

气 功 养 生 法

(一)

焦 国 瑞

北京市总工会体育部印

一九八〇年五月

目 录

写在前面的几句话.....	(1)
---------------	-------

第一、概 论

一、 气功的意义.....	(5)
二、 气功的由来与展望.....	(10)
三、 从两个病例谈起.....	(16)
四、 气功的中医认识.....	(20)
五、 气功的临床实践.....	(23)
六、 气功的实验研究.....	(33)
七、 气功与老年医学.....	(41)
八、 怎样战胜慢性病.....	(46)
九、 为革命锻炼身体.....	(52)

写在前面的几句话

气功是祖国医学遗产中通过身体锻炼以达到防治疾病、保健强身、抵抗衰老和延年益寿的医疗健身运动。

气功锻炼的方法是多种多样的，有利于各种体质和治疗各种病症的方法。按其锻炼时的外观形式可分为“静功”（静式运动）、“动功”（动式运动）和“静动功”（静而后动）三大类。因此，不论“静功”、“动功”或“静动功”，其实质都是在于使人体的机能活动更好地“动”起来，以促使疾病的全愈和身体的健壮。这是我国劳动人民在长期实践中积累起来的宝贵经验。

按照唯物辩证法的观点，宇宙的一切事物都是运动的，“静”是相对的，它只是运动的另一种形式。恩格斯指出：“运动是物质存在的形式。无论何时何地，都没有也不可能有没有运动的物质。宇宙间的运动，各个天体上较小的物体的机械运动，热、电流或磁流这些分子振动，化学的分解和化合，有机生命——宇宙中的每一个物质原子在每一瞬间总是处在这些运动形式的一种或另一种中，或者同时处在数种中。任何静止、任何平衡都只是相对的，只有对这种或那种确定的运动形式来说才是有意义的”。〔1〕人的生命活动也是如此，生命就是运动。人体的机能活动一停止，生命也就停止。因此，人体的机能活动乃是一个连续的运动。所以，我们认为气功锻炼的实质在于运动。气功锻炼方法中的某些“静式锻炼”只

注：此系书稿，如拟翻印，请先与作者联系。

是为了达到某些特定的要求而进行的有限制的运动的一种特殊形式。因此，恩格斯又说：“从辩证的观点看来，运动表现于它的反面，即表现在静止中，这根本不是什么困难。对辩证的观点来说，这一切对立，正如我们已经看到的，都只是相对的；绝对的静止、无条件的平衡是不存在的。个别的运动趋向于平衡，总的运动又破坏平衡。因此，出现静止和平衡，这是有限制的运动结果……。”

〔2〕所以，气功锻炼就在于针对各种不同的病理状态和生理条件，通过各种不同形式的锻炼——动式锻炼或静式锻炼，以达到防治疾病、保健强身的效果。我国古代名医华佗早在一千八百多年前就提倡用运动的方法防治疾病、壮力强身，并为此创作了著名的“五禽之戏”，作为医疗健身运动。现代医学通过医疗实践，也越来越重视运动锻炼对防治疾病、保健强身和抵抗早老的作用，越来越重视生理学防御疾病的措施和如何有效地调动人体自身防御能力的问题。我们在临床上曾用气功的动式锻炼和静式锻炼的方法治愈过不少的慢性病和某些疑难重病。实践证明，气功锻炼在这些方面是很有效的。

气功的内容是很丰富的。这里只是把一部份行之有效、应用较广的练功方法结合个人练功的实际体验和临床心得作些介绍。在这些功法中，有用于防治疾病的，有用于壮力强身的，也有用于武术基本功锻炼的。只要能够选择适合于自己情况的功法，在有经验的医生指导下，按照练功要领，遵守注意事项，循序渐进地锻炼，就可收到应有的效果。但是，要深入研究它的理论，掌握功法的精髓，那就要刻苦地下一番功夫了。

北京市总工会为了防治职工中的慢性病，提高职工的健康水

平，以便精力充沛地为四化多做贡献，决定开展多种形式的医疗体育活动，这次举办的“气功讲座”，就是其中一项重要内容，这对传播祖国医学知识，提高文化水平，增强体质，为作好工作创造有利条件，是很有意义的。所以，在邀我讲一点气功方面的内容时，我虽自知难以胜任，但又不便推脱，只好抛砖引玉，以“气功养生法”为题，谈谈自己的一些粗浅认识，由于水平所限，不妥和错误之处，定会不少，务请同道们多予批评指正。

焦 国 瑞 一九八〇年五月二十九日

于中医研究院针灸研究所

第一、概 论

一、气功的意义

气功是中华民族文化遗产的一部分，也是祖国医学遗产的一部份。它是我国一种独特的具有民族特色的以“静”和“动”的运动作为医疗保健的气功养生法。它在锻炼上的主要特点，是把人的精神、形体和气息（呼吸和内气）能动地结合起来进行锻炼，以达到防治疾病、保健强身、抵抗早老和延年益寿的目的，所以，古时候就把气功称为“祛病延年”之法。

这种方法，已经有很久的历史了。从历史上看，在医学里、武术里都有许多练气功的方法，在道教和佛教的锻炼身体的方法中也有许多练气功的方法。所以，一提到气功，有许多人就认为气功是“闭目静坐”，闭目静坐就是和尚打坐，和尚打坐就是封建迷信，就这样把气功和封建迷信等同起来。这显然是对气功的一种误解。在古代气功里，虽然由于历史条件的限制，在有些内容里夹杂着迷信色彩，但是，从方法本身上看，也有许多功法是对治病强身有益的，对这部分内容如果进行认真的科学整理，加以改进提高，是可以对治病强身发挥有益作用的。“闭目静坐”，只是坐式练功的方法之一，除此之外，不仅还有许多其它形式的坐式，而且还有各种形式的站式、走式和卧式练功方法。在这些功法中，有练“静功”（静式运动）的，也有练“动功”（动式运动）的，也有练“静动

功”（静而后动）的；有用力大的，也有用力小的；有着重练内功的，也有着重练外功的；有以防治疾病为主的，也有以保健强身为主的。所以，窥其一斑，而定论全局，对气功全盘否定，是不对的。

诚然，在气功领域里有的人宣扬气功万能，包治百病，大讲清静无为，与世无争，淡漠革命意志，不求上进；甚至利用气功名义宣扬封建迷信，说自己的功夫有多深，说什么入静后可以“出阴神”、“出阳神”，能看到自己的“真神”，遥视数十里乃至千里之外的景象，等等。对此，我们在以前虽曾做过一些正面宣传，〔1〕但由于水平有限，做的还是很不够的。毛主席曾经说过：“中国的长期封建社会中，创造了灿烂的古代文化。清理古代文化的发展过程，剔除其封建性的糟粕，吸取其民主性的精华，是发展民族新文化提高民族自尊心的必要条件；但是决不能无批判地兼收并蓄。必须将古代封建统制阶级的一切腐朽的东西和古代优秀的人民文化即多少带有民主性的革命性的东西区别开来。”而“不是赞扬任何封建的毒素。”〔2〕因此，对于古代文化遗产，全盘肯定，兼收并蓄，或是全盘否定，统统扬弃，都是不对的。

根据我们在实践中的认识，古代气功里确是混杂着一些封建迷信的内容，但是里边也确实有很多值得研究的对治病强身有效的、具有民族特色的练功方法。对此，我们是因其有封建迷信的内容而索性把有用的东西也一并扬弃呢？或者是只看到其中有用的东西而连同其封建糟粕也兼收并蓄呢？显然，这样做是最容易不过的，但是，这都是不行的。正确的态度，应该是以唯物辩证法的观点和科学方法，将古代遗留下来的某些有效的练功方法，“加以去粗取精、去

伪存真、由此及彼、由表及里”〔3〕的整理、改进和提高之后，将其对治病强身有效、稳妥可靠的方法加以推广，使其为人民的卫生保健事业服务，为四个现代化服务。当然，要做到这一点，就必须在正确思想的指引下，用功夫，下气力，进行科学的实践。因为“无论何人要认识什么事物，除了同那个事物接触，即生活于（实践于）那个事物的环境中，是没有法子解决的。”〔4〕我们通过气功的临床实践，既要敢于扬弃其糟粕，也要敢于吸取其精华，对一时搞不清的内容应予保留，“古为今用”，“推陈出新”，不断前进，使气功沿着正确的道路向前发展。必须看到气功这份遗产是非常宝贵的，其中夹杂着任何糟粕的内容都无法掩盖它的光彩。

我们认为，在医疗保健运动领域中，气功这一名称是有别于其它医疗体育、保健锻炼和体育运动之含义的。在名称上，气功这一名词似乎尚能概括这一富有民族特色的医疗保健运动的内容。根据我的认识：“气”，是指呼吸的气和人体的全部生理功能，亦即祖国医学中所谓的“真气”，它被认为是人体生命活动的一种“动力”；“功”，是指练功的功夫。所以，气功就是为了治病强身，练功者通过发挥主观能动作用对身心（形体和精神）进行自我锻炼的方法。这种方法是一种整体性的锻炼，是一种“主动性的自动调整过程”〔5〕对人体起着“自力更生”、“自我修复”、“自我调整”和“自我建设”的作用。因此，它对防治疾病、保健强身、抵抗早老、延年益寿都有积极作用。

从防治疾病说，气功对人体的影响是整体性的，它的防治疾病的作用，是通过特定的锻炼增强体质加强人体的抵抗力实现的。例如，经常容易感冒的人，在坚持练功之后这种状况就可得到有效的改

变。气功治病，虽然也有着重于某一局部进行锻炼的方法，但它主要还是通过全身状况的好转而使病变的局部趋向于好转或全愈的。对于气功的治疗作用，一般多认为气功只能对所谓“功能性”障碍的疾病起作用；实际上，就是对所谓某些“器质性”疾病，在一定限度内也有治疗作用（如溃疡病等）。因此，只要运用得当，就可对缩短疗程、提高疗效、促进健康的恢复，起到积极的作用；特别是气功对巩固某些比较容易复发的慢性病的远期疗效是很值得重视的。但是，也有人认为气功万能，包治百病，这是不切合实际的，因为各种疗法都有自己的局限性，任何一种疗法都不可能完全代替其它疗法。其实，并不需要把气功的作用说得如此之大，因为脱离了实际不能实现，反会使人失掉信心，从而对发挥气功的治病作用产生不利的影响。实际上，在不须要任何特殊设备的情况下，对一个病人来说，只要是少用几剂药，早几天恢复健康，这对减少病痛和生产建设就有很大意义，而实践证明这是可以做得到的。仅从这一点，就有必要正确地把气功在临床上有效地应用起来。

从保健强身来说，气功也是一种有效的保健方法，它对改变低弱体质和保健强身具有良好的作用。凡是进行正确锻炼并达到一定练功程度的人，都可体验到，气功对改善消化系统、呼吸系统、心血管系统和神经系统等的功能，对旺盛血液循环、增进食欲、加深睡眠、消除疲劳、增强体力和脑力，对提高人体的工作效率和耐力，都是具有良好作用的。因此，只要正确的掌握功法，并认真坚持锻炼，就可对保健强身发挥很好的作用。但也有人认为，只要把气功练好，就可以治愈疾病、巩固疗效、保持健康、不生疾病。这种看法也是不全面的。因为疾病的治愈、疗效的巩固和健康的保

持，是由许多因素决定的。气功虽然是一种有效的保健强身方法，但是，只靠气功一种措施是不够的，还必须从饮食起居、工作学习、身心锻炼和劳逸结合等方面加以合理的安排。其实，不用说练好气功就可以不生疾病，只要是一个练功者和一个不练功者在相同的条件下，能够少生一些疾病，体质能够更加强壮一些，就对工作、生产、学习、生活和身体健康，有很大意义。实践证明，这也是同样可以做得到的。

从抵抗早老、延年益寿说，古时候就把气功叫作“祛病延年”之法，意思是说，进行气功锻炼，有病治病，无病强身，既可防治疾病，又可以延年益寿。气功的这种作用，在长期练功的老人中是可以见到的。例如，在有些练功老人中，他们虽然年过八、九十岁，但是，他们的血压，多数人并不异常增高，视力和听力大都并不减退，睡眠深熟，精神饱满，语言宏亮，走路稳健，能耐寒热，少生疾病。这种情况同一般老年人相比，是有明显差别的。这对研究老年学和老年医学是很有意义的。但是，在古时候也曾有人把气功视为“长生不老”之术，这是一种不切实际的幻想。因为有生就有死，一个人的生长、壮盛、衰老和死亡，是一个不可抗拒的规律。恩格斯就曾经指出过：“在这里只要借助于辩证法就能够简单地说明生和死的性质，就足以破除自古以来的迷信。生就意味着死。”〔6〕可以看出，当提到祛病延年的时候，这里也有一个为了什么目的和提倡什么方法的问题。在正确的思想指导下，它可以成为一个积极的东西；在错误的思想支配下，它也可以成为一个消极的东西。因此，正确的世界观和正确的思想方法是极为重要的。我们讲练功，决不是追求长生不老，而是通过一定的锻炼，增强体质，保持健

康，抵抗未老先衰，争取老当益壮，从而精力充沛地为祖国、为人民作出更多的贡献。

有的人把气功看得很神秘，认为很难掌握。其实，气功并不神秘，它是有科学道理的。只要由有经验的人进行指导，并按着一定的方法和要领，由浅入深，循序渐进地进行锻炼，是容易掌握的。只要在正确的思想指导下，坚持认真地锻炼，就可对身心的健康起到有益的作用。

二、气功的由来与展望

把气功作为医疗保健运动，已经有了悠久的历史。根据史书记载，在四千多年以前的“尧”的时代（我国古代传说中的帝王），人们就用“舞”的方法治疗疾病。例如，《吕氏春秋·古乐篇》就记载着：“昔陶唐之始，阴多滞厌而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏（音萼堵塞意）而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”此后，在周代（公元前11世纪—前771年）金文中对气功就有了明确的记载。《老子》中还记述了“吹”、“响”（嘘）之法。《庄子》更进一步载有：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

春秋战国（公元前8世纪—前3世纪）初期的文物《行气玉佩铭》不仅对气功练法有了较为详细的记载，而且还在一定程度上形成了气功的理论。这段记述气功的文字是刻在一个十二面体的玉柱上的。意思是：“运气，要安稳才能通畅，通畅才能延续，延续才能深入，深入才能到底，到底才能巩固，巩固才能发芽，发芽才能成长，成长才能往上走，往上走才能进到头顶（头顶好比天基）。天

基是按在上边的，地基是打在下边的。顺着就可以生存，逆着就会死亡。”〔1〕可以看出，这段文字实际上是在阐述某种气功的练法、作用、要领和理论的。这说明，我国的气功早在春秋战国时期就已经总结出一套练功的理论和功法了。

在我国现存最早的一部著名的古典医书《黄帝内经素问》里，对气功导引有了更进一步的论述，并把行气导引列为一种疗法。例如，在该书〈上古天真论〉中说：“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”又说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”同书〈遗篇刺法论〉载有：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，舐舌下津令无数。”从这些文字里可以看出，这里边已经有了精神锻炼、呼吸锻炼、肌肉锻炼，以及“吞津燕液”等方法了。1973年在长沙马王堆三号汉墓出土文物中还发现了西汉（公元前206—公元25）初期绘制的彩色导引图，〔2〕这是一个重要的发现（在这些导引图中有些图象是以鹤、鸛、熊、猴等命名的），它说明我国的导引行气法，早在古代就用彩色图谱的形式传播了。

从我国的医学发展史上看，我国历代医家对气功导引都是很重视的。我国历史上的许多医学名著，多有气功的论述；历代许多名医，他们不仅精通医理，而且也多长于气功导引。例如

汉末时期的名医华佗（？—208），他不但兼通数经，也长于养生之术。他在“熊颈鸛顾”的基础上，以模仿自然界五种禽兽——虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）的动作，创作了著名的医疗保健运动——“五禽之戏”。他说：“人体欲得劳动，但不当使其极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢终不朽也。是

以……为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。”这是我国最早的成套的医疗保健运动，它一直在民间流传，深受群众的欢迎。现在的五禽戏虽然已经有了很大的发展和变化，并已形成多种流派，与古代五禽戏相比，有很大变异，但为了纪念华佗的功绩，人们还是称它为《华佗五禽戏》。这种运动不仅为我国人民所喜爱，而且也引起了国际医疗体育界的很大兴趣。1980年5月14日瑞典一位研究中国传统医疗保健运动和武术运动的专家博·盖茨与我会面，在对外友协进行了以“华佗五禽戏”为专题的学术交流。他说，根据他的长时间的考证，认为世界上把运动作为医疗健身的方法最早的国家是中国，而华佗五禽戏则为其典型代表，这是中国传统医学的荣誉，也是中国传统医学对世界人民的一个重要贡献。他说，他之所以对五禽戏深感兴趣，并付出很大精力进行研究考证，其原因也就在这里。

汉代名医张仲景（公元150—219），在其名著《金匱要略》一书中，也有用气功治病的记述。他说：“四肢方觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞”。这里说的“导引吐纳”就是气功锻炼的一种方法。

此后，隋代巢元方所著的《巢氏诸病源候论》（公元610年），唐代孙思邈所著的《备急千金方》（公元652年）和王焘所著的《外台秘要》（公元752年），宋代的《圣济总录》（公元1117年），以及金元时代四大医家刘完素（1120—1200）所著的《摄生论》，

张子和（1156—1228）所著的《儒门事亲》，李东垣（1180—1251）所著的《兰室秘藏》和朱丹溪（1281—1358）所著的《格致余论》等，也都有气功方面的论述。

在明代，我国著名的医学家李时珍，在其所著《奇经八脉考》（公元1564年）中也提到了练功的内容，他说：“内景隧道，唯返观者能照察之。”内景隧道，是指人体经络系统；反照，是一种练静功的方法。意思是说人体的“经络”变化，在进行某种静功锻炼过程中是能够觉察出来的。王肯堂在其所著的《证治准绳》（公元1602年）中，曾有“若能保真致虚，抱元守一者，屡有不治而愈”的记述。清代沈金鳌在其所著的《沈氏尊生书》中（公元1773年），有专论练功方法的章节，并提出了“运动十二则”，在治疗部份中还专门列有练功治病的方法。

可以看出，在气功的应用上，历代是不断有所发展的。

此外，在武术运动里，有些基本功的锻炼方法，和气功也有密切关系。例如《太极拳·十三式行功歌诀》中就提到“想推用意终何在，延年益寿不老春。”意思是说，练太极拳也是为了增强体质、预防疾病和延年益寿的。同时，太极拳的基本功也是很重视“意”和“气”的锻炼的。但是，太极拳是一种武术，它除了具有一般性的锻炼身体的作用外，还有用于武术的目的。所以，在锻炼的目的、方法和要求等方面，还有和气功在锻炼上的不同之处，因而又不能把两者完全地等同起来。

道教和佛教中，也有许多值得重视的练功方法。但是由于宗教思想和世界观的影响，如脱离尘俗，与世无争，清静无为，长生不老等，因而在某些练功方法中，夹杂着迷信色彩和缺乏实际意义的

锻炼要求，这些都是需要以唯物辩证法的观点进行分析的。

几千年来，对有关气功锻炼方面，已积累了不少的文献，仅就现在所能见到的，就不下二百余种，而且在民间还散在着许多简易有效的练功方法。这是一份宝贵的遗产，应该加以认真地挖掘，整理提高，去粗取精，去伪存真，古为今用，推陈出新，使其得以更好地为人民的健康服务。

我国的气功，随着中国医学的对外交流，很早就传到了国外，为这些国家的人民服务，很受欢迎。

在国外，也有类似气功锻炼的方法。印度的“瑜珈功”，就与气功颇相类似。这种方法，传到西方后，在很长一段时间内，是作为与科学无关的东方哲学在狭小的范围内流传，直到近年来在应用现代科学方法进行研究，并得到某些科学验证之后才引起重视。特别是近年来由于某些所谓“药源性”疾病的为害，迫使医药科技界寻求不用药或少用药以治病的方法，而使气功有了很快的发展。在美国有一种所谓“渐进性放松”的锻炼方法，这是杰克生于1906年提出的一种用于医疗保健和提高日常工作效率的方法。这种方法与我国的“放松功”很相类似，但我们多半是把“放松功”作为初学气功的人最初锻炼时应用的。1955年杰克生又结合肌电示波器作为肌肉放松的客观指标，用以调整自己肌肉放松的锻炼，以提高练功效果。据报导，这种方法对于治疗疲劳、无力、心绞痛、高血压、神经衰弱、精神忧郁症、突眼性甲状腺肿和慢性传染性疾患都是有效的。这和我国的“放松功”在临床上的应用基本上是一致的。对于气功的研究，目前已有不少国家建立了专门的机构，如瑞士西里斯堡的玛赫瑞希欧洲研究大学，美国和加拿大的几所医学院，纽约

州立大学生理心理研究所和英国的伯克贝科学院等，都有人进行这方面的工作。国外还把气功用于体育运动和老年医学，并且已经获得了成效。

新中国成立以来，在党的领导下，对气功进行了广泛的挖掘、整理和研究，建立了临床与研究机构，培养了专业人员，交流了工作经验。在临床治疗方面，对某些比较难治的慢性病获得了较好的效果，气功已成为防治某些慢性病的一种有效措施，成为综合疗法的一项重要内容。在实验研究方面，用现代科学方法进行了多方面的探索，为气功的防治疾病、保健强身的作用，提供了客观依据，证明气功的治病保健作用是有科学道理的。此外，还为国外培养了留学生、进修生、研究生，〔3〕并通过影片等多种形式把我国的气功介绍到国外〔4〕。但是，正当气功这株医疗保健之花即将盛开之际，惜乎十年浩劫，又横遭破毁。粉碎“四人帮”后，人民的春天来到了，医学的春天也来到了，致使气功这颗明珠又得以重放异彩。

1979年7月中华全国中医学会在北京召开了“全国气功研究汇报会”，得到了国务院领导同志的支持，引起了医药科技界的广泛重视。同年12月北京气功研究会正式成立。从近年来有关气功的报告中，可以看出气功对中医基础理论（如经络、气血等）、医疗保健、体育运动、老年医学和对人体功能的认识等方面，通过气功的研究都将获得新的进展。可以预见，气功的生命力，将会随着时间的推移更加明显地显示出来。