

349999

成都工学院图书馆

卫生知识丛书

馆藏

瑞 著

养生法



卫生知识丛书

# 气功养生法

上海科学技术出版社

## 內 容 提 要

气功是我国独特的一种养生方法，在保健强身和治疗某些慢性病症方面，可起到一定的作用。

本书内容首先将气功的意义、适应范围和练功要领、注意事项等作了简明叙述。其次擇要介紹一部分应用較广的靜功和动功的练法；这些功法，都是簡便、有效、易学、易行的。最后就气功的几个主要問題，如心与意、精气神、內气、幻觉等，根据作者练功实际体验和祖国医学理論，并适当結合一些现代科学知識，加以初步探討。

本书可供具有初中以上文化程度的讀者学习和研究气功之用。

卫生知识丛书

## 气 功 养 生 法

焦 国 瑞 著

---

上海科学技术出版社出版（上海瑞金二路450号）

上海市书刊出版业营业許可証出 033 号

---

上海市印刷四厂印刷 新华书店上海发行所发行

---

开本 787×1092 1/36 印张 3 24/36 排版字数 77,000

1964年1月第1版 1964年1月第1次印刷

印数 1—55,000

統一書号 T14119·461 定价(七) 0.26 元

## 序 言

气功是祖国医学遗产中养生学的一部分，它已有悠久的历史，早在二千多年以前的古代医书《黄帝内经素问》中，就对气功养生有所论述。此后，在历代有关养生的文献中，对气功养生方法，都不断地有所创造和发展，在长期实践中，积累了宝贵的经验。但是，在反动统治年代里，它同整个祖国医学的命运一样，竟被湮没而得不到发扬。

解放后，在党的中医政策的光辉照耀下，对气功进行了广泛地挖掘、整理和研究，因而得到了很大的发展。气功在保健强身和治疗某些慢性病症方面，发挥了积极的作用。实践证明，它确是一种简便、有效、易学、易行的自我锻炼方法。

气功的内容是丰富多彩的，本书只是把一部分应用较广的锻炼方法，结合个人的练功体验和临床心得稍作介绍。这些功法虽然多系初步的，但是，只要能选择其中适合于自己情况的，按照练功要领，遵守注意事项，循序渐进地进行锻炼，就可使身体的健康受到益处。书中有关气功的几个主要问题的理论探讨，亦系

个人体会,其中不妥之处,深望讀者惠予批評指正。

焦国瑞 一九六三年六月一日于首都

# 目 录

## 一、概說

|                   |    |
|-------------------|----|
| (一) 气功的意义 .....   | 1  |
| (二) 气功的由来 .....   | 4  |
| (三) 气功的作用机制 ..... | 5  |
| (四) 气功的适应范围 ..... | 10 |
| (五) 练功时的效应 .....  | 12 |
| (六) 练功时的要領 .....  | 19 |
| (七) 练功注意事項 .....  | 25 |

## 二、靜功练法

|                     |    |
|---------------------|----|
| (一) 姿式 .....        | 29 |
| 站式 .....            | 29 |
| 坐式 .....            | 31 |
| 臥式 .....            | 33 |
| (二) 意守 .....        | 34 |
| 意守自身某些部位的方法 .....   | 34 |
| 意守空間某些实物的方法 .....   | 38 |
| 意想某些事物和詞意的的方法 ..... | 38 |
| (三) 呼吸 .....        | 39 |
| 靜呼吸法 .....          | 42 |
| 腹式呼吸法 .....         | 43 |
| 意呼吸法 .....          | 46 |
| 觀字呼吸法(六字气訣) .....   | 49 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| (四) 常用的靜功练法 ..... | 51 |
| 松靜功 .....         | 51 |
| 內养功 .....         | 53 |
| 站桩功 .....         | 54 |

### 三、动功练法

|                    |    |
|--------------------|----|
| (一) 姿式、呼吸和意守 ..... | 56 |
| (二) 內功八段錦 .....    | 57 |
| 坐式八段錦 .....        | 57 |
| 站式八段錦 .....        | 61 |
| (三) 保健十三势 .....    | 65 |
| (四) 华佗五禽戏 .....    | 76 |
| 熊势戏 .....          | 80 |
| 鶴势戏 .....          | 85 |
| 鹿势戏 .....          | 89 |
| 虎势戏 .....          | 93 |
| 猿势戏 .....          | 97 |

### 四、几个有关問題的理論探討

|                    |     |
|--------------------|-----|
| (一) 心与意 .....      | 102 |
| (二) 气 .....        | 105 |
| (三) 先天与后天 .....    | 107 |
| (四) 气化 .....       | 109 |
| (五) 精气神 .....      | 110 |
| (六) 姿式、呼吸和意守 ..... | 113 |
| (七) 动与靜 .....      | 120 |
| (八) 內气 .....       | 122 |
| (九) 幻觉 .....       | 123 |

# 概 說

## (一) 气功的意义

气功是我国独特的一种养生方法，它是祖国医学遗产中养生学的一部分。气，是指人体的“真气”<sup>①</sup>，亦即人体的生理功能；功，是指练功的功夫。气功就是通过练功者发挥主观能动作用，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锻炼，对机体起着“自力更生”、“自我建设”、“自我修复”和“自我调整”的作用，因此，它对防治疾病、保健强身和延年益寿具有积极作用。所以，古时把气功叫作“祛病延年”之法。

从防治疾病说，气功对人体的影响是整体性的，它对治疗疾病所起的作用，主要是通过全身状况的好转

---

<sup>①</sup> 中医把人体的“真气”视为推动人体生命活动的“动力”（参阅105~107页）。

而使病变的局部趋于好转的（虽然也有着重于某一局部的练法）。一般都认为气功只能对人体器官功能性障碍的疾病起作用，实际上，就是对于某些器质性的病变，在一定限度内也有作用。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一定的作用。有人认为气功万能，什么病都可以治，这是不切合实际的。其实并不需要把气功的作用估计得如此之大，因为脱离了实际不能实现，反而会使入失掉信心，从而对气功保健作用的发挥起着相反的影响。实际上，在不需增加任何特殊设备的情况下，对每一个病人来说，只要是少用一剂药，早一天恢复健康，这对减少病痛和有利于生产方面就有不小意义，而实践证明这是可以作到的。仅从这一点，就有必要把气功在临床上更有效地运用起来。

从保健强身说，气功也是一种有效的方法，对改造虚弱体质和保健强身具有良好的作用。凡是练功达到一定程度的人，都可体验到气功对改善消化和呼吸的功能、旺盛血液循环、加深睡眠、消除疲劳、增强体力和脑力，从而提高工作耐力都是有良好作用的。因此，只要正确地掌握功法，并坚持锻炼，就可对保健强身发挥很好的作用。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。因为疾病的发生和痊愈，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、精神修养、身心锻炼和劳逸结合等方

方面加以合理的安排。其实，不要說练好气功就可以不生病，只要是一个练功者比一个不练功者，在相同的条件下能够少生病，提高些工作耐力，这就对生活、学习、生产和工作具有很大意义。实践证明，这也是同样可以作到的。

从延年益寿說，古时候就把气功叫作“祛病延年”之法，意思是說气功既可防治疾病又可延长年寿。气功的这种作用，在长期练功的老人中是可以得到証实的。例如，在有些练功老人中，他們虽然年过八九十岁，但是，他們的血压多数并不异常增高，視力和听力大都并不衰退，睡眠深熟，精神飽滿，言語宏亮，走路稳健，能耐寒冷，少生疾病。这种情况，同一般老人相比是有显著差別的。在古时曾有人把某些养生方法視為长生不老之术，这是一种不科学的幻想。一个人的生长、壮盛、衰老、死亡，这是客观的规律。我們讲养生，练气功，并不是追求长生不老，而是要通过一定的鍛炼，保持健康，增强体质，預防未老先衰，延緩自然衰老，爭取健康长寿，从而为祖国为人民多工作几十年。

有些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。只要有人指导，并遵照一定的方法和要領，由浅到深、循序漸进地鍛炼，是容易学会的。古人就曾說过，气功养生方法是很簡易的，“行住坐臥”都可鍛炼（但不是說“行住坐臥”时都可隨隨便便的练功）。所以，只要对气功有正确的認識，既不神秘化，也不簡單化，从而认真地、坚持地鍛炼，就可对身心的健康有所帮助。

## (二) 气功的由来

把气功作为养生和治病的方法已有很久的历史，早在两千多年以前，在我国最早的一部古典医书《黄帝内经素问》里，就论述了有关养生和气功的内容<sup>①</sup>。在此以后，历代医家对气功的内容，都不断地有所创作和发展。例如，后汉时期的名医华佗，他不但精通外科和针灸，而且还非常重视养生锻炼，为此，他曾模仿自然界五种禽兽（虎鹿熊猿鸟）的动作，创作了著名的“五禽之戏”，作为保健强身和防治疾病的体育运动。晋代的葛洪，梁代的陶弘景，都有养生方面的著作，前者著有《抱朴子》，后者著有《养性延命录》。隋代的巢元方在他所著的《诸病源候论》里，和唐代的孙思邈所著的《千金方》里，也都记述了不少的有关“吐纳导引”的方法。宋代的苏东坡和沈存中所著的《苏沈良方》中，对养生方法也有专篇记述。金元时期的名医李东垣对养生也很有修养，他曾把“夜半收心，静坐片时”，看作是“生发周身元气”的重要方法。在明代，我国伟大的医药学家李时珍，在他所著的《奇经八脉考》一书中，也有练气功方面的记述。在清代，沈金鳌所著的《沈氏尊生书》里，曾专门记述了不少的练功方法，等等。历代医家他们都

---

<sup>①</sup> 例如在《黄帝内经素问·上古天真论》中说：“恬惛虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”……“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”《黄帝内经素问·遗篇刺法论》中说：“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，辄舌下津令无数。”

为祖国医学遗产中有关气功养生方面积累了不少的宝贵經驗。

此外，佛家、道家，他們也有不少值得研究的养生练功方法，但是由于其中混杂了许多封建迷信色彩，这是須要注意批判地接受的。

几千年来，积累下来的有关气功养生方面的文献不下二百余种，而且在民間还散在着很多簡易有效的方法，这是一份宝贵的民族文化遗产，也是祖国医学的一部分，需要加以进一步地挖掘、整理，以便使其更好地为广大劳动人民的健康服务。

然而，只有在解放后的今天，在党的中医政策的光辉照耀下，才有可能对气功进行了挖掘、整理和研究。在保健和治病方面，气功已逐渐成为人民大众的一种保健强身方法和綜合疗法的重要内容之一了。

另外，在武术里有些基本功的鍛炼方法，与气功养生法也有关系。例如，《太极拳·十三势行功歌訣》中就提到“想推用意終何在，益寿延年不老春”，并且很重視“意”和“气”的鍛炼。但是，因为太极拳是一种拳术，它除了养生的目的外，还有技击的目的，所以，在鍛炼目的、方法和要求等方面，与气功养生术还有不同之处，因而不能把两者等同起来。

### （三）气功的作用机制

气功为什么具有“祛病延年”的作用呢？这种作用的产生机制是怎样的呢？这是一个极为复杂的问题，我們虽然对它有了一些了解，但是，要想透彻地闡明

它，还須进行許多研究工作。

人，是一个复杂的机体，它的生命活动每一瞬間都是在不断地运动和变化着的。它一方面要与周围环境保持紧密的联系，不断地进行物质交换；同时，統一的人体内部的各个部分也在不断地进行新陳代謝。例如，气体的呼吸交换，养料的消化吸收，血液的循环周流，津液的运化輸布，代謝废物的排泄，以及形体和情志的活动等等，就是人体自身的运动与变化的过程。这种生理变化过程，祖国医学认为是通过体内的“气化”作用实现的（參閱109～110頁）。这种气化作用，古时謂之“化生之道”。人体有了这种气化作用，才能除旧更新，以維持生命活动。气功的作用就是通过各种练功手段，如意守、調息和姿式的鍛炼等，来加强人体的气化作用的。由于气化作用的加强，就可对机体起着平衡阴阳、調和气血、疏通經絡、培育真气的功效。

平衡阴阳的作用 祖国医学认为人体生命活动的正常进行，身体健康的維持，是由于机体“阴阳”在不断的运动和变化中保持着相对的平衡来維持的①，这种过程也叫“阴平阳秘”。按阴阳的属性說，靜为阴，动为阳。所以，养生家认为“人身一阴阳也，阴阳一动靜也；动静合一，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年”②。因此，练靜功要“靜中有动”，练动功要“动中求靜”，俾使

---

① 《黃帝內經素問·生氣通天論》說：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃絕。”

② 《增廣易筋洗髓內功圖說》，近代周述官著。

动静相成，阴平阳秘。

**調和气血的作用** 气功主要是对人体的“气”进行鍛炼的，那么，它怎样对血发生影响呢？祖国医学认为气为血帅，气行則血行，气止則血止，故謂血无气不行，气无血不附；认为“活血必先順气，气降血自下行；温血必先温气，气暖而血自运动；养血必先养气，气旺而血自滋生。”<sup>①</sup> 因此，气功对于气的鍛炼，不仅对气发生作用，而且对血也发生重要影响。

**疏通經絡的作用** “經絡”是人体气血运行的通路，它必須保持通畅，否則人体的机能活动就要发生障碍。經絡的通畅是依靠“气”的推动而实现的；因此，练气功具有疏通經絡的作用。許多练功者，当练功到一定程度时，常常可以自己感觉到有“內气”在体内运行的感觉(参閱122~123頁)，这些都可說明气功对疏通經絡的作用。

**培育真气的的作用** 人体的生命活动是由体内的“真气”推动的。气功就是通过各种练功手段对人体的真气进行鍛炼，使它更加充实起来。练功一定有基础的人都可体验到，不仅在练功时可以感到丹田气足、头脑清醒、精力旺盛，体内有一种生气勃勃的力量在萌生的感觉，而且这种作用还可在练功后延續一定的時間。这些感觉就是体内真气趋于旺盛的象征。

因此，久久习练气功，由于人体的阴阳得以平衡，气血得以調和，經絡得以疏通，真气得以充沛，机体的

① 《証治汇补》，清代李用粹輯著。

防禦力量日益增強，從而達到却病延年的目的。

氣功鍛煉對機體的影響是整體性的，根據近年來某些研究材料，證明氣功對人體的許多系統和器官都是有良好作用的。

**對呼吸功能的影響** 最明顯的變化是可使呼吸減慢和加深，呼吸次數可由平時的每分鐘10~20次，減少到四、五次以下；而且入靜者的呼吸曲線柔和而均勻，不能入靜者則不規則。對於膈肌上下活動的範圍，在X綫透視下可以見到練功者比一般人的活動範圍大3~4倍。氣體代謝率在練功時有不同程度的降低，而且越是練功好的人，氣體代謝率的降低也越明顯，這說明練功入靜時，體內的氧化代謝水平是較低的。在呼吸能量測定的觀察中表明，由於練功入靜時的呼吸細緩柔和，所以每單位時間由呼吸運動而消耗的能量也相應減少。因此，氣功對呼吸的鍛煉，可使肺泡之有效通氣量增加，氣體交換良好，在呼吸次數顯著減少的情況下，也能達到同樣的呼吸生理要求，滿足維持機體對氧的需要。

**對消化功能的影響** 最明顯的變化是可以調節胃腸的機能狀態。實驗證明，在練功前未出現胃腸運動現象者，練功時可出現有節律的收縮；但在練功前已有明顯運動現象者，練功時則運動減弱。在練功者進行腹式呼吸鍛煉時，對胃底上下活動的幅度有顯著影響，這就是，吸氣時可使胃底上升，呼氣時可使胃底下降。練功時還可加快胃腸的排空。練功對唾液中的淀粉酶也有明顯的影響，例如肺結核病人的唾液淀粉酶是比

正常人明显减少的，但是经过气功锻炼后的病人则可达到与正常人相同的水平；在一次练功前后相比较，也有明显的增加。这些现象，对于促进练功者的消化功能的好转是有重要意义的。

对血液循环和心血管的影响 在正常人练功时，可见到白血球吞噬指数有增加的现象，这对增强机体的抗病能力是有很大大意义的。在心电图方面，可以见到大部分练功者在练功中和练功后，心率都有显著减慢，从而可使心脏负担减轻，心脏的耗氧量大大减少。在血管运动方面，对血管运动曲线本来不稳定的人，练功时可以稳定下来，并可见到血管的舒张现象，这情形尤以高血压病人为多见。在血压方面，可以见到练气功对降低血压的作用，比普通休息和自然睡眠要显著得多，而且降压作用出现的也较快。

对神经系统的影响 在脑电波的观察中，可以见到慢波渐增，这说明大脑皮层的活动，是逐渐由兴奋状态转入抑制状态的，所以，气功的入静对大脑皮层具有保护作用。在肌肉时值变化的观察中，也见到在练功时肌肉时值有不同程度的延长，这也说明在练功时大脑皮层的运动分析器是处在抑制状态的。在皮肤电位的观察中，对于原来皮肤电位不稳定的人，在练功开始后即趋于稳定，而且不断下降，整个曲线与“阿米妥”药物睡眠时所出现的曲线极相类似。入静时的膝腱反射也有减弱，与睡眠时一样。这些现象，说明气功的入静与睡眠状态有许多类似之处，但是，又有很大的区别；这就是气功的入静不同于睡眠，乃是在觉

醒状态下的一种特殊的安静状态，亦即大脑皮层的主动性抑制状态。这种状态对机体的机能活动具有保护作用。

以上列举的几点情况，虽然还不能深入的说明气功的全部问题，但是，不难看出气功对机体所产生的整体作用是有客观依据的，这些材料可以帮助我们初步说明气功的却病延年作用是有科学道理的。今后随着气功的进一步挖掘、整理和研究工作的深入开展，将会把气功的作用机制更加透彻地阐述出来，使它得到进一步的提高与发展。

#### (四) 气功的适应范围

前已述及，气功是一种自我锻炼的养生方法，对防治疾病、保健强身、延年益寿具有积极作用。通过正确的气功锻炼，可使某些疾病得到好转或痊愈，可使虚弱的体质变得健康，健康的体质更加强壮，经常炼功对保持身体健康和提高工作耐力具有良好作用。因此，无论男女老少，均可进行锻炼。

从总的方面说，由于气功是通过练功者发挥主观能动作用对身心进行自我锻炼的方法，所以它的作用是通过逐渐增强了的生理功能而产生的；因此，气功的作用是整体性的，其性质是“自力更生”和“自我建设”性的，它对人体的机能活动起着促进和调整的作用。从这个意义讲，气功的适应范围是比较广泛的。因为气功的炼气调息、宁静心神以及柔缓的肢体活动，对身心的健康总是有好处的。