

李少波

李少波

口述

李天晓

贾海忠

谈升

焦世袞

整理



真气运行

针灸推拿实践

中国中医药出版社

全国百佳图书出版单位

中医师承学堂

李少波真气运行针灸推拿实践

李少波 口述

李天晓 贾海忠 谈升 焦世袭 整理

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

李少波真气运行针灸推拿实践/李少波口述;李天晓等整理. —北京:中国中医药出版社, 2012. 7 (2013. 4重印)
(中医师承学堂)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0863 - 5

I. ①李… II. ①李… ②李… III. ①养生 (中医) —基本知识 ②推拿—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 085455 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

北京亚通印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 10.75 彩插 1 字数 169 千字

2012 年 7 月第 1 版 2013 年 4 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0863 - 5

*

定价 35.00 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

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

中国中医药出版社新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



2008年9月卫生部副部长国家中医药管理局局长王国强（右一）

探望李少波老师



李少波老师在晨练



李少波老师 100 岁 喜形于色 笑容可掬



李少波 100 岁 (农历 2 月 22 生日)



2010年8月李少波（左二）与弟子李天晓（左三）迟宝平（左四）贾海忠（左一）



2010年8月李少波老师给弟子李天晓、贾海忠传授真气运行学术



2011年8月落成在崆峒山巅的真气运行研究院



2011年8月8日李少波老师参加真气运行研究院落成典礼

真气运行研究院落成暨真气运行临床实践50周年纪念

2017.8 中国·平遥



真气运行研究院落成暨真气运行临床实践50周年纪念

李少波教授简介

李少波，著名中医、养生学家，真气运行学术创始人。

1910年2月出生，河北省安平县人。出生于中医世家，专于中医内科、针灸。幼年体弱多病，师从祖父学练吐纳导引、行气摄生之术，兼攻《黄帝内经》、《道德经》、《易经》、《勿药元诠》等经典，研究各家各派养生修持要旨。经数十年的躬亲实践和潜心钻研，深悉医经即道，道经亦医，皆以健身延年为旨归。20世纪30年代末和40年代，辗转于陕西凤县、甘肃兰州、青海西宁和北京等地行医，以医道至理医人济世，医德医术颇受好评。新中国成立初期，在甘肃省藏族群众聚居的临潭、卓尼等县医院任门诊部主任、住院部主任，极力推广中医、针灸，培养医疗专业人才，为民族地区的医疗卫生事业作出了很大贡献。60年代以来，先后在甘肃省中医院和甘肃中医学院工作、任教，任医院针灸门诊主任，学院真气运行研究所所长，兰州大学、甘肃老年大学名誉教授，政协甘肃省第四、五届委员。退休后，任兰州李少波真气运行研究所所长、中国民间中医医药研究开发协会真气运行研究专业委员会主任委员、新加坡李少波真气运行学会名誉会长、马来西亚真气运行学会永久学术顾问等职。

李少波根据祖传秘旨和自身修为所得，结合《黄帝内经》理论所创编的真气运行养生实践方法，经科学研究、临床观察和普及推广验证，对各种药物久治不愈的慢性疑难病症均有显著疗效，是防病治病、益寿延年的

中医预防学方法，充分体现了《黄帝内经》“上工治未病”的精神实质，开创了真气运行调控人体生命之先河，成就了医学养生学史上的一代伟业。

李少波经长达5年多的临床观察研究，真气运行获甘肃省卫生厅临床验证科技奖。著有《真气运行法》、《增订真气运行法》、《李少波真气运行法》（1989年版）、《真气运行论》、《真气运行学》等，形成了完整的真气运行学术体系。《真气运行法》曾获全国新长征优秀科普作品奖、甘肃省同名一等奖；《李少波真气运行法》（1989年版）获全国优秀图书奖、中共甘肃省委、甘肃省人民政府优秀图书奖等。摄制出版发行的《真气运行法》大型电视教学录像片，获国家广播电影电视部著作演示“双向”荣誉奖。

1987年入编《甘肃省教育人名录》；1994年被中国名人研究院选编入《中国名医列传》（当代卷）；1997年入选美国名人书局《跨世纪名人名作》；2000年被评为中国世纪专家，入编《中国世纪专家传略》；2001年获第五届世界传统医学大会优秀科技成果奖；2003年入编《当代世界传统医学杰出人物》、《中国传世通鉴》等；2004年被甘肃省人民政府授予“甘肃省名中医”称号。

真气运行学术的创立，是李少波矢志不移、锲而不舍实践、研究的结晶，凝聚着他一辈子的心血。他不仅把古老的养生修真秘旨以医学的思想和语言表述了出来，而且更重要的是为弘扬中医学，丰富中医学宝库作出了重大贡献。真气运行实践方法的确立，为人们的养生健身、防病治病指明了方向，在“上工治未病”的预防医学方面作出了突出贡献。人们只要依此去锻炼，假以时日，真气便在人体中循经运行，克期通督，由后天返先天，恢复再生力，有病治病，无病防病，就可以享受健康无病的愉悦。大凡实践者，都能感到体内各种生理变化，从而对中医理论中的阴阳学说、藏象学说、经络学说、气化学说都能得到验证，是实实在在的中医预防医学。正如我国已故中医泰斗、原卫生部中医司司长、中医局局长吕炳奎所讲：“真气运行是人体生命运动的主要功能，人如果能掌握其全部运动规律，则人类的生命可以由人自己来掌握，人可以达到健康无病长寿的

境界。”

唐代大医学家、太仆令王冰在整理《黄帝内经·素问》时发现原九卷的《素问》“仅八卷尔”。他认为：“虽复年移代革，授学犹存，惧非其人，而时所隐，故第七一卷，师氏藏之”，而致湮没。尽管《黄帝内经》的学理犹存，但第七卷有关养生方法的内容却为前人所隐。王冰将这一绝妙的养生法宝之盛行寄厚望于后世，预言：“至道流行，徽音累属，千载之后，方显大圣之慈惠无穷。”1100多年以后，李少波从《黄帝内经》“全真导气”得到启迪，经实践研究，创立了真气运行学说，揭开了千古之谜，使真传大白，并毫不保留地奉献世人，救治世人，力图使人们自力更生，远疾谢医，健身延年。真乃是“千古之谜今方晓，羸劣获安仁寿高”。



序言

我的恩师我的楷模

今世有缘

在大学时代，我因慢性腹泻接触到并练习了内养功，十九天后病愈，从此爱上并研究气功。之后学习并实践了“真气运行法”，脑子里深深记住了《真气运行法》的作者李少波。

二十七年后，中国中医药出版社资深编辑刘观涛先生在编辑我的《贾海忠中医体悟》一书中，发现了有关李少波对我影响的记述，萌生了整理出版李老师著作的想法。由于我从来没有了解过李少波在哪里工作，他便从网上搜索，发现2008年9月将在兰州举行“李少波教授100华诞庆典暨中医真气运行学术国际研讨会”的信息，这才知道李少波老师是甘肃中医学院的教授、主任医师，我们便乘飞机过去参加了活动，一见到鹤发童颜、宁静慈祥的李少波老师，我立即萌发了拜师的念头。一个月后，在迟宝平师兄的引荐下，我再次飞往兰州，正式拜师，荣幸成为李少波老师的第八十八个入门弟子。

助解谜团

大学初学中医时，对于经络是否真实存在一直持有怀疑的态度，看到“真气运行法”能够打通小周天（任脉督脉循环）、大周天（十二经循环），我便抱着怀疑的态度，认真地按照书中的要求开始练习，五十多天后，我的小周天就通了，之后很快感觉到了足太阳膀胱经和手阳明大肠经，紧接着感觉到全身真气的运行，虽然没有清晰地感觉到每一条经络，但对经络存在的客观性我不再怀疑，从此，坚定了我学好中医的信心和决心。

谦虚好学

除了“真气运行法”之外，拜师后了解到李少波老师还有很多临床治病绝技，为了能够把李老师的这些经验继承下来，2010年8月，我与师姐李天晓、师兄迟宝平专门抽出一周时间请老师给我们传授。当时老师101岁，非常高兴地每天拿出3小时毫无保留地给我们讲解示范。其间，老师谈到要学习克隆知识的想法时，我说“克隆的想法其实在《西游记》里已经有了，孙悟空吹猴毛变成猴子的想法不就是吗？”老师说“那只是想法，现代医学技术把它变成了现实。”我深深感到，李老师的谦虚是发自内心的，李老师的好学是落到实处的，与某些自大的中医大师有着明显差别。

拜师后了解到，李少波老师兼通儒、释、道、医、武。关于医，李老师兼通中西医，在与老师的交谈中发现，如此高龄竟然能够熟练地讲出十二对脑神经，若非谦虚好学怎能做到？

弘道不倦

李老师90多岁时还亲自到国外传道解惑，传授毕生探求的养生治病之

道——真气运行法，经过长期大量临床实践，显示出卓越的临床疗效，获益的国内外患者数不胜数。在国内外拜到李老师门下的入室弟子一百，真气运行学术不但在国内得到弘扬，在印度尼西亚、马来西亚、新加坡、加拿大、德国、澳大利亚、泰国、文莱、台湾等地相继得到规模性传播。之所以有这样的业绩，是老师亲力亲为、坚持不懈、一心弘扬真气运行法的结果。

圆满一生

2011年8月8日在崆峒山“真气运行研究院落成典礼暨真气运行临床实践五十周年纪念”庆典活动召开之际，我把和师姐李天晓、师兄谈升、焦世袭根据老师的传授共同整理的《李少波真气运行针灸推拿实践》书稿交给了老师。老师对书稿进行了全面审定后不久，于2011年9月28日下午5点在平凉仙逝。老师留下毕生防病治病的大智慧，魂归道家仙山——崆峒山，圆满一生。

恩师一生慈悲好生之德、谦虚好学之行，永为弟子之楷模。

弟子贾海忠谨记

2012年初春



目录

第一章 真气运行原理	1
第一节 真气之质	1
第二节 真气现象	2
一、可见的真气现象	2
二、练功过程中自觉的真气现象	3
第三节 真气之源	8
第四节 真气之路	8
一、经络活动的实质	8
二、十二经脉的循行分布和真气运行的关系	9
三、奇经八脉	11
第五节 真气运行的动力	13
一、呼吸的生理	13
二、呼吸运动天人相应	14
三、呼吸运动对真气的影响	15
四、调整呼吸	16
五、真气运行法特定调息法	16
第六节 真气之病	18
第七节 真气功用	18
一、对于肺脏的作用	18

二、对于心脏的作用	19
三、对于肝脏的作用	20
四、对于脾胃的作用	21
五、对于肾与命门的作用	22
第八节 人体生命活动原理	24
一、动静相育	24
二、先天与后天	26
三、后天生理机制图	27
四、先天生理机制图	31
五、人体生命活动模式图	34
六、人体气血运行	36
第二章 真气运行静功体验方法	37
第一节 丹田的位置和作用	37
一、丹田的位置	37
二、丹田的作用	38
第二节 练功须知	40
一、注意事项	40
二、特别告知	41
第三节 对五官的要求	42
一、口腔	42
二、眼睛	42
三、耳朵	42
四、呼吸	42
第四节 练功姿势	43
一、坐式	43
二、卧式	45
三、站式	46
四、行式	46

第五节 真气运行五步功法操作要领	47
第一步,呼气注意心窝部	47
第二步,意息相随丹田趋	49
第三步,调息凝神守丹田	50
第四步,通督勿忘复勿助	51
第五步,元神蓄力育生机	53
第六节 混元坐——真气转聚法之一	54
第七节 下河车搬运——真气转聚法之二	57
第八节 上河车搬运——真气转聚法之三	58
第九节 五行攒簇——真气转聚法之四	62
第十节 五龙蛰法——真气转聚法之五	66
第十一节 捻指通经法	68
第三章 真气运行法临床观察	74
第一节 真气运行法对人体生理变化的影响	74
一、主观感觉	74
二、经穴电量与皮肤温度	75
第二节 真气运行法临床验证	76
一、高血压	76
二、冠心病	76
三、胃下垂	77
四、慢性萎缩性胃炎	77
五、慢性肝炎及早期肝硬化	78
六、恶性肿瘤	78
七、痹证	78
八、神经衰弱	79
第四章 真气运行针灸实践	80
第一节 真气运行刺法要领	80