由人民卫生出版社出版。2005年的第三版被列入新世纪全国高等中医药院校规划教材，由中国中医药出版社出版。本版在第三版的基础上修订，是继初版以来的第四版。迄今为止，这本教材是新中国成立以来中医气功学科的第一本、也是唯一一本国家级规划教材。

尽管医学气功有悠久的历史，但中医气功学在现代中医基础学科中是新兴学科。如果将1994年《中医气功学》协编教材的正式出版作为这一学科的起步点，其短短十几年的发展历史，尚如同人生的青少年时期。青少年虽然不够成熟，却有勇往直前的旺盛生命力。中医气功学在其发展过程中经过风雨洗礼，历阅高潮低谷，一路蹒跚走来，步伐逐渐稳健，前程日渐开阔。如今全国绝大多数高等中医药院校都开设了气功课程，且已有院校将其列为必修课程。

教材建设是学科建设的重中之重。《中医气功学》从协编教材起步，不断充实、提高，进入新世纪全国高等中医药院校规划教材，有赖于多年来全国气功教育研究会的统一协调组织和各院校气功学科同仁的共同努力。对此次修订工作，编委会全体成员均极为重视，并全力以赴。

此次修订工作的宗旨是：更科学、更准确、更简洁。

更科学是指对全书内容进行审读，用新近的、权威性更强的科研资料替代较为陈旧者；重新撰写、安排部分章节中不同层次的标题和内容；修改上一版中表述不够严谨的文字；对所选的治疗病种也有所增删。更准确是指重新核对全书引用的文献资料出处，包括所有的古籍原文。更简洁是指压缩篇幅，精简意义相似的例证、引文，精炼行文。全书修订后比上一版减少了约4万字，所加工处理的文字也大抵如此数。

此次修订未改变全书的基本框架结构，本版教材仍分为上、中、下三篇及附篇。上篇为基础理论，介绍中医气功的发展简史、传统理论及现代研究。中篇为实践技能，介绍气功修炼的基本操作、功法概论和各论。下篇为临床治疗，介绍气功疗法的特点、适用范围、临床辨治原则和工作规范及常见适用病种。附篇为古典文献，以医家气功为主，选编了诸家气功古籍的若干重要章节。修订后的教材更为规范实用，可供高等中医药院校中医、针灸推拿专业开设必修或选修课程使用。

此次教材修订工作一如既往，由全国气功教育研究会组织落实。2009年12月12~13日，《中医气功学》教材修订会在北京召开。来自全国15所高等中医药院校、中国中医科学院、浙江师范大学等科研机构和其他院校的代表参加会议。由于会前已经征集了各院校书面的修订意见，会议中又经充分讨论，与会代表对教材修订原则和重点内容顺利达成一致。会议还进行了编写分工，确定了各篇的统稿负责人。会议结束后，在各参编单位的共同努力

下，修订初稿如期完成。2010年4月15~17日，《中医气功学》教材定稿会议在上海市气功研究所召开，各篇的统稿负责人参会。会议逐一讨论了各篇的修订工作，审阅了教学课件。会后教材主编、主审统稿、审定全书。

值得一提的是，2009年12月，全国气功教育研究会作为团体会员加入了中国医学气功学会，故本版教材的修订工作也列入了中国医学气功学会2010年的年度工作计划。这意味着今后中医气功的学科建设踏上了更宽阔的平台，可望在学科建设的各方面更上一层楼。

除编委会成员之外，参加此次修订工作还有以下同仁：

张洪斌（南京中医药大学）、张敬文（江西中医学院）、冯明（山西中医学院）、路世才（河南中医学院）、肖远德（河北省医疗气功医院），在此一并致谢。

《中医气功学》编委会

2011年8月

目 录

绪论	1
----	---

上篇 基础理论

第一章 发展简史	9
第一节 古代气功发展简史	9
第二节 近现代气功发展简史	19
第三节 主要气功流派概述	21
第二章 古典理论	26
第一节 中医气功理论	26
第二节 其他诸家气功理论	31
第三章 气功的现代研究	40
第一节 气功现代研究概述	40
第二节 气功的生理效应	44
第三节 气功的心理效应	51
第四节 气功的生物化学、免疫效应	54
第五节 气功的物理效应	57

中篇 实践技能

第四章 基本操作	61
第一节 调身	61
第二节 调息	67
第三节 调心	71
第四节 三调合一	75
第五章 功法概论	79
第一节 功法分类	79
第二节 练功准则	82
第三节 练功反应	85
第四节 偏差纠治	87
第六章 功法各论	93
第一节 五禽戏	93
第二节 六字诀	96

第三节	易筋经	101
第四节	八段锦	106
第五节	五行掌	109
第六节	保健功	113
第七节	站桩功	117
第八节	回春功	121
第九节	放松功	127
第十节	内养功	130
第十一节	强壮功	134
第十二节	真气运行法	136
第十三节	新气功疗法	139

下篇 临床治疗

第七章	治疗概论	145
第一节	气功疗法的特点和适用范围	145
第二节	气功疗法的临床辨治原则	148
第三节	气功疗法的临床工作常规	155
第八章	治疗各论	162
第一节	慢性阻塞性肺病	162
第二节	高血压病	165
第三节	冠心病	169
第四节	消化性溃疡	173
第五节	慢性肝病	177
第六节	慢性肾炎	181
第七节	糖尿病	185
第八节	肥胖症	188
第九节	更年期综合征	192
第十节	阳痿	196
第十一节	慢性疲劳综合征	200
第十二节	抑郁症	204
第十三节	失眠	207
第十四节	肿瘤	210
第十五节	腰腿痛	213
第十六节	颈椎病	218
第十七节	近视眼	221
第十八节	青光眼	226

附篇 古典文献

第九章 文献选读·····	231
第一节 气功文献概述·····	231
第二节 医家气功文献·····	236
第三节 其他诸家气功文献·····	263



绪论

气功是中国传统文化的精华之一，是中华民族瑰宝。在医学领域，气功疗法是传统中医学的重要组成部分，已有数千年的发展历史，至今仍应用于临床，且越来越引起现代医学和科学的重视。自20世纪90年代以来，传统中医学领域中的气功疗法及其学术思想经汇集整理，逐渐形成体系，初步发展为一门独立的、既古老而又年轻的学科——中医气功学。

一、中医气功学的基本概念

中医气功学是中医学与气功学相结合而产生的学科，故中医气功学的基本概念，涉及“中医”与“气功”两方面。由于中医的基本概念在《中医基础理论》教材中已经论及，以下先对气功的基本概念作简要说明，再讨论中医气功学的基本概念。

（一）气功

探讨气功的基本概念需要回答两个问题：一是气功这一术语的历史由来及其外延，二是气功概念的内涵。

1. 气功一词的历史沿革

据文献考证，“气功”一词最早见于晋代道士许逊所著的《净明宗教录》一书。《净明宗教录·松沙记》云：“学道之士，初广布阴鹭，先行气功，持内丹长生久视之法，气成之后，方修大药。”由此出处可知，气功这一术语具有道家修炼技术的色彩。气功一词问世之后，在古代和近代并未被广泛采用。从晋到清，朝代几经变换，历时一千多年，气功一词仅在清末的一些书上可以查到；再就是民国时期的几本养生和医学著作中用过此词。究其未被广泛采用的原因，从文献上分析，在于古代修炼技术门派繁多，各家各派均使用自己的术语。例如佛家的禅定、儒家的心斋、医家的导引、武术的内功，内涵都是内在的修炼，但表述各不相同。即使是道家本身也有许多修炼的门派，也在使用不同的术语，例如内丹、周天、胎息等。这些术语的差别不排除反映了各家各派修炼的具体目标和方法各有不同侧重，但综观其学术理论与实践，其基本的修炼内容和方向大体一致。

气功一词被广泛使用，起自新中国成立之后的20世纪50年代。1955年，河北省唐山市成立了气功疗养所，这是气功一词被正式启用的标志。此后，气功这一术语开始在中医临床和养生保健的学术领域中使用。至70年代末，所谓“气功热”兴起之时，各家各派的修炼技术都以气功为名在社会上传播，例如道家气功、藏密气功、武术气功等等，而随着群众性气功活动的大规模普及，气功一词也因之家喻户晓。此外，20世纪80年代以后，借改革

开放之东风，气功开始跨出国门，走向世界。如今气功已经遍及各大洲的许多国家，气功一词也音译为英语、法语、德语等多种语言，为更多的人知晓和接受。

回顾气功这一术语的历史沿革，应该注意到，历经了上千年的历史演变，气功这一术语的外延已经发生了巨大的变化。在许逊的《净明宗教录》中，气功仅是道家的修炼术语之一。而现在，经过了时间的沉淀和指称范围的变化，气功一词已经成为中国古代各家修炼技术的统称。

2. 气功概念的内涵

上述气功一词的历史沿革已经从多样性、丰富性上显示了表述其内涵的困难。正如同古代有众多的、各不相同的修炼术语一样，历史上各家各派的修炼技术也都有自己的概念或定义。迄今为止，气功这一基本概念的内涵依然众说纷纭，尚属于百家争鸣时期；但在中医气功的学术领域内，观点已逐渐趋于一致。从科学发展史上看，许多学科中基本概念或定义的提出都是一个逐渐完善的过程，而并非一锤定音。这些学科中基本概念或定义的完善程度，大都与学科的总体发展水平呈正相关。气功学科也如此，当前气功基本概念的不统一、不完善，确实与现今气功的学科建设尚属于起步阶段的状况相应。

阐明气功概念的内涵也就是表述气功的定义。由于目前气功学科的发展尚属于起步阶段，其内容仍以继承、整理、发掘古典气功的学术体系为主，故现阶段气功定义的表述不可能超越学科发展的现实水平。纵观历朝历代各门派的气功古籍，可以看出，千百年来的古典气功学术体系主要是气功的操作技术体系，其基本宗旨是传授气功修炼的操作技术及实际应用。据此气功学术传承的宗旨，并结合现代学科与知识的分类标准，本教材提出气功的定义如下：

气功是调身、调息、调心融为一体的心身锻炼技能。

上述定义表述了四层意思：第一是表述气功修炼的操作内容，即调身、调息、调心，通常简称为“三调”；第二是表述三调的操作目的，也就是三调操作应达到的状态，即融为一体，通常简称为“三调合一”；第三是表述气功修炼在现代学科分类中的位置，即心身锻炼，既是生理的也是心理的；第四是表述气功学科的知识类别，即属于技能性知识。

上述定义中的第一、二层意思是继承古典气功学术体系的思路，以现代的语言阐述气功修炼的操作过程，包括操作内容及操作目的。气功修炼的操作内容是三调，其中调身是调节肢体活动，调息是调节呼吸活动，调心是调节心理活动。气功修炼的操作目的是三调合一，在三调合一的状态中，三调已无各自独立的存在，而是融合为统一的境界。近年来随着气功知识的传播，以三调来概括气功操作内容的提法已经越来越普遍，但对三调合一境界的重视尚有不足。应当指出，三调是否合一是气功修炼与一般体育运动的主要区别，一般体育运动的操作内容也由三调构成，但三调各自独立，不要求三调合一。上述定义中的第三、四层意思是立足于现代科学的学科分类及知识门类，说明气功学术在现代科学体系中的位置，并使之能与相关的学科相区分。说明气功是心身两方面的锻炼，能够区分气功学与心理学；而说明气功修炼是技能性知识，不仅强调了气功修炼的操作性和技巧性，将其与理论性的知识区分开来，还区别开了气功与宗教，因为技能性知识靠熟练去掌握，宗教则需要由信仰而进入。

另应注意，定义中的气功修炼的操作目的不同于其应用目的。由于古今各流派的气功修炼遵循不同的学说体系，其修炼的应用目的也各不相同。简言之，佛家、道家的修炼旨在追求超越，儒家的修炼在追求人格之完善，武术家的修炼为防身擒敌，而医家气功修炼的应用目的最贴近于日常生活，即健身祛病。

（二）中医气功学

中医学术与气功学术有本质的内在联系，它们的古典哲学基础，即其世界观和方法论的基础一脉相承、基本一致。二者的应用目的也有相通之处，气功修炼的养生和治疗效果自古以来一直为中医所采用。传统中医药学将气功作为一种疗法的历史可以追溯到中医药学产生之初的远古时代。在古典气功学术体系中，以中医药学理论作为指导的气功学术流派即医家气功，现代的中医气功学就是在继承古代医家气功学术的基础上，随着时代的发展，逐渐融入现代科学理论与技术而推陈出新的中医学科，其学科性质与针灸学、推拿学等相当，属于临床应用学科。

在中医学史上，历代卓有成就的大医家几乎都精通气功学术，如春秋战国时期的扁鹊，汉代的华佗、张仲景，隋代的巢元方，唐代的孙思邈、王焘，金元四大家刘完素、张子和、李东垣、朱丹溪，明代的李时珍、杨继洲，清代的叶天士、吴鞠通，民国时期的张锡纯等。这些医家几乎都对中医学学术作出过开拓性的贡献，都是中医学史上不可或缺的杰出人物，是他们所处时代中医学学术的栋梁与精英。这些医家的著作中都有关于气功的论述，或阐明理论，或记载临床应用，观点明确，应用纯熟。其中的一些著作不仅是中医学学术史上的经典之作，而且在气功学术史上也占有重要地位，例如巢元方的《诸病源候论》和李时珍的《奇经八脉考》。历代大医家们对气功学术的重视与研究，足以表明中医与气功在学术高层次上本质的、必然的联系与沟通，具有深刻的意义和持久的影响。

中医古籍中包含有众多的气功学术文献。《黄帝内经》中明确提到导引、行气等气功理论及治疗的就有 8 篇，其论述精当，有重要的指导意义。例如《素问·上古天真论》说：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。”这 42 个字高度概括了古典气功的基本理论和方法，从中可以看出现代气功三调合一观念的雏形。从研究气功学术的角度在浩如烟海的中医古籍中搜寻，除《黄帝内经》之外，记载和论述气功疗法内容较多的医学著作有南北朝时期陶弘景的《养性延命录》、隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代孙思邈的《备急千金要方》、宋代由政府主持编纂的《圣济总录》、明代冷谦的《修龄要旨》及高濂的《遵生八笺》、清代沈金鳌的《杂病源流犀烛》等。这些著作在理论、操作、应用诸方面对气功疗法的形成及发展均有所建树，可以说是中医气功学术的主要源泉。在这些古典医籍中特别值得一提的是《诸病源候论》，这部由隋代太医令巢元方所著的病因病机学专著，同时也是一部古代气功疗法的专著，其书中对各类疾病的治疗只用气功疗法，未提及任何方药、针灸等其他疗法。

当代中医界重视气功的医家和学者也大有人在。早在 20 世纪 60 年代，秦伯未、任应秋等著名中医学专家上书卫生部提出中医教学改革计划时，即提出要及早开设气功课。80 年代以后，已有 10 余所高等中医药院校开设了气功课程，北京中医学院和上海中医学院还设立

了气功研究所。气功进入中医药高等教育体系和建立科研机构为中医气功学的学科建设和发展奠定了扎实的基础。1994年7月,由全国10余所高等中医药院校和科研机构协作编写的《中医气功学》教材由人民卫生出版社出版。这是新中国成立以来的一本,也是唯一一本由多所大学和科研单位集体编写并广泛使用的中医气功学教材,是中医气功学学科建设迈出的标志性步骤。2005年8月,新世纪全国高等中医药院校规划教材《中医气功学》由中国中医药出版社出版。从协编教材到规划教材,是中医气功学学科建设的又一进展,说明中医气功学的学术体系经过10余年的锤炼,已经日臻成熟,能够与中医药学的其他学科比肩而立、并驾齐驱。

与气功学术的总体相比较,中医气功学有其自身的一些特征。例如,在指导思想上虽以中医理论为基础,但因气功现代研究的需要,也兼顾西医理论和现代科学理论。又如作为一种疗法,其目的是明确和限定的,即养生与治疗,但古典气功修炼的目的不仅限于此。另应注意,养生与治疗既有联系又有区别,前者通常是指健康人的保健和延缓衰老,后者是指对于疾病患者的治疗。现代的中医气功学比较侧重于治疗,这与古代各家的气功修炼也有所不同。此外,中医气功学在功法的选择上博采众家、不拘一格,除古代的医家功法之外,凡能够发挥养生和治疗目的的气功功法,无论其起源于佛家、道家、儒家或其他各家,均予选用。

综上所述,中医气功学是一门研究中医药学领域内气功学术的历史发展、基础理论、操作技能及临床应用及其原理的学科。

二、中医气功学的学术体系

从目前形成的框架结构及今后的发展方向看,中医气功学的学术体系大体包括以下几个主要部分:

(一) 基本理论

本教材所介绍的中医气功学的基本理论,包括中医气功发展简史、传统气功理论,以及建立在现代科学研究基础上的现代气功理论。全面、正确、系统地认识中医气功的发展历史,探讨其起源、形成过程及发展规律,是继承和发扬中医气功学术的基础。故中医气功的史学研究不可或缺。中医气功的传统理论以阴阳五行、脏腑经络、气血津液、精气神等学说为主,并融入了一些道家、佛家的修炼理论。在学习这些理论、学说的过程中,应注意中医基础理论在用于阐释气功学术时的变化与侧重;对于其他各家的气功理论,应注意取其精华、去其糟粕。另外,自20世纪80年代以来,现代科学对于气功进行了多学科的、从现象到机理的研究,其中生理、心理、物理、生化等方面的研究对于探讨中医气功的临床疗效与作用机理有重要作用,检验、评价、整理和应用这些已经取得的现代科学研究成果,并在此基础上进一步深入开拓,是现代气功理论建设的重要任务。

(二) 实践技能

气功的实践技能包括三调(调身、调息、调心)操作与气功功法。气功功法是气功学术传承的载体和基本方式,而三调操作是气功功法构成的基本要素。把握好三调操作的基

础，在学练各种功法时就能够提纲挈领，抓住重点，形成基本境界。故三调的基本操作是气功实践技能的基本功。在学习气功功法时，应全面了解其学术渊源、操作特点及临床应用，且以掌握三调合一的境界为中心。从古至今，各家各派的气功功法种类繁多，良莠不齐，故学习气功功法还应该注意去伪存真、去粗取精。本教材选取了 10 余种医学气功功法作为基础功法；此外，在临床治疗部分，还简要介绍了一些对病证有较强针对性的选用功法。

（三）临床应用

气功疗法的临床应用包括养生和治疗两部分，本教材主要探讨气功治疗的临床应用，养生部分拟另作探讨，故基本未涉及。气功作为一种疗法，在中医临床上与针灸、推拿同类，均属于非药物疗法。在气功疗法中，中医的辨证施治原则须落实为因人施功与辨证施功，施治的过程包括教功、领功、查功，并强调发挥患者自身的主观能动性，故其临床工作常规与中医的其他疗法既有联系又有区别。目前中医气功的临床治疗学术尚待发展，基本的临床治疗模式和规律还在探索之中。本教材的临床治疗部分包括了中医气功临床治疗的适用范围和工作常规，还介绍了多种疾病的辨治及气功处方。

（四）古典文献

古典气功文献是中医气功学发展的重要学术源泉。由于古代气功有不同的学术流派，古典气功文献也散见于中国传统文化许多领域。如在医学、宗教、哲学、天文学、考古、历史乃至文学等古籍中，均能查找到气功学术的内容，既有专著专篇，也有章节片段。故古典气功文献的寻找、整理、评注、译释并非易事，而是长期和艰难的工作。气功文物的搜集与考证也属于这一领域。古典气功文献的发掘与整理应注意与当代信息科学的进步相联系，尽早尽快地利用电子计算机等现代信息工具。考虑到中医气功学课程的学时安排，本教材将这一部分内容列为附篇，其中节选的文献资料以古代医家气功为主，兼收各家，并予以注释，以方便自学。

三、中医气功学的相关学科

如前所述，中医气功学是中医学术与气功学术相结合而产生的学科。由于 20 世纪以来中医与气功均为现代科学所关注，都是现代多学科研究的对象，故与中医气功学相关的现代学科众多。由于现代科学的相关学科均从中医气功学自身的学术体系之外介入，其联系属外在，故于此不拟探讨。从学术体系的内在联系看，中医气功学的相关学科大致如下：

（一）中国古代哲学

中医学术与气功学术的哲学基础均为中国古代哲学。为了更好地把握中医气功学术的思维方式和思想方法，能够理解古人认识事物的世界观和方法论，从而认识中医气功学术的本质内涵，具备中国古代哲学的基本知识在所必须。

（二）宗教

医与巫的关系、气功修炼与宗教修持的关系，决定了中医气功与不同形式、不同时期的宗教有一定联系。但从历史上看，早在数千年前，中医与气功即已从宗教的影响中脱离出

来，形成了独立的学说。了解中医气功学与宗教学的关系，有助于认识中医气功学术的发展从迷信走向科学的历史进程。

（三）针灸推拿

作为一种疗法，气功与针灸、推拿在中医学中的学术地位相当，而且与它们有密切的联系。针灸疗法与推拿疗法，尤其是针灸，离不开经络，而古人认为经络的发现与气功直接相关。明代医药学家李时珍在《奇经八脉考》中就说过：“内景隧道，唯返观者能照察之。”此外，针刺需要“得气”，推拿需要练功培育内力，也都与气功学术有深刻的内在联系。反之，针灸与推拿疗法也能够给气功疗法以借鉴和支持，例如温灸或点按某些穴位可以养育、增强内气。临床上如能够将针灸、推拿、气功结合运用，使气机沟通内外，可以增强疗效。

（四）体育

前面论述气功的定义时，已谈到了气功修炼与一般体育锻炼的区别，即前者是三调合一，后者是三调分立。由此引申，前者旨在进入特定的境界，后者则主要是肌体运动。气功功法中的动功与体育运动的一些项目看上去相似，但只是形似而非神似。相对而言，气功修炼较注重内在，体育锻炼较注重外在。因此，二者的适用范围及效果均有一定差异。

（五）心理疗法

气功疗法具有心理疗法的某些因素，但不局限于心理疗法。心理疗法旨在调整患者的心理状态，其中常用的认知疗法、行为疗法等，特别是催眠治疗，与气功疗法有一定的相关性。这种相关性主要体现在调整心理状态的某些技巧上。但气功疗法不仅仅有调心的内容，还包括调息与调身，更要求进入三调合一的境界。故气功疗法的内涵要宽于心理疗法。此外，在心理疗法中，病人一般是被动的，例如在催眠术中大都是医生为病人催眠。气功疗法的特点则是发挥病人的主观能动性，病人在医生指导下，通过自我锻炼而恢复健康。

（六）自然疗法

气功疗法是自然疗法的一部分。自然疗法的范围很广，包括许多非药物性疗法，例如饮食疗法、森林疗法、花香疗法、音乐疗法、温泉疗法等等。这些疗法大都起源于民间，充分利用自然环境资源，简便易行，除有保健作用之外，还对一些病证有较好疗效。从自然疗法的角度看，气功疗法是开发和利用自身自然潜能的康复方法，可以与其他自然疗法结合应用。

四、中医气功学的学习方法

学习中医气功学除了学习必要的理论知识外，更重要的是学练气功。此外，气功的境界是内在的，难以从外在直接感知。因此，中医气功学在学习方法上有其特殊性。

（一）悟性

古今的许多学者都强调学练气功需要悟性。此悟性之说有理，但什么是悟性却很少被说明，气功的学练往往因此而被蒙上神秘色彩。其实所谓悟性并非不可捉摸。就基本的认识过程而言，悟性是指理解事物的间接思维方式。间接思维方式的特点是非直接理解，它要求学

习者悉心领会各种比喻、借代、象征等修辞或画面表达方法的“弦外之音”、“话外之意”，而不仅仅是把握字面、画面上的意义。在学练气功的过程中，这种认识事物的思维方式确实很常用。

众所周知，语言是被表达事物的符号。日常外在的事物均可为人体的感官所感知，故人们只要约定了共同的指代符号，就可以通过符号的交流来表达所感知各种事物的经验，从而相互理解。在日常的工作、学习生活中，语言的直接语义足以完成这类交流任务。然而，气功学习中所需要的交流与日常有所不同，其需要表达的主要部分是气功境界的各种体验，这类体验是内在的，是练功者的个人经验，无法为旁人的感官所感知，这就引起了交流上的困难。例如，在学练道家通周天的功法时，尽管不少人都可以有通周天的感受，但每个人都只能体验自己的周天，无法体验他人的周天，而不同个人所体验到的周天是有差别的。为交流这类只属于个人的感性经验，间接表达方法应运而生。这种表达往往借用人们已具有共同感性经验的、外在可观察的事物，来描述个人内在的感性经验。例如“周天”一词即是借用古代天文学上的术语来说明练功的内在体验。古今的气功文献中比喻、借代、象征等表达手法比比皆是，其根本原因即在于此。学习气功需要有从这些非直接表达的语句中去理解作者本意的能力，此时常规思考所用的逻辑推理方法往往派不上用场，需要结合自身的练功体验，在推测与想象中领悟和理解，这就是学练气功的悟性。

（二）练功

练功是中医气功学学习的重要内容。前面介绍气功定义时已经谈到，气功是技能性知识，掌握这类知识主要靠熟练的实际操作。气功修炼的理论来自于练功实践，是对练功身心体验和境界的描述、分析与总结。如果学习气功理论时没有自身练功的实践基础，对其理论的把握只能停留在空洞的词句和概念上；只有具备了实际的练功体验，才可能真正理解气功理论的内涵所在，反过来又用于指导练功实践。理论是为实践服务的，脱离了实践的理论即使正确也只是“口头禅”，只能用于夸夸其谈。因此，练功是中医气功学学习的基石，如果不能熟练地掌握至少一种功法，中医气功学的学习必流于空泛。

学练功法需要选择，古今气功功法众多，不可能也不必完全掌握。中医气功学的教学主要教授医学气功，学习者可以在全面了解本教材选编功法的基础上，从中选择一两种作为重点，学深学透，长期锻炼。

（三）静心

中医气功学还强调学习过程中心态的宁静。尽管其他学科的学习也切忌浮躁，但中医气功学尤其强调静心。这首先是因为，练功的内在体验大都细致入微，是如《老子》所述“恍兮忽兮，其中有精”的境界，其到来之际往往转瞬即逝，如果心不静，根本无法体验和把握。而基于描述与分析练功体验的气功理论也都很细微，如果不能静下心来体味，只是像看小说那样阅读，其效果就是目光从字面上滑过，尚未理解一句话的深意，这一页已经翻过去了。本教材附篇中的气功古籍就需要精心阅读，而精心只能建立在静心的基础上。

总之，中医气功学是一门理论性与实践性均很强的应用学科，也是一门与多学科密切相关的边缘学科和尚在建设中的新兴学科。学习这门学科要求既掌握中医、气功及相关学科的