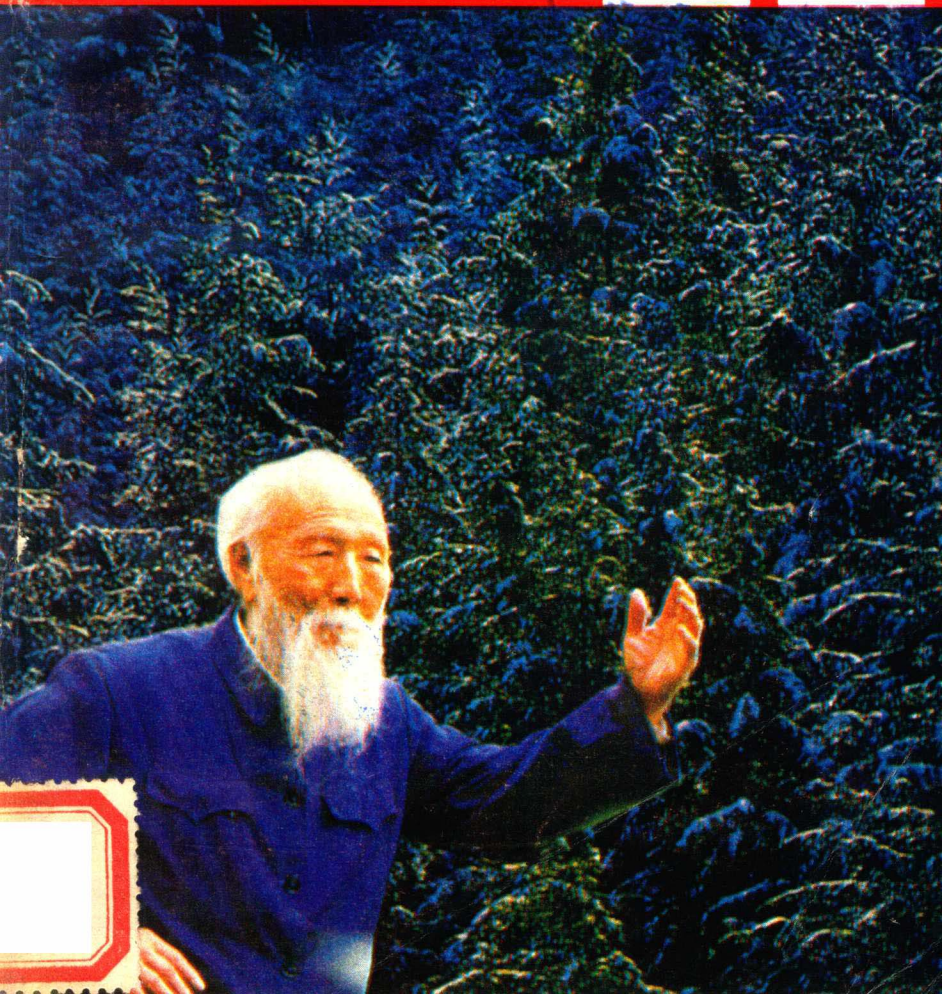


实用

气功

曹钟刚

河南科学技术出版社



实 用 气 功

曹 钟 刚

河南科学技术出版社

实 用 气 功

曾 钟 刚

河南科学技术出版社出版

河南省西平县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 3.375印张 62千字

1983年3月第1版 1988年8月第6次印刷

印数：271,591—321,590册

ISBN7—5349—0114—6/G·115

定价：0.90元

内 容 简 介

气功是一种很好的养生方法，具有防病治病、增强体质、延年益寿的作用。本书介绍了气功疗法的基本知识。内容共分三部分：第一章至第四章说明气功的基本要求和练功要领，并浅述气功治病的道理；第五章介绍气功对身心处理的方法；第六章按病情介绍功法，辨证施功，并运用中医理论说明功法的道理。

本书浅显易懂，并配有大量插图，适合初学练功者阅读。

前 言

祖国医学是我国劳动人民几千年来同疾病作斗争的经验总结，内容丰富多采。气功疗法是祖国医学宝库中的一项珍贵遗产，但是，过去多少年，由于历史条件的限制，它没有受到应有的重视和得到广泛的发展。近年来，由于切实贯彻党的中医政策，大力发掘祖国医学遗产，气功疗法也受到了重视，全国各地成立了不少气功研究机构，进行了大量的气功研究工作，取得了不少研究成果。群众性的医疗气功活动已逐渐广泛地开展起来。

我曾参加过气功学习班和气功讲座活动，担任辅导员。我利用工作余暇，就学员们在功理、功法方面提出的有关问题，编写出这本《实用气功》。这本小册子不是供专业人员看的，只是对学员们提出的功理方面的问题给以浅解；告诉初学者，在功法方面如何将姿势做得准确些，尽可能使初学者在自学过程中少出偏差。

全书共分三个部分。第一部分是浅述治疗疾病的理论，主要说明气功的基本要求，如意念导引、调息导引、姿势导引的作用。第二部分是研究气功对身心处理的方法和图形特征。第三部分是根据辨证施治的原则，选择不同的功法以收到防治疾病、益寿延年的效果。为学习方便起见，把练功治

病、恢复健康的整体过程按其难度分为三个阶段：（一）治疗疾病的阶段；（二）巩固疗效的阶段；（三）长期保健的阶段。在每个阶段，分别学习一些重点不同的功目，使练功者达到练功的某种目的，最后获得功到病除的效果。

本书试图运用中医理论说明功法的道理。由于中医理论渊源流长，气功书籍繁多，对某些问题尚有争议，这有待今后进一步研究探讨。因此，本书在着重阐明理论体系的同时，也保留了个别不同观点。由于本人水平有限，书中可能存在不少缺点错误，殷切地希望同志们批评指正。

编 者

目 录

第一章 概述	(1)
--------	-----

第二章 基本要求	(3)
----------	-----

第一节 树立信心，下定决心，持之以恒	(3)
--------------------	-----

第二节 调理生活，选择练功时间和环境	(4)
--------------------	-----

第三节 呼吸、点脚尖、点脚跟之补泻区别	(6)
---------------------	-----

第四节 辨证施治，掌握练功要领	(7)
-----------------	-----

一、辨证施治	(7)
--------	-----

二、掌握练功要领	(10)
----------	------

第三章 气功的意念导引、调息导引和姿势导引	
-----------------------	--

的作用	(14)
-----	------

第一节 意念导引的作用	(14)
-------------	------

第二节 调息导引的作用	(17)
-------------	------

第三节 姿势导引的作用	(19)
-------------	------

第四章 气功疗法对平秘阴阳、调和气血、	
---------------------	--

疏通经络、培育真气的作用	(22)
--------------	------

第一节 平秘阴阳的作用	(22)
-------------	------

第二节 调和气血的作用	(23)
-------------	------

第三节 疏通经络的作用	(23)
-------------	------

第四节 培育真气的作用	(24)
-------------	------

第五章 基本身法..... (25)

第一节 站式身法..... (25)

第二节 行式身法..... (28)

第三节 坐式身法..... (34)

第六章 基本功法..... (36)

第一节 调息补气功..... (36)

第二节 调息补气对症导引功..... (41)

一、强身法..... (41)

二、调肾法..... (44)

三、调肺法..... (49)

四、调脾法..... (52)

五、调肝法..... (55)

六、调心法..... (56)

第三节 跷步运化功..... (64)

第四节 按头安神功..... (76)

第五节 摩肾益精功..... (85)

第六节 松静疏泄功..... (87)

附：十四经脉分布示意图..... (97)

第一章 概 述

气功是四千多年前我国劳动人民创造的一种养生方法，具有防病治病、增强身体素质、延年益寿的作用，所以古人曾称其为“延年益寿”之法。由于这种作用是通过气功练习来控制人身机能的平衡而达到的，所以目前气功研究人员称这种方法为“气功自我控制疗法”，简称“气功疗法”。所谓气功，包括两个方面，一是“气”，二是“功”。气就是构成人体和维持生命活动的基本物质，是抗病免疫、健身延年的主要动力，中医把这种基本物质称为“真气”，也就是人体的生理功能；对人体生理功能进行自我锻炼所下的功夫，就是气功之“功”。

进行气功锻炼并不难，关键是控制自身意识，主动运用自身意识的所谓“内向性”，加强身心统一的机能锻炼，启动人身潜在机能与被增加了的固有机能的活动。练功者只要能够认真锻炼，持之以恒，循序渐进，就能达到预期目的，促进身心之气的运行，起到平秘阴阳、疏通经络、调和气血、培育真气、强健身体的作用。

气功疗法之所以具有防病治病、增强体质和延年益寿的功能，是因为人身机体的千变万化都与“气”的作用有关。气是推动人体活动的动力，练功者通过调身（姿势）、调息

(呼吸)、调心(意念)三方面的功夫而调养元气，其元气发源于肾，藏于丹田，借助三焦之道，统摄诸气，通达周身，对人体起到“自我建设”、“自我修复”和“自我调整”的作用，使内脏功能正常活动，从而增强人体防疫能力。练功者通过人体整体机能的改善，达到局部病变部位好转和痊愈之目的。所以气功练习对人体的影响是整体性的。但是，我们也必须认识到，决定人体健康与否的因素很多，气功疗法固然是一种较好的养生方法，但并不是唯一的方法。要想增强体质，保障身体健康，还必须从饮食起居、精神修养、劳逸结合和身心锻炼等方面全面注意，合理安排，而决不能偏颇片面，顾此失彼。

实践证明，当练功达到一定程度的时候，对改善消化系统和呼吸系统的功能、促进血液循环、提高睡眠质量、消除疲劳、增强体力和脑力都有明显作用，对慢性疾病和疑难病(如癌症、糖尿病、硬皮病、青光眼、红斑性狼疮等)，也具有一定的疗效。

第二章 基本要求

第一节 树立信心，下定决心，

持之以恒

人的一切行动都是靠思想、意识来支配的，对学习气功疗法也要有一个正确的认识。要以乐观主义精神树立学习信心，并要下定决心，持之以恒，循序渐进地进行锻炼。

1. 要树立信心。气功疗法是依靠练功者的主观能动作用，运用一定的功法促进“内气”旺盛、经络通畅、气血调和，达到健身、治病的目的。练功治病和其他方法（例如服用中西药物、针灸、按摩、理疗等）治病的最大不同点，就在于用其他方法治病时，患者主要是被动地接受治疗（因此也叫被动疗法），治疗中患者的信心虽然也很重要，但主要还是依赖于治疗者为患者治病的本领；气功疗法则是通过自我主动地进行锻炼而消除疾病、恢复健康。因此这种疗法也可以叫做气功自控的整体疗法。所以能否取得理想的疗效，首先取决于练功者的锻炼态度；练功者对待练功的态度，又取决于对气功疗法的认识和治病的信心。如果练功者自己就是三心二意，半信半疑，因而练练停停，那就决不可能收到

好的疗效。

2. 要下定决心。有了信心,才能下定决心。初学练功的人,由于对气功疗法能否治好自己的病缺乏认识和实践经验,有点疑心是可以理解的。但是,假若抱着不相信的态度,敷衍观望,不去认真锻炼,则肯定是练不成的。因此,打算练功的人,一定要下定决心,认认真真的去练,力争从主观上努力收到较好的效果。

3. 要持之以恒。有了信心,才能下定决心,有了决心还要有恒心。若想练好气功,还必须把从实践中所得到的感性认识上升为理性认识。只有通过学习功法、功理和刻苦锻炼,懂得了练功的好处和气功疗法治病的道理,才能逐步自觉地坚持下去,把气功疗法作为自己长期的必不可少的抗御疾病、保健强身、益寿延年的重要手段。

第二节 调理生活, 选择

练功时间和环境

1. 调理生活。在日常生活中,有些人存在着一些有害于内气运行的习惯和嗜好。这些习惯、嗜好,既是形成疾病的原因,又是影响疗效的因素。所以,为了更好地取得疗效、恢复健康和保持强健的身体,对平时的衣、食、住、行,要做如下的调理:

(1) 穿衣以轻软适身为好,不追求外观,不穿影响内气

运行的紧身卡腰的衣服。尤其在练功时，不穿硬底鞋和高跟鞋，最好穿平底鞋、布鞋，要放松腰带、领扣、袖口、表带，为内气畅通运行创造条件。季节气候变化时，要随时增减衣服，防止风、寒、暑、湿、燥、火六淫侵害。入冬时要适时穿上冬装，不能勉强抗寒。这样，既有利于气血循环，也有利于练功时放松入静。

(2) 不吃刺激性强的食物，不吸烟，不喝酒，不吃过热、过寒、味气过偏的食物，不暴饮暴食，不在过饥过饱时练功。尤其是初见疗效时，不要多吃高脂肪、高蛋白和不易消化的食物，以多吃米食蔬菜为好。

清晨练功前，可不吃或少吃一点食物；练功三十分钟后再进早餐；午饭或晚饭不要吃得过饱；饭后一小时才能开始练功，功后最少要休息半个小时再吃饭。

(3) 要保持住房的空气清新和适当的温度、湿度，不要过湿、过寒、过热，注意个人和环境卫生，预防外界病毒侵入机体。

(4) 要尽量避免喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情志过分波动。要适当节制房事，不要任意伤神、耗气、竭精。气功疗法之所以能治病，就是因为气功疗法的锻炼同人体健康的许多因素有关，其中就包括人的精神因素在内。所以要尽量避免七情干扰，这是保证气功疗法取得成功的重要一环。

2. 选择练功的时间和环境。气功疗法讲究练功时间的安排，根据古人和今人的实践经验，各种病症的练功者，可作以下时间安排，以取得较好效果。

(1) 每日三时至九时，宜于治疗肝胆之病。

(2) 每日九时至十五时，宜于治疗小肠之病。

(3) 每日十五时至二十一时，宜于治疗肺与大肠之病。

(4) 每日二十一时至凌晨三时，宜于治疗肾与膀胱之病。

(5) 每日七时至九时，十九时至二十一时，一时至三时，十三时至十五时，宜于治疗脾胃之病。

患者在治疗疾病的全休阶段，可根据个人的身体情况，适当将练功时间安排得多些。一般地说，早晨易练慢步行功，癌症患者可练抗癌功法快步行功、定步功等（每日不少于三个小时）。午前可做按头安神功，晚上可练摩肾益精功等。

另外，练功的地点选择也是很重要的。练功最好在有苍松翠柏、环境安静、空气清新、没有烟尘毒气污染的地方进行。

第三节 呼吸、点脚尖、

点脚跟之补泻区别

1. 呼吸

所练之气内历于五脏，外随于三焦，周布一身，循环经络，流注孔穴，所以呼为之补，吸为之泻。

2. 点脚尖

就整体而言，手三阴经从胸走手交手三阳经；手三阳经从手走头交足三阳经；足三阳经从头走足交足三阴经；足三

阴经从足走腹再到胸交手三阴经。足三阴经起源于足趾沿足内踝上行，是三阳经沿足外踝下行与足三阴经在趾和趾间相互配偶，相互交接。所以点足尖可以激发十二正经的内气循环，而达到阴平阳秘补益脏腑的作用。

3. 点脚跟

手三阳经的长度左右二脉共长三丈，手三阴经的长度左右二脉共长二丈一尺，足三阴经共长九尺，合计十四丈七尺。男子加阳跷脉左右二脉共长一丈五尺，正当十六丈二尺之数。女子加阴跷脉左右二脉共长一丈五尺，正当十六丈二尺之数。“故女子数其阴，阴跷脉主一身之阴。男子数其阳，阳跷脉主一身之阳”。所以男子出左脚，点左脚跟为补，女子出右脚点右脚跟为补。同时足三阴经循足内踝上行，足三阳经循足外踝下行，阴阳二跷脉起源于足跟中，所以足跟是诸经交会之所，点足跟可以激发经气循环，从而加强了补泻的作用。

第四节 辨证施治，掌握练功要领

一、辨证施治

气功疗法的最大特点是讲究辨证施治。由于人体有强有弱，发病有先有后，病期有长有短，病症有轻有重，病灶部位有内有外，因此，在临床上表现的症状是错综复杂的。要辨别分析人体病变的性质、程度，诊断不同症候、不同病源的各种疾病，一般说来，应掌握和运用阴、阳、表、里、

虚、实、寒、热这八纲辨证的分析方法。现分别简述如下：

1. 阴症：阴症的形成，乃由于年老体衰，或内伤久病，或外邪内传五脏而致阳虚阴盛，机能衰减，脏腑功能降低，每多见于里症的虚寒症。一般阴症常见症状为：无热恶寒，四肢厥冷，身乏气短，身体沉重，精神不振，但欲卧寐，下利清谷，小便色白，爪甲色青，面白舌淡，脉沉微等。

2. 阳症：阳症的形成，多由于邪气盛正气未衰，正邪斗争处于抗衡阶段，所以常见于里症的实热症。一般阳症常见有身热、恶热不恶寒、心烦口渴喜冷饮、躁动不安、气高而粗、口鼻气热、目赤多眵，面唇色红、指甲色红、小便红赤、大便或秘或干、舌质红绛、脉滑数有力等症状。

3. 表症：病位在肌表，病热较浅，是指外感病的初起阶段，六淫外邪从皮毛、口鼻侵入肌体后产生的一系列症状的综合。因此表症往往具有起病急、病程短、病位浅等特点。临床表现以发热、恶风寒、舌苔薄白、脉浮等症状为主，也常见到头身疼痛、鼻塞、咳喘等症。

4. 里症：是对表症而言，表示病变部位在脏腑，病势较深。因此，里症所包括的症候范围极广。里症的形成大致有三种情况：一是由于表邪不解，内传入里侵犯脏腑而致；二是外邪直接侵犯脏腑而发；三是由情志内伤劳倦、饮食等因素直接影响脏腑气血，使脏腑的功能失调，病一开始便可见里症。

5. 虚症：虚症的形成有先天、后天两方面的原因，但大

部分的虚症是后天失调所致，如缺乏锻炼、消化吸收不好、年老体弱、妇女生育过多，或大病、久病之后正气为邪气所伤，或患病过程中失治、误治等因素，均能使阳精、阳气受损而致虚。

6.实症：实症的形成有两个方面：一方面是感受外邪，另一方面则是由于内脏机能活动失调，代谢障碍，以致痰饮、水湿、瘀血等病理产物停留体内所致。

7.寒症：寒症常见恶寒喜暖、口淡不渴、面色苍白、手足厥冷、小便清长、大便稀溏、舌淡苔白而润滑、脉迟等一派阴盛症状。

8.热症：多见发热喜凉、口渴饮冷、面红目赤、小便短赤、大便燥结、舌红苔黄而干燥、脉数等一派阳盛的症状。

我们运用气功疗法来为病人治病、抗癌，不仅要掌握这“八纲”的辨证方法，而且更重要的是要教会病人，让病人也能掌握这个方法来为自己诊治疾病。

气功疗法应根据人体生理、病理以及医理，辨证施治。以初级阶段所练的初级功来说，同一功目，不但男女有别、病症不同要求不一样，就是同一疾病，在不同的阶段对所练功目也有不同的要求。诸如：

1.做中丹田三嘘息时，双手放在中丹田前的次序，男子先放左手，女子先放右手。书中有关这些男女有别的规定，都是根据男女不同生理特点设计的，必须严格区别。有些功法的出脚次序（先出左脚还是先出右脚）及着地方式（脚跟先着地还是脚尖先着地）、双手上提时手心的向背等，都是