



天者，五臟之府，故五臟盛乃能滿。今五臟皆衰，筋骨解墜，故發鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。天者，有子年已老而有子者，何也？岐伯曰：此其天脈常通，而腎氣有餘也。此雖有子，男不過盡過盡七七，而天地之精氣皆竭矣。

楊氏太極拳39式，繼承了傳統楊氏太極拳103式的緩慢柔和、式式均勻、姿勢舒展、勁在內涵、動作優美、老少皆宜的特點，同時注重激活經絡、激發經氣、疏通氣血，使人體達到陰陽和虛實平衡。

兴盛百年 · 强身治病

◎ 戈金剛 蔣敏洁 / 編著

拳疗百病

图解杨氏太極拳39式防病治病

昔在黃帝，生而能動，而動而後能壽。長而敦敏，成而登天。乃問于天師，天師曰：人者，年半而動者，時世升。夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而心靜，氣和而神清，百病自去。今時之人，不然也，以酒為漿，以妄為常，醉入房，以欲竭其精，以耗散其神，其神不守舍，心驚恐，少寐，無夢，起居無節，故半百而衰。夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而心靜，氣和而神清，百病自去。今時之人，不然也，以酒為漿，以妄為常，醉入房，以欲竭其精，以耗散其神，其神不守舍，心驚恐，少寐，無夢，起居無節，故半百而衰。

夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而心靜，氣和而神清，百病自去。今時之人，不然也，以酒為漿，以妄為常，醉入房，以欲竭其精，以耗散其神，其神不守舍，心驚恐，少寐，無夢，起居無節，故半百而衰。

传世绝技 · 保健秘术

全国名老中医特别推荐
纵横古今传承不断的养生智慧
简便易学效验神奇的诊疗方法
现代家庭不可不知的保健秘术

北京科学技术出版社

赠送VCD光盘



拳疗百病

图解杨氏太极拳36式防病治病

◎ 戈金刚 蒋敏洁 / 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拳疗百病——图解杨氏太极拳 39 式防病治病/戈金刚, 蒋敏洁编著.
—北京: 北京科学技术出版社, 2007. 7

(传世秘术丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3542 - 7

I. 拳… II. ①戈… ②蒋… III. ①太极拳—套路 (武术)—图解
②太极拳—保健—图解 IV. G852. 111. 9 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 061732 号

拳疗百病——图解杨氏太极拳 39 式防病治病

作 者: 戈金刚 蒋敏洁

摄 影: 何智诚

策 划: 赵 晶

责任编辑: 赵 晶

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 红十月设计室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部电话)

0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjpress@163.com

网 址: www. bkjpress. com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 260 千

印 张: 18. 75

插 页: 2

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3542 - 7/G · 588

定 价: 39. 80 元 (赠送 VCD 光盘)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



前言

经络是中国的一项伟大发现，甚至可以称为是中国在四大发明以前的第一大发明。从砭石时代起，有据可查的历史即已有 8000 多年。2500 多年前的《黄帝内经》指出：“经络者，所以能决死生，除百病，调虚实，不可不通也”。过去的几千年中，经络的发现及应用对中华民族的繁衍昌盛所作出的贡献实在太大了。现在，针灸、按摩、太极拳、中医受到全世界人民的热爱，这些都离不开经络。今天，科学发展到了原子、信息时代，科学家们用最新科技手段再次论证了经络的客观存在和经络系统对人体健康的关键作用，一切疾病的康复也都可以通过经络的调整作用来达到。

根据实验室观察，人如果 3 天不活动，就会使力量下降 5%。长期不运动，组织器官就会发生退行性病变，功能衰退。我国古代名医华佗就说过：“动也，形气亦然，不动也，精滞气郁”。18 世纪法国著名医生蒂索也说：“运动就其作用来说几乎可以代替任何药物，但是世界上一切药物并不能代替运动”。

杨氏太极拳是结合古代导引、吐纳之术，以中医经络学说为指导而创编的一种优秀拳术。杨氏太极拳是把手、眼、身、步法的协调动作与导引、吐纳有机地结合起来，使杨氏太极拳成为内外统一的内功拳运动。在练杨氏太极拳时，要求意识、呼吸和动作三者密切结合为整体，成为内外一致的行动。这是对增强人们的体质、提高防病功能和精进拳艺的一种创造性发展。杨氏太极拳是锻炼经络的最好方法之一。它结合经络学说，以拳术与导引、吐纳为表里，拳式动作采用螺旋缠丝式的伸缩旋转，要求“以意导气，以气运身”，“气宜鼓荡”，“气遍身軀”。内气发于丹田，以腰为轴，微微旋转使两肾之气左右抽换，通过旋腰转脊，缠绕运动，气布全身，打通任、督、带、冲脉。气上行时为转膀旋腕，下行时为转膝旋踝，劲达四肢末端，然后

复归丹田。也就是说杨氏太极拳运动激发了二十条经脉的经气，使全身的经络和脏腑器官进行了一次大调整，全身气血畅通，脏腑的功能达到一种新的平衡。长期坚持进行杨氏太极拳锻炼，能使先天的精气充沛，后天水谷精微不断补充。这样，就足以保证人体长期处于健康的状态。这也正是杨氏太极拳能够祛病益寿的根本原理。

传统杨氏太极拳，历经百余年而不衰。实践证明，它不仅是武术、健身术，也是医术，是中华文化之瑰宝。

杨氏太极拳 39 式，是在传统杨氏太极拳 103 式的基础上，删除其重复动作改编而成。它继承了传统杨氏太极拳 103 式的缓慢柔和、式式均匀、姿势舒展、注重内涵、动作优美、老少皆宜的特点，同时注重激活经络、激发经气、疏通气血，使人体达到阴阳和虚实平衡。杨氏太极拳 39 式的编排适应了时代的发展。首先，演练这趟套路只需 10 分钟左右时间，适合当今人们快节奏的生活方式。据有关研究证实，10 分钟的锻炼就可以使全身的经络活跃起来，从而对全身各个系统、器官进行全面调整，使人体保持健康。其次，演练杨氏太极拳 39 式所需场地不大，只要 3 米长、2 米宽的地方就可以了。因此，它不仅适合在公园、空地，也适合在居家客厅、办公室等地方演练。杨氏太极拳 39 式不同于其他太极拳的是：将体育锻炼与医疗相结合，突出了其防治疾病的功能。它是人们练功、强体健身、祛病保健的随身之宝。

笔者出身中医和武术世家，从小就耳濡目染养生之道，并在 5 岁时开始习练少林拳，中年时又拜杨氏太极拳第四代嫡传人杨振铎宗师为师习练杨氏太极拳。20 世纪 90 年代曾三次到中国武术研究院深造。2000 年，笔者在《太极》杂志上发表《杨氏太极拳科学健身内涵探讨》一文，经全国读者投票评选，获“最佳文稿奖”。广大读者的褒奖也是对我的一种鞭策，为了让更多的读者了解笔者 60 多年以来的武术健身体会以及数十年的理疗治病的临床经验，在北京科学技术出版社的支持和鼓励下，终于在今年完成了这部书稿。愿这部书能让更多的健身爱好者和患病的朋友们从中获益。

戈金刚

2007 年 1 月于无锡





目 录

上篇 基础篇

第一章 中国医疗体育的概念及源流	2
一、概念	2
二、医疗体育的源流	2
第二章 杨氏太极拳的医学基础	6
一、精、气、神学说	6
二、经络学说	10
三、脏腑学说	21
四、阴阳学说	23
五、子午流注学说	24
第三章 自我按摩穴位及手法	27
一、自我按摩穴位	27
二、自我按摩手法	40
第四章 杨氏太极拳的健身和防病原理	46
一、锻炼神经系统，提高感官功能	46
二、有利于慢性病康复	46
三、有利于保护、健全、恢复视力	47
四、有利于心脏、血管和淋巴系统的健康	47
五、增强呼吸功能	47
六、促进消化功能和体内物质代谢	48
七、有利于加强肌肉、骨骼和关节的活动	48
八、阴阳平衡，畅通经络	49

九、腹式呼吸，延年益寿	49
十、提高免疫功能	50

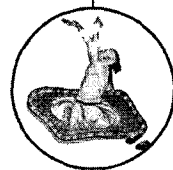
中篇 杨氏太极拳 39 式

第五章 杨氏太极拳 39 式的锻炼要领	52
一、对身心的要求	52
二、对头部的要求	53
三、对颈项部的要求	54
四、对上肢部的要求	54
五、对躯干部的要求	55
六、对下肢部的要求	56
第六章 杨氏太极拳的身法、手法、步法	58
一、身法	58
二、手法	58
三、步法	65
第七章 图解杨氏太极拳 39 式	73
一、杨氏太极拳 39 式的拳式名称、顺序	73
二、杨氏太极拳 39 式的健身呼吸法和疗病呼吸法	74
三、图解杨氏太极拳 39 式	76

下篇 拳疗百病

第八章 内科疾病	168
一、呼吸系统疾病	168
感冒/168 肺炎/169 肺气肿/170 肺结核/170 肺心病/171	
急性气管炎和支气管炎/172 慢性支气管炎/173 支气管哮喘/173	
二、循环系统疾病	174
高血压病/175 低血压病/176 冠心病/177 心肌病/178 慢性风	
湿性心脏病/178 心脏神经官能症/179 心律失常/180	
三、消化系统疾病	181
慢性胃炎/182 胃下垂/183 胃肠神经官能症/184 幽门梗阻/185	





慢性胆囊炎/186	慢性胰腺炎/187	慢性腹泻/187	便秘/188
肠道易激综合征/189	胃与十二指肠溃疡病/189	溃疡性结肠炎/190	慢性肝炎/191
肝硬化/192			
四、泌尿、生殖系统疾病.....	192		
慢性肾小球肾炎/195	肾病综合征/196	肾下垂/196	尿潴留/197
慢性前列腺炎/198	前列腺增生症/198	阳痿/199	早泄/200
遗精/200			
五、血液系统疾病.....	201		
贫血/203	再生障碍性贫血/203	白细胞减少症/204	过敏性紫癜/205
原发性血小板减少性紫癜/205			
六、新陈代谢疾病.....	206		
糖尿病/206	肥胖病/207	高脂血症/208	
七、内分泌系统疾病.....	208		
痛风/211	甲状腺功能亢进症（甲亢）/212	甲状腺功能减退症（甲减）/212	慢性淋巴性甲状腺炎/213
慢性肾上腺皮质功能减退症/214	肾上腺皮质功能亢进症/214	尿崩症/215	消瘦/216
八、精神神经系统疾病.....	216		
中风后遗症/217	面瘫/218	偏头痛/219	失眠/219
帕金森病/220	臂丛神经痛/221	肋间神经痛/221	腋神经麻痹/222
坐骨神经痛/223	神经衰弱/223	梅核气/224	抑郁症/225
更年期抑郁症/225	老年性痴呆/226	癌症/227	
九、肿瘤科疾病.....	227		
鼻咽癌/228	甲状腺癌/229	肺癌/230	食管癌/230
胃癌/231	肝癌/232	乳腺癌/233	宫颈癌/234
大肠癌/235	肾癌/235	前列腺癌/236	骨癌/237
白血病的预防/238	防止化疗、放疗的毒副作用/239		
第九章 外科疾病.....	240		
一、软组织损伤.....	240		
落枕/241	颈椎病/242	肩周炎/243	肩背痛/243
慢性腰肌劳损/244	腰椎骨质增生症/245	腰椎间盘突出症/245	强直性脊柱炎

/246 臀大肌劳损/247 风湿性关节炎/247 半月板损伤/248	
膝关节交叉韧带损伤/249 痿证/250 痹证/250 足跟痛/251	
二、皮肤科疾病.....	252
慢性荨麻疹/252 黄褐斑/253 痤疮/254 银屑病/254 神经性皮炎/255	
第十章 妇科疾病.....	257
月经不调/258 痛经/259 闭经/259 带下病/260 盆腔炎/261	
经前期紧张综合征/262 经行眩晕/262 经行泄泻/263 更年期综合征/263 子宫脱垂/264 乳腺增生症/265	
第十一章 五官科疾病.....	266
近视/270 老视/271 耳鸣/271 重听/272 耳源性眩晕/273	
鼻窦炎/273 过敏性鼻炎/274 慢性鼻炎/275 慢性咽炎/275	
复发性口腔溃疡/276	
第十二章 儿科疾病.....	278
少儿生长发育不良/278 急性上呼吸道感染/279 厌食/279 便秘/280 多动症/281 遗尿症/281	
附篇 太极拳常用术语.....	282
主要参考文献.....	292



上篇

基础篇

第一章 我国医疗体育的概念及源流

一、概念

我国的医疗体育历史悠久，是世界上最早应用医疗体育的国家。有关医疗体育发展史的记载甚多，本书只对医疗体操、医学气功和按摩加以介绍。

医疗体育又称运动疗法，其定义为：以运动为手段，根据不同人群以及疾病的特点，选用合适的运动方法，确定适合的运动量，进行有针对性的治疗。它的最大特点是练习者主动、积极地治疗，由此带来的一系列对机体有利的影响，包括精神、神经、体液的调节，是其他医疗方法所无可比拟的。

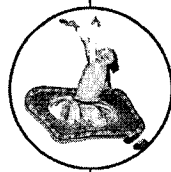
二、医疗体育的源流

我国的医疗体育源远流长。一方面，医疗体育是从生产实践、医疗实践的过程中产生；另一方面，在其形成和发展过程中受到诸子百家、宗教、神学等方面的影响，因此它既有精粹也有糟粕。其常见的形式有医疗体操、按摩、太极拳等。

1. 医疗体操

人类的任何活动都离不开肢体的运动。所有的肢体运动都会反作用于人体本身，促进人类大脑和肢体的发达，因而也具有一定的医疗保健作用。《吕氏春秋·古乐篇》记载：“昔陶唐之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滯着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。可见，古





人在与大自然斗争的实践中，逐渐体会到：一定的动作可以调节人体的某些功能，作舞可以“宣导筋骨”、“利其关节”。东汉傅毅，其作《舞赋》在解释古舞的作用时，称“舞”是“娱神遣老，永年之术”。《素问·异法方宜论篇》记载：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。故导引按蹻者，亦从中央出也”。这段记载中提及的中央，指我国的中原地区即今河南一带，是当时黄帝部落的活动中心。文字明确说明中原地区是导引和按摩的发源地。唐代王冰注释“导引”一词时，就说“谓摇筋骨，动肢节”。可见，以肢体运动为主要特征的导引法，是起源于原始的“舞”，导引自此被先秦医家们作为一种重要医疗保健方法而成为先秦医学的一部分。成书于战国时代的《黄帝内经》一书，多处涉及“导引疗法”，其治疗范围包括内、外科多种疾病。

我国古代的导引包含医疗体操的内容，但真正提出成套导引方法的是三国时代的医家华佗，他所创立的“五禽戏”，是在总结前人的经验基础上所提出的一套体疗方法，也是世界上最早的医疗保健体操。“五禽戏”是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的姿态和行动特征象形编制的。据称“体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食”。其后，隋代巢元方所撰写的《诸病源候论》中记载很多疾病，如关节炎、中风、心肝等内脏疾病都有采用导引进行治疗，故此书可视为最早的医疗体育专著。唐代孙思邈的《千金方》，王焘的《外台秘要》中均有导引的专门阐述。宋代的导引术，则结合了武功锻炼，增加了各种强身治病的练功方法，如太极拳、易筋经、八段锦、十二段锦等。明清时期，导引在应用上继续有所发展，如伤科导引等。在非医学专著中也有大量有关导引的记载。

2. 按摩

按摩是人类治病的一种最古老的方法，也许在猿人的时代就用摩擦来减轻身躯上的伤痛或使冻冷的肢体得到温暖。中国人有文字可考的时期只能追溯到有甲骨文的殷商朝，据专家统计，在至今仅挖掘到极为有限的 323 片甲骨文中，就有关于按摩一词（先秦以前称为蹻引、按蹻、摩挲）。英文 massage 即为“摩挲”之音译。

《黄帝内经》明确将按摩作为一种疗法提出。此后，按摩正式成为中医

术语。虽然在明代中后叶，原本专指小儿按摩的“推拿”取代“按摩”一词后，“按摩”这一名称仍然深植于民心，一直使用至今。

3. 太极拳

拳术在我国有着非常悠久的历史，并产生了很多著名的拳术家，创造了各种拳术的流派，太极拳就是其中之一。“太极”一词源出《易经·系辞》：“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、绝对、唯一之意。太极拳之名亦取义于此。

关于太极拳的起源与创始人，众说纷纭，大致有唐代许宣平，宋代张三峰，明代张三丰，清代陈王廷和王宗岳等五种不同说法，但人们一般认为陈王廷是太极拳的创始人。陈王廷是河南温县陈家沟人氏，文武兼优，精于拳械，功夫深厚，在明思宗崇祯十四年（1641）任温县“乡兵守备”。明亡后，隐居家乡，晚年创拳自娱，教授弟子子孙。如《遗词》上半首说：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险。蒙恩赐，枉徒然；到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余间，教下些弟子子孙，成龙成虎任方便……”。《黄庭经》，是道家“嘘吸庐外，出入丹田”的导引、吐纳方法。从《陈氏拳械谱》可知，太极拳套路有太极拳（一名十三势）五路，长拳一百零八势一路，炮捶一路。结合导引、吐纳，成为内功拳的一种流派。

陈王廷第五代传人陈长兴收河北永年杨露禅为徒。杨露禅又号禄禅，名福魁（1799～1872），河北永年人。杨露禅勤学苦练，深得拳法套路的要领，是陈长兴门徒中的佼佼者。杨露禅从陈家沟返回河北永年老家后，以授拳为生，后来杨露禅到北京去传授拳艺。为了适应保健需要，杨露禅根据长期教习的经验，把拳术中的手、眼、身、步法的协调动作，与导引、吐纳有机地结合起来，改编了拳套动作。这就使杨氏太极拳成为内外统一的内功拳运动。杨露禅改编的拳套，又经其第三子杨健侯修改为中架子；再经杨健侯第三子杨澄甫不断修改，定型为大架子。在习练杨氏太极拳时，要求式式均匀、连贯圆活，并结合经络学说，以拳术与导引、吐纳为表里，拳势动作采用螺旋缠丝式的伸缩旋转，“心意导气”，“以气运身”，“气宜鼓荡”，“气遍身軀”；内气发源于丹田，以腰为轴，微微旋转使两肾左右沉浮，通过旋腰转脊，缠绕运动，布于周身，通任脉、督脉、带脉、冲脉，





上行为转膀旋腕，下行为转膝旋踝，而达于两手、两足尖端，复归于丹田。这种内外兼修的拳法无疑是对太极拳的一种创造性发展。

在一百多年前，太极拳的发展着重在技击方面；而近百年来，则向技击、竞赛和医疗三方面平行发展。特别在陈长兴这一时期，是太极拳发展的转折点，即在这一时期太极拳开始外传。此后，因为其疗病保健效果显著而传播日益广泛。武术诗人杨季子（1886～1965）有诗云：“往昔谁知太极拳，谭公疗疾始流传”；“谁料豫北陈家拳，却赖冀南杨氏传”。

杨氏太极拳派生了吴式太极拳，其创始人为吴鉴泉。永年人武禹襄先从杨露禅学陈氏老架，其后自创一派，称为武式太极拳。后由武式太极拳又派生了孙式太极拳，其创始人为孙禄堂。

4. 当今医疗体育的概况

新中国成立以来，我国医疗体育有了新的发展。在方法上，不仅继承了具有我国特色的功、拳、操，并把西方的功能锻炼、器械治疗等也吸收应用，取得了一定的效果，积累了经验。在组织上，1980年成立了全国性的学术组织——中国运动医学会，其后，曾两次进行了以医疗体育为主的全国性学术交流。1983年成立了中国康复医学研究会（1988年改名为中国康复医学会），并于1992年成立了运动疗法（即医疗体育）专业委员会，同时进行了学术交流。

中国医疗体育源远流长，内容丰富。其特点是既有理论指导，又有临床实践，它始终遵循整体观念，动静结合为基本原则。在方法上要求意、气合一（即意识和呼吸相结合），体、气相随（即身体运动和呼吸相协调），并结合按摩等一起进行，形成中国独特的体系和风格。

中国医疗体育有几千年的历史，许多功法，尤其是杨氏太极拳功法随着中外医学的交流，随后传至亚洲、欧洲、美洲、拉丁美洲、非洲和澳洲。我国杨氏太极拳爱好者数以亿计，国外也超过百万人，其传播速度之快与广泛堪称所有功法之冠。

第二章 杨氏太极拳的医学基础

杨氏太极拳是以强身保健、防病治病为锻炼目的的一种主动训练方法，它与中医学、临床医学、康复医学、预防医学、运动医学、运动训练学都有密切关联。在众多的医学原理中，与杨氏太极拳关系最密切的有精、气、神学说，阴阳学说，脏象学说，经络学说等。

一、精、气、神学说

精、气、神本是古代哲学的概念，后逐渐转化成医学概念。精又称精气，含有元素的意思。气的特点是无形而又不断运动变化。气聚则形成有形之物，物散则又成无形之气。所以宇宙万物的运动变化，实际上是气的变化结果。神是主宰一切事物变化的，即“不见其事而见其功，夫是之谓神”，而神的本质是一种极清的气。

1. 中医学对“阴精”、“阳气”的论述

(1) “阴精”的含义：阴，泛指有形的物质。精，精华之义。阴精，指有形的精华物质。阳，泛指无形的功能。气属阳，泛指人体所具有的各种功能和作用。人的一切生理活动，都是阴精和阳气的协调作用而产生的；一切病理现象，都是二者失调的结果。阴精和阳气一旦分离，生命就要终止。所以，阴精与阳气是不可分割的。

(2) “阴精”的形成：阴精的来源，一是禀受于父母；二是源于后天，得之于饮食。所以，生命诞生后，精的来源完全依赖于水和食物的化生和补充，《内经》强调“人以水谷为本”，并指出生命之“神”，即“水谷之精气”。





(3) “阴精”的作用：阴精是人的生命现象的物质基础。人体脏腑经脉的营养、皮肤腠理的滋润、关节孔窍的溉濡、肌肉筋骨的充养，均依赖于阴精。人的生长壮老、形体精神、免疫康复、生殖繁衍，也与阴精息息相关。

(4) “阴精”受损的原因：①情志过度变化：《内经》：“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐。故喜怒伤气，寒暑伤形。暴怒伤阴，暴喜伤阳……喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。”显而易见，喜、怒、悲、忧、恐过度就会伤精而致病。②过度劳累：中医学主张“形劳而不倦”，则百病不起。过劳则伤气，气耗则损精。精气不足，则百病丛生。故《素问·宣明五气篇》指出：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”说明过度劳累是阴精受损和致病的重要原因。③饮食不节：阴精的来源，在于饮食物质的摄取。如不注意节制饮食，狂饮暴食或过饥、过饱、过冷、过热就会损害五脏而影响了五脏储藏精气的功能。

2. 中医学对“气”的论述

(1) “气”的含义：气，在古代是人们对自然现象的一种朴素认识，认为气是构成世界的最基本物质。这种观点引入医学领域后，气就成了构成人体的基本物质，并以气的运动变化来说明人的种种生命现象。尤其是那些宏观有规律的变化，以及用肉眼察觉不到的原因，有时也以气论之。故把有形物质称为阴，无形物质称为气；把物质称为阴，而把功能称为气；把脏腑称为形脏，而把脏腑功能活动，分别称为心气、肝气、肺气、脾气、胃气、肾气、经气、络气等。因此，中医学所说的气，有两种含义：一是指构成人体和维持人体生命活动的精微物质，如水谷之气、呼吸之气等；二是指脏腑组织的功能活动，如脏腑之气、经脉之气等。

(2) “气”的形成：分布在人体不同部位的气，其生成来源虽略有不同，但不外乎肾中精气、水谷之气和从自然界吸入的清气三方面。肾中精气又称元气，是先天之精气，禀受于父母；水谷之气是由脾胃消化吸收饮食而来，是后天之精气；清气来源于大自然，经肺吸入体内。气生成的多少，与肺、脾、肾三脏有密切关系。其中脾胃的受纳与运化功能尤为重要。

由于气的来源不同、功能不同、分布的部位不同，因而有不同的名称：

◎元气：元气又称“原气”、“真气”。它是人体各种气中最重要和最基

本的一种。元气主要由先天之精化生而来，出生之后，要靠水谷精微的滋养和补充。它分布周身，激发和推动五脏六腑的功能活动。因此，元气愈充沛，脏腑功能愈健旺，身体就愈健康。反之，则元气衰惫，百病丛生。

◎宗气：宗气是由肺吸入的清气与脾胃运化来的水谷之气结合而积于胸中的气。胸中不仅是宗气积聚之处，又是一身之气的运送输布的出发点。它有两大功能，其一是出于喉咙而行呼吸，它关系到言语、声音、呼吸的强弱；其二是贯注心脉而行气血。凡气血的运行，以及肢体的寒温和活动能力，多与宗气有关。

◎营气：营气是由脾胃运化的水谷精微之气所化生，是水谷之气中富有营养的物质。营气分布于血脉之中，主要功能是化生血液，与血同行，发挥其营养作用。由于营气与血液关系极为密切，故常“营血”并称。

◎卫气：卫气，主要由水谷之气化生，是人体阳气的一部分。它运行散布于脉外，主要功能是护卫肌表，抗御外邪侵入，控制汗孔开合，润泽皮毛、调节体温、温煦脏腑等。

◎经气：经气，来自原气、宗气、营气和卫气，是肺吸入的清气和肾中的精气与经气的结合，通行于经脉的人体真气（又称正气）。它是经络功能的基础，对全身气血和各脏腑的功能具有重要的影响。

（3）“气”的功能：气对人体有决定生死作用，气的运动一旦停止，生命活动意味终止。气分布于人体不同部位，各有其功能特点，概括起来有以下6个方面：

◎推动作用：人体的生长发育、各脏腑经络作用、血液的循行、津液的输布等都要依靠气的激发和推动。若气虚，推动作用减弱，生长发育就会迟缓，脏腑、经脉的功能就会减退或发生血行滞缓、水液不化、津液不布、痰湿内生等病变。

◎温煦作用：人体所以能维持正常的体温，主要依靠气的温煦作用的调节。如果温煦作用不正常，就会出现畏寒怕冷，四肢不温等症状。

◎防御作用：气能护卫肌表，防御外邪入侵。另外，在疾病过程中，气不断发挥抗病功能，不断消灭病邪，使健康得以恢复。

◎固摄作用：气的固摄作用，主要是指气对体内某些物质、某些代谢产物等有固摄、控制与调节作用。如气能统摄血液，不使之溢出脉管之外，

