

新世纪 全国高等中医药院校规划教材

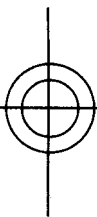


# 中医气功学

供中医、针灸推拿专业用

主编 刘天君

中国中医药出版社



新世纪全国高等中医药院校规划教材

# 中医气功学

(供中医、针灸推拿专业用)

主 编 刘天君 (北京中医药大学)

副主编 华卫国 (上海中医药大学)

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. —北京: 中国中医药出版社, 2005.8 (2007.4 重印)  
新世纪全国高等中医药院校规划教材

ISBN 7 - 80156 - 856 - 7

I . 中… II . 刘… III . 气功学—中医学院—教材 IV . R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 052994 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: 64405750

北京市卫顺印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本 850 × 1168 1/16 印张 21 字数 497 千字

2005 年 8 月第 1 版 2007 年 4 月第 2 次印刷

书号 ISBN 7 - 80156 - 856 - 7/R·856 册数 6000

\*

定价: 25.00 元

网址 WWW.CPTCM.COM

如有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 84042153**

# 全国高等中医药专业教材建设

## 专家指导委员会

- 主任委员 李振吉 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员 王永炎 (中国中医研究院名誉院长 中国工程院院士)  
贺兴东 (国家中医药管理局科技教育司司长)
- 委员 (按姓氏笔画排列)
- 王绵之 (北京中医药大学 教授)
- 王明来 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
- 王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
- 邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 石学敏 (天津中医学院教授 中国工程院院士)
- 龙致贤 (北京中医药大学 教授)
- 皮持衡 (江西中医学院 教授)
- 刘振民 (北京中医药大学 教授)
- 任继学 (长春中医学院 教授)
- 严世芸 (上海中医药大学校长 教授)
- 李任先 (广州中医药大学 教授)
- 李庆生 (云南中医学院院长 教授)
- 吴咸中 (天津中西医结合医院教授 中国工程院院士)
- 张士卿 (甘肃中医学院院长 教授)
- 肖培根 (中国医学科学院教授 中国工程院院士)
- 陈可冀 (中国中医研究院教授 中国科学院院士)
- 周仲瑛 (南京中医药大学 教授)
- 郑守曾 (北京中医药大学校长 教授)
- 胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
- 项平 (南京中医药大学校长 教授)
- 施杞 (上海中医药大学 教授)
- 徐志伟 (广州中医药大学副校长 教授)

曹洪欣 (黑龙江中医药大学校长 教授)  
梁繁荣 (成都中医药大学副校长 教授)  
焦树德 (中日友好医院 教授)  
路志正 (中国中医研究院 教授)  
颜德馨 (上海铁路医院 教授)

## 前 言

“新世纪全国高等中医药院校规划教材”是依据教育部《关于“十五”期间普通高等教育教材建设与改革的意见》的精神，在教育部、国家中医药管理局规划指导下，由全国中医药高等教育学会组织、全国高等中医药院校联合编写、中国中医药出版社出版的高等中医药院校本科系列教材。

本系列教材采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制。为确保教材的质量，在教育部和国家中医药管理局指导下，建立了系统完善的教材管理体制，成立了全国高等中医药专业教材建设专家指导委员会、全国高等中医药教材建设研究会，对本系列教材进行了整体规划，在主编遴选、教学大纲和教材编写大纲、教材质量等方面进行了严格的审查、审定。

本系列教材立足改革，更新观念，以新的专业目录为依据，以国家规划教材为重点，按主干教材、配套教材、改革创新教材分类，以宽基础、重实践为原则，是一套以国家规划教材为重点，门类齐全，适应培养新世纪中医药高素质、创造性人才需要的系列教材。在教材组织编写的过程中引入了竞争机制，教材主编和参编人员全国招标，按照条件严格遴选，专家指导委员会审议，择优确定，形成了一支以一线专家为主体，以老带新的高水平的教材编写队伍，并实行主编负责制，以确保教材质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”贯彻全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿，都经过专家指导委员会审定，都经历了编写会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。尤其是根据中医药教材的特点，在继承与发扬、传统与现代、理论与实践、中医与西医等方面进行了重点论证，并在继承传统精髓的基础上择优吸收现代研究成果；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为系统化、科学化、合理化，更便于教学，更利于学生系统掌握基本理论、基本知识和基本技能；注意体现素质教育和创新能力与实践能力的培养，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面，出版社全面提高“精品意识”、“质量意识”，从编辑、设计、印刷、装帧质量，在各个环节都精心组织、精心施工，力争出版高水平的精品教材，使中医药教材的出版质量上一个新台阶。

本系列教材按照中医药专业培养目标和国家中医药执业医师资格考试要求，以国家规划教材为重点，门类齐全，适合全国各高等中医药院校中医学专业、针灸推拿学专业、中药学专业本科教学使用。是国家中医执业医师资格考试、国家中医药专业技术人员职称资格考试的参考书。

本系列教材于2002年年底出版的主要为中医专业、针灸推拿专业、中药专业教材，共计46门，其中34门被教育部评选为“普通高等教育‘十五’国家级规划教材”。

值得提出的是，本系列教材在审定时，专家指导委员会王永炎院士、邓铁涛教授、任继学教授、肖培根院士、胡之璧院士等专家对教材书稿进行了严格把关，提出精辟的意见，对保证教材质量起了重要作用；本套教材的编写出版，得到中国中医药出版社和全国高等中医药院校在人力、物力上的大力支持，为教材的编写出版创造了有利条件。各高等中医药院校，既是教材的使用单位，又是教材编写任务的承担单位，在本套教材建设中起到了主体作用。在此一并致谢！

本系列教材在继承的基础上进行了一定力度的改革与创新，在探索的过程中难免有不足之处，甚或错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现问题，及时提出批评指正，以便我们重印或再版时予以修改，使教材质量不断提高，更好地适应新世纪中医药人才培养需要。

全国中医药高等教育学会  
全国高等中医药教材建设研究会

2002年8月

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 华卫国 (上海中医药大学)  
编 委 (按姓氏笔划排列)  
王道全 (山东中医药大学)  
华卫国 (上海中医药大学)  
刘天君 (北京中医药大学)  
刘 峰 (北京联合大学特殊教育学院)  
李玉环 (北京中医药大学)  
孙泽先 (辽宁中医学院)  
余霜泉 (湖南中医学院)  
肖 斌 (上海中医药大学)  
罗江浒 (贵州中医学院)  
涂人顺 (中国中医研究院)  
赵百孝 (北京中医药大学)  
赵连廷 (河北省北戴河气功康复医院)  
夏双全 (广州中医药大学)  
章文春 (江西中医学院)  
解余宏 (南京中医药大学)  
褚德萤 (北京大学)  
魏玉龙 (河南中医学院)  
审 阅 宋天彬 (北京中医药大学)



## 编写说明

本书是全国高等中医药院校《中医气功学》教材的第三版。本教材的第一、二版作为协编教材已分别于1994和1999年由人民卫生出版社出版。本版《中医气功学》作为新世纪规划教材由中国中医药出版社出版。

《中医气功学》教材以中医基础理论为指导，结合现代科学的研究成果，系统、全面地介绍了中医气功的学术体系，有较强的科学性和实用性，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。

本版教材在前两版教材的基础上，对各篇章的内容进行了全面修订。此次修订未改变全书的宗旨和框架结构，但具体的介绍和论述多有变化。

本版教材仍分为上、中、下三篇及附篇。上篇为基础理论部分，介绍中医气功的发展简史、传统理论及现代研究。中篇为实践技能部分，介绍气功锻炼的基本操作、练功要领、偏差纠治及常用功法。下篇为临床治疗部分，介绍气功疗法的特点、适用范围、临床工作常规及常见疾病的气功治疗。附篇部分选入若干气功古代典籍的重要章节，为学习传统气功理论和方法作一引导。

此次修订工作的主要内容是：在绪论中对气功和中医气功学的概念重新作了界定；在上篇增加了气功在世界范围的传播、各家气功理论等新节次，对气功现代研究的介绍有所调整；在中篇深化、加强了对气功基本操作（调身、调息、调心）、气功偏差与纠治的论述，再度精选了常用功法；下篇临床治疗的各章节均基本重新撰写，在每一病种的治疗中增加了古代气功疗法，辨证分型也作了修改；附篇中气功古籍的选录和注释有较大增删。

参加本次修订的全体人员如下：

刘天君、李玉环、陶晓雁、赵百孝、张海波（北京中医药大学），华卫国、肖斌、李小青、许峰、张一和、赵晓霆、储维忠（上海中医药大学），夏双全、宋新红、陈祺（广州中医药大学），解余宏（南京中医药大学），王道全（山东中医药大学），孙泽先（辽宁中医学院），章文春（江西中医学院），魏玉龙、路世才（河南中医学院），余霜泉、周国平、李江山（湖南中医学院），罗江洪、李琳（贵阳中医学院），刘峰（北京联合大学特殊教育学院），冷人顺（中国中医研究院），赵连廷、刘亚非（河北省北戴河气功康复医院），褚德莹（北京大学）。

全书审阅：宋天彬（北京中医药大学）。

《中医气功学》编委会

2005年4月

# 目 录

绪论 ..... 1

## 上篇 基础理论

**第一章 发展简史** ..... 11

    第一节 古代气功发展史 ..... 11

    第二节 近现代气功发展史 ..... 22

    第三节 主要气功流派概述 ..... 24

    第四节 国外气功发展概况 ..... 28

**第二章 古典理论** ..... 32

    第一节 中医气功理论 ..... 32

    第二节 其他诸家气功理论 ..... 39

**第三章 现代研究** ..... 51

    第一节 气功现代研究概述 ..... 51

    第二节 气功的心理效应 ..... 55

    第三节 气功的生理效应 ..... 63

    第四节 气功的生化、免疫效应 ..... 67

    第五节 气功的物理效应 ..... 71

## 中篇 实践技能

**第四章 基本操作** ..... 77

    第一节 调身 ..... 77

    第二节 调息 ..... 83

    第三节 调心 ..... 87

    第四节 三调合一 ..... 91

**第五章 功法概论** ..... 95

    第一节 功法分类 ..... 95

    第二节 练功要领与注意事项 ..... 98

    第三节 练功反应 ..... 101

    第四节 气功偏差的症状与纠治 ..... 104

**第六章 功法各论** ..... 109

第一节	六字诀 .....	109
第二节	八段锦 .....	113
第三节	易筋经 .....	118
第四节	五禽戏 .....	124
第五节	站桩功 .....	127
第六节	保健功 .....	132
第七节	道家养生长寿术 .....	136
第八节	放松功 .....	141
第九节	内养功 .....	144
第十节	强壮功 .....	148
第十一节	五行掌 .....	150
第十二节	真气运行法 .....	153
第十三节	新气功疗法 .....	156

## 下篇 临床治疗

<b>第七章</b>	<b>治疗概论 .....</b>	<b>163</b>
第一节	气功疗法的特点和适用范围 .....	163
第二节	气功疗法的临床辨治原则 .....	167
第三节	气功疗法的临床工作常规 .....	175
<b>第八章</b>	<b>治疗各论 .....</b>	<b>181</b>
第一节	肺结核 .....	181
第二节	高血压病 .....	184
第三节	冠心病 .....	188
第四节	消化性溃疡 .....	193
第五节	慢性胃炎 .....	196
第六节	慢性肝病 .....	201
第七节	慢性肾炎 .....	205
第八节	糖尿病 .....	208
第九节	肥胖症 .....	212
第十节	更年期综合征 .....	217
第十一节	阳痿 .....	221
第十二节	慢性疲劳综合征 .....	225
第十三节	郁症 .....	229
第十四节	失眠 .....	233
第十五节	肿瘤 .....	237
第十六节	腰腿痛 .....	240

第十七节 颈椎病 .....	245
第十八节 近远视 .....	248
第十九节 青光眼 .....	253

附篇 古典文献

第九章 文献选读 .....	259
第一节 气功文献概述 .....	259
第二节 医家气功文献 .....	265
第三节 其他诸家气功文献 .....	293

# 结 论

气功是中国传统文化的精华内容之一，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术相结合而产生的学科，故中医气功学的基本概念，首先是“中医”和“气功”二者的问题。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，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。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、儒家的坐忘、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。这其中不排除各家各派修炼的具体目标和方法各有不同侧重，但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和先声。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，而随着群众性气功锻炼活动的大规模普及，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，气功也开始跨出国门，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。在古代,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,经过了时间的磨练和指代范围的变化,气功一词已经成为中国古代修炼技术的统称。

## 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、丰富性上揭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,观点已逐渐趋向于一致。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。气功学科发展的状况正是如此,当前气功基本概念的不统一,正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锻炼的操作技术及实际应用。据此气功学术流传的宗旨,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为: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4层意思。第一是表述气功锻炼的操作内容,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”。第三是表述气功锻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锻炼的操作过程,包括操作内容及操作目的。气功锻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。气功锻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锻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,从而能够区分气功学与心理学;而说明气功锻炼是技能性知识,不仅强调了气功锻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。

## (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致。二者的应用目的也有相通之处,气功锻炼的养生和治疗效果自古以来一直为中医

所采用。传统中医学将气功作为一种疗法的历史可以追溯到中医学产生之初的远古年代。在古典气功学术体系中，以中医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、推拿学相当，属于临床应用学科。

在中医学史上，历朝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做出过开拓性的贡献，都是中医学史上的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，具有深刻的意义和广泛的影响。

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。”这短短 42 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，记载和论述气功疗法内容最多的医学著作是隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代孙思邈的《千金要方》、宋代由政府主持编纂《圣济总录》、清代沈金鳌的《杂病源流犀烛》。这些著作在理论、操作、应用诸方面对气功疗法均有建树，可以说是中医气功学术的主要源泉。这四部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讨论疾病分类的著作也是一部医学气功的专著，因为其中对各类疾病的治疗只用气功疗法，而未提及任何方药。

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 余所高等中医院校开设了气功课程，北京中医药大学和上海中医药大学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院所，为中医气功学的学科建设和发展奠定了切实的基础。1994 年 7 月，由全国 10 余所高等中医院校和科研院所协作编写的《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第一本，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。1999 年 8 月，《中医气功学》教材第二版问世，比第一版多有改进，代表了中医气功学的学术体系在教学实践过程中的自我成长和完善。本教材是《中医气功学》的第三版，被纳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。从协编教材到规划教材，这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，在指导思想以上中



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，而古典气功修炼的目的不仅与此。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、抗衰老，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。本教材的内容即介绍中医气功学学术体系各主要部分的基本学术思想和操作技术。

### （一）基本理论

研究中医气功的发展历史、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，正是气功现代研究的任务。

### （二）实践技能

气功的实践技能包括三调操作与气功功法。气功功法是气功学术承传的载体和基本方式，而三调操作是气功功法构成的基本要素。首先把握三调操作的基础，在学练各种功法时就能够提纲挈领，抓住重点，把握基本境界。故三调的基本操作是气功实践技能的基本功。在学习医学气功功法时，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操作为中心。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教学的主体，此外，在临床治疗部分还简要介绍了一些针对性比较强的选用功法。

### （三）临床应用

中医气功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