

YILIAO QIGONG JINGCUI



# 医疗气功精粹

人民体育出版社

---

# 医疗气功精粹

---

---

刘文清著

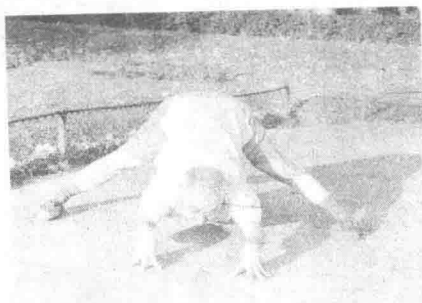
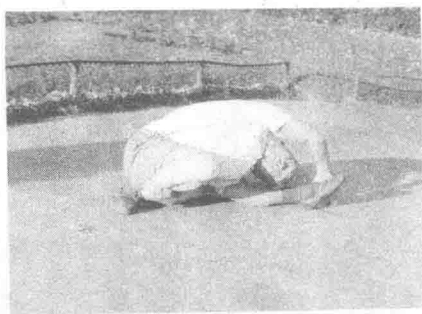
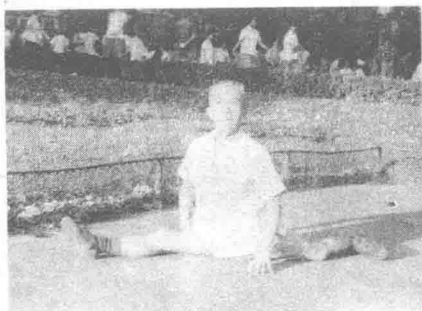
---

人民体育出版社

---



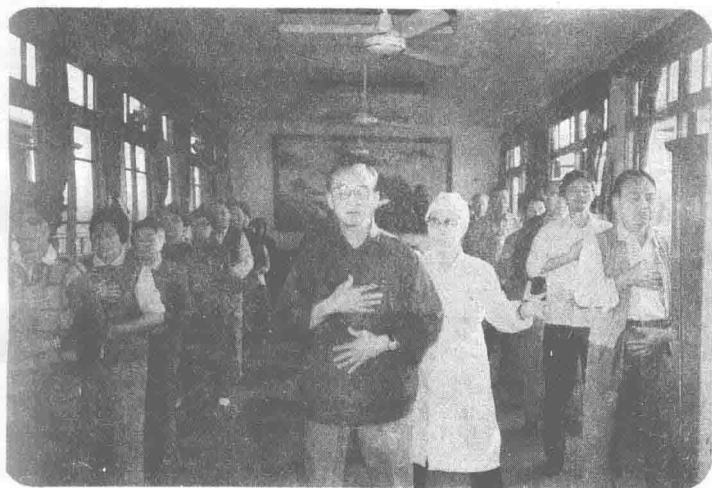
本书作者 著名中医师、气功主任医师、武术家刘文清女士



刘文清女士之父—著名中医师、气功专家刘仲华  
先生七十五岁时的练功镜头



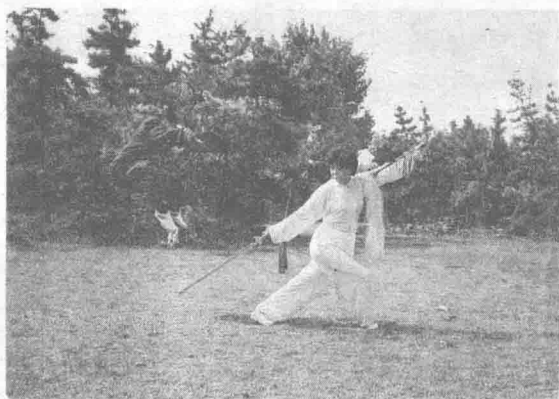
刘文清女士为病员治病



刘文清女士指导病员练气功



刘文清女士（前排左三）与气功偏差康复班学员合影



刘文清女士（白衣者）的武术对练

## 作者简介

著名中医师、气功主任医师、武术家刘文清女士出身于中医世家，清代名医丁甘仁的徒孙、近代名医陈苏生教授的门生。现任上海市中医医院气功科主任，现代武术史上最早的太极拳社——致柔拳社常务副社长兼秘书长，《中医临床与保健》杂志编委，全国中医学会上海分会医学气功研究会委员兼秘书。1982年曾荣获全国传统武术比赛优秀奖、上海市传统武术比赛优胜奖。

刘文清女士自幼随父——著名老中医刘仲华攻读医学经典著作，苦练气功导引术，并在著名武术家王子平及其女儿王菊蓉教授、太极拳、推拿、气功名家叶大密老师的亲授下，苦练武术气功；又拜秘宗门名师苦练霍元甲气功拳术。1949年继承父业，1986年赴香港会亲讲学，受到港地中医界、武术界、联合国香港协会热情接待，并给予很高评价。

刘文清女士临床擅长以气功、中药、心理康复等多种手段治疗心血管疾病、气功偏差等疑难杂病。她继承古老传统功法之精华，结合现代医学、康复医学、运动医学，制定了一套以调身为纲，达到调息、调心的科学锻炼方法，建立了有现代科学依据的、具有中国特色的医疗气功系统工程，她的膻中开合功防治冠心病的临床机理研究已通过上海市卫生局组织的全国著名的中医、心血管、气功、血液学生物物理专家的鉴定，填补了国际上用气功防治冠心病的空白。该功

法的显效率达62.5%，总有效率达95.5%，臆中开合功在新加坡、香港等地已成立了研究小组。

刘文清女士于1987、1988、1989连续三年在国际会议上发表论文，并多次在国内报刊发表气功、运动保健、食疗等科普文章，她以精湛的医术、高尚的医德，挽救了无数个垂危的生命，深受患者及国际友人的爱戴。她的学生与病员遍及美国、日本、新加坡、奥地利、意大利、比利时、巴基斯坦等国。

上海电视台新闻部、国际部、医药顾问专题节目都报导了她用气功治疗冠心病、导引按蹻点穴法的神奇疗效。中国名医录也载入她的事迹。



# 序一

气功学是祖国医学宝库中的一颗璀灿的瑰宝。它是我国人民几千年来在长期生活实践中，通过气功的“调身、调息、调心”，内练“精、气、神”，外练“筋、骨、皮”，达到培育体内元气，提高身体素质，充分发挥人体机能的潜力，从而起到防病、治病、益智、延年的作用。因此气功学是研究人体自我身心锻炼的方法与理论的科学。

在当前国内外正处于学习气功，推广气功，用气功作为医疗保健强身的重要手段的热潮中，迫切需要一部简便易行，普及气功知识的书籍，刘文清医师长期从事气功医疗保健工作，有着丰富的临床经验和高深的气功功法造诣，刘文清医师又出身于中医世家并从师于武术、气功名家，曾苦练秘宗、武术、气功、太极拳、推拿、导引等功，功力敦厚，学识渊博。曾发表气功、武术、医疗体育、运动保健文章三十余篇，并在全国首先发表“气功纠偏五例”论文，均引起气功学术界注目。其“膻中开合功防治冠心病”一文在国际会议上深受国内外专家好评。她还多次参加全国气功医师培训班的教学工作。刘文清医师从事气功医疗教学保健工作已有30余年，桃李满天下，救治疑难重症无数，推广气功保健功法，收益者甚多。今又综合临床经验收集有关文献，写出《医疗气功精粹》以适应当今医学气功科学发展的需要，实为难能可贵和值得庆幸之事。也是刘文清医师对医疗气功学科进一步发

展的一大贡献。

本书有气功的理论、功法和用气功治病保健的临床经验，通俗易懂，言简意赅，既可作教材，又可作自学读本，也可作为气功爱好者了解气功奥秘，普及气功知识的科普读物。一定会受到读者的欢迎。是为之序。

上海市卫生局 孟宪益

1988年12月

## 序二

致柔拳社乃系清代清史馆纂修陈微明先生创立于1925年。1957年，因故中断活动。1988年5月复社。32年间，以教授杨式太极拳为主，兼及形意八卦，培养了学员近万人，流传国内外。现还有陈微明先生的许多弟子及老社员健壮地、愉快地生活于全国各地和美国、日本、新加坡、澳大利亚等国及台、港、澳地区。

我年轻时，身患风湿性心脏病和支气管炎，体质比较虚弱，渴望学练太极拳，以期健身。陈微明先生念我习拳诚心，破例免费收我为徒。后来老师见我练拳刻苦、专心、认真、好学，因此，他常唤我到家里亲授拳技及秘诀。

陈微明先生的弟子陈铎鸣、徐文甫等人假复兴公园开设“诚社”教授太极拳。他们与我虽为师兄弟，但拳术都比我高，年龄亦比我大得多，因此，我常到复兴公园向他们讨教拳术。

那时，上海杨式太极拳老师主要有陈微明、叶大密、田肇麟三位先生，他们之间来往密切。叶、田二位老师常聚于陈微明先生家中交流与探讨拳术。我是在陈微明老师家认识叶大密老师的。叶老师亦常去复兴公园练拳、习剑。本书作者刘文清的父亲刘仲华与叶大密老师为结拜兄弟，交往颇深，他们当时都是上海著名的老中医，各自开设诊所。刘仲华医师专治中医内妇科；叶大密医师主持气功导引推拿。他们医德高尚，医术高超，深受广大患者的尊敬与爱戴。刘、叶两

位都酷爱气功、武术，有较深的造诣。因此，他们常常聚在一起练功、习武，讨论拳术。叶大密老师又是一个音乐爱好者，他常为武术、拳术表演作琵琶伴奏。现在社会上流行的打拳、习武配有民族音乐，可以说叶大密老师是其首创者！

我是在复兴公园里结识刘仲华老师及其女儿刘文清的。刘文清从小随父学医、去公园练功、习武。她幼年随父在著名武术家王子平家练功，年轻时随卢振铎老师学习秘宗拳，后又跟我学杨式太极拳。60年代初叶大密老师继续在刘老医师家教刘文清苦练气功导引术。当时，叶老师叫我当病人卧床，由他先做气功导引推拿示范，然后又令刘文清反复模仿他的示范动作。叶大密老师的气功导引推拿，不但能治愈筋、骨、皮方面的病症，而且能导引心、肺、肝及女子不育等病症。刘仲华医师的中医医术亦颇高，他既精通中医内科，兼治伤、妇、儿科等，又熟读古代《黄帝内经》等许多医学著作。刘仲华老师的武术气功基本功亦是极深的，他到古稀之年还很自如地表演一字开功法。刘文清的气功、武术、中医学的功理主要是父亲秘授的。过去，我去刘仲华医师诊所经常看到刘文清跟随父亲为病人切脉、处方。刘文清如今能成为一名颇有名望的武术家、中医内科、气功主治医师，这是她长期坚持勤学苦练、奋发向上的结果。我衷心地祝愿刘文清医师在中医、气功事业上，为救死扶伤和提高人类健康水平作出更大的贡献！

致柔拳社社长林炳尧

（顾恒整理）

1988年10月

## 我是怎样认识刘文清医师的

刘文清医师出身于中医世家，现任上海市中医医院气功科副主任，她是一位中医内科医师兼有气功锻炼素养的人，她的中医内科学问及气功锻炼是家传师授的。

1984年春，她急救的一位病人乃为我的邻居，当时患者已70岁，身患高血压、糖尿病、冠心病、肺气肿，一次突然高血压发作，心律紊乱，经刘医师用导引法得以缓解，他知道我在研究气功，就主动介绍刘医师与我认识。我们认识后，我即感到刘医师的外气热感强，她在我颈椎区发放外气，我胸椎区都能感到热，这种热感能致全身舒适。为此，我们对她做了以下外气发放的测试和臆中开合功及导引按跷点穴法的研究：

### 一、刘医师发放外气时自身的变化

#### 1. 有高度微循环的变化

在二医大中医教研室用高度微循环观测仪，观察她在发功前50mm/秒实际血流速度，发功最高时72mm/秒。

#### 2. 脾脏的变化

发功前后是有差别的，发功最高峰时脾脏缩小明显，约2厘米，停止发功又恢复原状大小。

### 二、对冠心病心绞痛型的治疗：

#### 1. 心脏病各种症状的明显改善

。冠心病心绞痛型由于病情不同，接受她外气导引的次

数不一，但病人的反映：

(1) 没有不良反映，导引按跷有明显热感。

(2) 心脏症状如胸痛、胸闷明显改善，有的基本不发作，早搏减少或消失，房颤未发作，窦缓40次/分→54次/分→60次/分。

(3) 口水增多，口干改善，大便干结改善为一次/日。

(4) 外气导引开始时背部剧痛，几次后痛消失。

(5) 经气功导引后有明显的舒适轻快感。

经过一年多的观察，初步认为刘文清医师的家传导引按跷点穴法与臆中开合功对防治心血管疾病是有效的，值得重视与推广。

上海第二医科大学附属瑞金医院

刘德傅教授

1985年11月

## 写在前面

近年来，在国内外的气功热潮中，各种“气功专著”纷纷出版，拜读之后感叹不已。由于某些功法本身不具有科学性，加之推广人不懂医学气功，导致气功偏差患者不断的增多。临床上所见其症状之痛苦不可名状，眼见一些健壮的人丧失劳动力，精神错乱，甚至颓废轻生。有的长途跋涉，到处求医。少数蔓延国外危及友人，使中国气功名声遭到损害。

正直的医务人员不忍心目睹这一切，感叹之余认为必须尽中国人的民族自尊心，尽中医师的职责，努力为患者解脱疾病的痛苦，迅速把传统气功功法，经过医学科学实验的鉴定，按中医学的要求迅速整理出来是当务之急。为此笔者把幼时恩师著名老中医刘仲华、叶大密老师亲授的功法，结合中西医基本理论，人体解剖、现代康复医学、心理康复、行为治疗等，写出本书，以满足广大医务人员开展临床医疗气功之用，愚人之见，难免有不妥之处，望前辈与同人指正为感。

气功是中医学的一部分，其功法必须以中医基础理论为指导，以整体治疗为中心，以科学理论为依据，来探索生命的奥秘。本书以膻中开合功为核心，以培养膻中与丹田之气，以疏通冲任二脉，配合颈椎保健功以大椎穴为主，以哺育督脉之气。任督二脉为人身之子午也，任督二脉气机畅通，十

二经脉自然更通。为进一步使真气温养四肢百骸，滋养脏腑脉络，又配以祛病延年二十势，故患者及离休干部学习后普遍认为这是“刘氏医疗气功系统工程”的组合。每个功法能单独练也能组合练，经临床实验室观察，与现代康复医学机理证实，患者每周练功不少于三次均能达到防病治病、延年益寿、健脑益智、延缓衰老、减肥去脂、增加美容的疗效。

在上海市卫生局中医处孟宪益处长的亲切关怀支持下，在上海市级中医院行列中首家开设气功医疗科，为气功的临床、科研开创了良好的条件。在卫生局及本院领导的支持下，在上海第二医科大学病生理教研室、病解教研室各位老师的支持下，在刘德傅、邵慧珍、陆欧伦、徐也鲁教授的具体帮助下，使医疗气功得到科学的检测，其满意的疗效，使患者的生命素质得以改善。与此同时还必须感谢龙华医院吴诚德教授的亲切指点、王菊蓉教授的帮助、陈苏生教授的关切、杨浦区卫生局张乃和局长的支持帮助，上海市老干部大学及徐汇、卢湾、杨浦各分校领导及离休老同志对气功教学的支持……。要感谢所有支持帮助我的前辈与同道。

刘文清

1988年12月  
于上海市中医医院



# 目 录

## 上篇 理论与功法

气功发展概况	3
气功发展史	5
气功在国外	11
气功的概念	12
气的意义	13
气的概念	13
气的本质	15
气功治病原理	16
医疗气功	18
无为与有为	18
医疗气功的概念	20
医疗气功的特点	20
医疗气功的作用	22
医疗气功的练功要领	24
舌舐上腭之我见	27
气功病房的护理要点	28
功法介绍	30
静功	30
静卧功	30
平卧法	31