

中醫壹仟問

張洪林 胡衛國 編著

氣功





空军医专610 2 0032072 5

中医1000问——气功篇

张洪林 胡卫国 编著

76308



上海科学技术出版社

(上海分馆二金部藏)

上海科学技术出版社

1981年1月第1版 1981年1月第1次印刷

1981年1月第1版 1981年1月第1次印刷

1981年1月第1版 1981年1月第1次印刷

上海科学技术出版社

中医1000问——气功篇

张洪林 胡卫国 编著

80637

中医1000问——气功篇

张洪林 胡卫国 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 江苏溧水印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 121,000

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数 1—14,700

ISBN7-5323-2403-6/R·718

定价:2.20元

《中医 1000问》丛书

顾问 施奠邦 裘沛然

主编 李慕才

序

中医是我国传统文化瑰宝之一，几千年来为中华民族的繁衍昌盛、卫生保健做出了卓越贡献。

建国以来，在党和政府的关怀下，中医事业有了较大发展，中医教育也不断扩大，但还不能满足人民的客观需要。据有关部门调查，广大基层中医人员和中医爱好者仍很难买到中医教材和其他中医书籍。由于中医理论和学术用语与现代语言不尽相同，不少人阅读起来确有困难。他们迫切需要更多的现代通俗语言撰写的中医书籍。李慕才同志多年从事中医工具书和参考书的编写工作，他有志于弘扬祖国医学，热心于中医学术知识的普及与传播，他主编的中医系列丛书《中医1000问》，是以问答形式全面介绍中医知识的科普性著作。付梓之前，索序于余。我觉得这套书有几个特点：一是文字简明，用通俗的语言介绍深邃古奥的中医理论；二是内容丰富，既有基础理论的阐述，又有临床知识的介绍；三是知识性强，对许多大家不熟悉的知识，有较明晰的解释，即使大家比较熟悉的知识也有发人深思的提示。因此，这套书既能为中医爱好者答疑解惑，又可作为中医院校师生的参考书。我相信它的出版会受到广大读者的欢迎。

我高兴地在这套书前写上几行字，并希望它能尽快与广大读者见面。

施奠邦

一九九〇年八月一日

前言

中医学是一个“伟大的宝库”，几千年来，群众赖以防病治病，养生健身，它对中华民族的生存、衍繁，对生产的发展、社会的进步，都有着不朽的功绩。直到今天，不但依然为国内广大群众所喜爱，而且正在走向世界，博得海外越来越多的人的赞誉。我想，每一个中国人，都应该为我们国家有着这样丰盈多彩、璀璨夺目的瑰宝而自豪！

中医药所以能历数千年且屡经磨难而不衰，所以能获得人们的欢迎与信赖，最主要的是它有着实实在在的疗效。正因为如此，广大群众希望更多地了解中医，不少人还想学习一些中医知识。由于中医的理论体系是独特的，因而它对人体生理、病理的解释以及临床诊断、治疗中所使用的名词、术语也是特有的。对于缺乏中医基本知识的人们说来，很难弄清楚这类名词术语的确切含意。我们经常可以看到这样的情形：患者在接受中医治疗时，总想让医生解释一下自己患的是什么病，或者很想了解对自己的病中医到底是怎样认识的。这时，尽管医生作了解答，但有些患者对于诸如“阴虚阳亢”、“心火”、“胃气”、“肝阳”、“肾阴”等说法，仍不甚了了。再加上中医古籍意深义邃，文字古奥，也为想通过读医书而了解中医的人增加了困难。

为了解答大家关心的种种问题，我们编写这部《中医1000问》的系列丛书。在编写中，我们力图以通俗易懂的语言、生

动有趣的事例来阐释中医深奥的医理,使知识性、趣味性、可读性兼备;在内容上则考虑既要照顾到中医学术的系统性,又要突出重点,解答群众最希望了解的问题。这部丛书共计有史话、识病、诊法、方药、疗法、杂病、妇幼、针灸、养生、气功等十个篇目,每篇百问,总共一千问。

宣传、普及中医药学知识,是一件难度相当大的事情,加之我们水平有限,缺点甚至错误肯定难免。诚恳希望专家同道们给以批评指正。

李慕才

1990年8月

李慕才

李慕才

李慕才

编 者 的 话

近年来,虽然“气功热”遍及全国,各种与气功有关的出版物也非常多,但是从目前图书市场来看,仍是记述自家功法的多而论及气功理论的少,编辑注释古籍的多而结合现代研究阐释气功的少。在气功的实践广泛开展的今天,更显露出气功理论落后于实践,落后于当代科学水平。时代要求我们,应结合现代科学,尤其是与气功密切相关的心理学、生理学等学科的知识,逐步揭示气功的实质。

基于上述考虑,我们在写作时赋予本书的特点是:用现代语言就气功的概念、特点、作用、意义、功法体系、练功要领、临床治疗、实验研究以及气功学与其他学科的关系,气功出偏预防和纠正,气功学领域中的伪科学等内容作出深入浅出、通俗易懂的介绍,帮助人们认识气功实质,并能利用气功的方法来健身治病,亦算是提供给广大气功爱好者的一本入门书。

本书力图对一些问题进行深入的阐释,有不少是我们自己的观点和认识,其中有些问题还属于有争议的内容。同时由于形式和篇幅的限制,有些问题未能深入展开论述,必然会有不少未尽人意之处。诚恳欢迎各位同道提出宝贵的意见。

作 者

1989年8月

目 录

1. 气功是什么?	1
2. 气功锻炼有哪些特点?	2
3. 为什么说气功是一种自我心身锻炼方法?	4
4. 为什么说气功是人类自养其生的方法?	6
5. 为什么说气功是科学的医疗保健方法?	8
6. 气功与中医有什么关系?	10
7. 历代名医是如何看待气功的?	11
8. 气功与医、儒、道、佛、武术等有何关系?	13
9. 气功疗法与心理疗法有何异同?	15
10. 气功与生物回授法有何异同?	16
11. 气功与一般的体育锻炼有何异同?	18
12. 气功与太极拳有何异同?	20
13. 气功与瑜珈术、禅修有何异同?	22
14. 练气功有哪些益处?	23
15. 哪些病最适合练气功?	25
16. 气功能治癌吗?	27
17. 气功有哪些应用领域?	28
18. 气功和经络的关系如何?	30
19. 气功与针灸临床有何关系?	32
20. 气功与推拿有何关系?	34
21. 气功与精神卫生有何关系?	36

22. 气功与美容有何关系?	37
23. 气功效应的中医机制是什么?	39
24. 练气功为什么能起到健身治病的作用?	41
25. 什么是气功的三要素?	42
26. 呼吸锻炼就是气功吗?	44
27. 气功中的姿势动作有什么特殊要求?	45
28. 什么叫“意守”?	47
29. 气功锻炼有哪些主要的意守方法?	49
30. 意守丹田是怎么回事?	50
31. 意守丹田有哪些要求?	52
32. 什么叫“入静”?	53
33. 怎样才能入静?	55
34. 入静与清醒和睡眠有何不同?	57
35. 入静的机理实质是什么?	58
36. 什么叫“一念代万念”?	60
37. 什么样的人容易入静?	62
38. 入静后有哪些主观感受?	63
39. 入静后身体会出现哪些客观变化?	66
40. 为什么练气功有时会出现幻觉?	67
41. 气功功法有哪些种类?	69
42. 什么叫静功和动功?二者有何关系?	71
43. 什么是自发功?	73
44. 学练气功为什么必须掌握练功要领?	75
45. 什么叫松静自然?	77
46. 什么叫意气相依?	79
47. 什么叫动静结合?	80
48. 什么叫上虚下实?	82

49. 什么叫练养结合?	83
50. 怎样才能做到练功火候适度?	85
51. 学练气功一般要经过哪几个阶段?	87
52. 初学气功要注意哪些事项?	88
53. 如何掌握练功时间和次数?	91
54. 练功为什么要做到“三稳”?	92
55. 如何选择练功环境?	94
56. 练功时睁眼好还是闭眼好?	96
57. 练功时睡着了好不好?	97
58. 练气功时听音乐好不好?	99
59. 练功意守上丹田好吗?	101
60. 同时学练多种功法可以吗?	102
61. 为什么有时练功心情愉快却又泪流满面?	104
62. 为什么初学气功时肠鸣作响、排气增多?	105
63. 练功时唾液增多是怎么回事?	107
64. 为什么初学站桩功时常有肩背沉重感?	109
65. 练功时头胀、头痛、头紧是怎么回事?	110
66. 练功时胸胁胀闷是怎么回事?	112
67. 练功时出现腹部胀满是怎么回事?	114
68. 学练气功时口干喉痒呛咳是怎么回事?	115
69. 练功时出现心慌怎么办?	117
70. 为什么有些人练气功会出偏?	119
71. 为什么练自发功出偏差的较多?	121
72. 练气功会练出精神病吗?	122
73. 为什么练气功有时会诱发精神障碍?	124
74. 怎样预防练功出偏?	126
75. 怎样治疗练功出偏?	128

76. 怎样躺着练功?	129
77. 怎样坐着练功?	131
78. 怎样站着练功?	132
79. 怎样练放松功?	134
80. 怎样练好松静功?	136
81. 神经衰弱患者怎样练功好?	138
82. 高血压病患者怎样练功好?	139
83. 冠心病患者怎样练功好?	141
84. 消化性溃疡患者怎样练功好?	143
85. 慢性肝炎患者怎样练功好?	144
86. 矽肺患者怎样练功好?	146
87. 肺结核患者怎样练功好?	148
88. 身患数病的患者怎样练功好?	149
89. 怎样辨证施功?	151
90. 人的内气能外放吗?	153
91. 发“外气”形式治病为什么有效?	155
92. 为什么外气治疗时有的人有效,有的人无效?	156
93. “外气”治疗时有多种感觉出现是怎么回事?	158
94. 气功师能将患者的病气抓出来吗?	159
95. 为什么部分人在参加“带功报告”时会出现哭笑喊叫、身体晃动或满地打滚等现象?	160
96. 气功师能身放异香吗?	161
97. 电气功是怎么回事?	162
98. 气功能减肥吗?	164
99. 头撞石碑、腹卧钢叉一类的硬气功是怎么回事?	166
100. 表演轻功时身体变轻了吗?	167
851	37

1. 气功是什么?

气功在我国有悠久的历史，有关气功的内容在古代通常被称为吐纳、导引、行气、服气、炼丹、修道、坐禅等等，在古书记载中很少有“气功”二字，偶尔出现“气功”的提法，亦无完整的解释。直到本世纪 50 年代，刘贵珍在《气功疗法实践》一书中写道：“气这个字，在这里代表呼吸的意思，功字就是不断地调整呼吸和姿势的练习，……”。一般认为“气功”二字从此被确定和传播开来。国外有些资料将气功译为“深呼吸锻炼法”，国内有些工具书也如是照搬，显然是未认识到气功的真谛，实际上气功锻炼包括呼吸、体势、意念三类手段，每一类手段又有多种锻炼方法，深呼吸只是众多呼吸锻炼方法中的一种。可见，将气功的定义解释为“深呼吸锻炼方法”，是过于片面了。

中医学认为气功是通过养气、积精、全神，对人体真气进行锻炼的功夫。真气是人体生命活动的动力。人体的一切生命活动，如说话、动作、感觉等，都是真气推动的结果。真气充实，生命活动旺盛；真气虚亏，人体虚弱患病。真气耗竭，生命就停止了。练气功就是为了培育体内的这种动力而进行的一种锻炼方式。

近些年倾向一致的认识为：气功是练功者发挥意识能动性，综合运用调息（呼吸锻炼）、调身（姿势、体力锻炼）和调神（心理锻炼）三类手段对心身（精神和形体）进行锻炼，通过调动和培育自身的生理潜力来实现健身治病目的的一项医疗保健运动的方法与科学。我们也可将上述认识概括成一句话，气

功是一种带有中国民族文化特色的自我心身疗法。心身疗法的种类很多，气功区别于其他众多自我心身疗法的重要之处是带有中国民族文化特色——中国人所独有的，以中医理论内容“气”为核心指导的实践活动。

随着科学的向前发展，我们可以用现代科学的有关知识来认识气功，这将更加深化我们对气功实质的认识。

如果从现代行为医学的角度看，气功锻炼是对一种有利于心身健康的良性行为进行学习训练，最终以条件反射方式固定下来的行为疗法。

如果从气功作用的心理生理学角度下定义的话，可将气功理解为：主要是通过自我暗示手段，促使意识进入到自我催眠状态，通过心理——生理——形态自调机制调整心身平衡，达到健身治病目的的自我锻炼方法。

2. 气功锻炼有那些特点？

气功是一种独具特色的有效而又实用的医疗保健方法与科学，它的特点主要有：

一、发挥练功人的意识能动性。

这一特点主要体现在三个方面。

1. 变被动为主动：历来的治疗方式基本上都是医生给患者进行检查、诊断和治疗，患者总是处于被动接受状态。气功疗法则是患者通过亲自练功，自己为自己治病，变被动为主动。

2. 变外部为内部，变他养为自养：传统的医学重视的多是向外界寻求保健治疗的方法。例如不断合成新药代替旧药，

研制新的疫苗去预防传染病,生产含有微量元素的食品等,这种只注重外部疗法的医学模式,忽视了人体自身内部条件的重要性。事实证明,人体内部存在着一种潜力很大的心理——生理——形态自调机制。认识、掌握和利用这一规律,为人类自身的保健医疗服务,是气功锻炼发挥意识能动性的又一体现。

3. 变物质为精神:以往的医疗多采用物理方法、化学方法、生物方法等。这些均属于物质治疗,而气功疗法要求练功人修心养性,强调自我精神调节,改善情绪,培养意志,塑造良好的性格,提高心理健康水平。

二、呼吸、形体、心理锻炼的有机结合

呼吸、体势、意念三类锻炼方法,也称作练功的三要素,其中意念锻炼是统帅,起着决定性的主导作用。古人所说的“全凭心意练功夫”,就概括地表达了这一思想。意念的锻炼实质是一种心理锻炼,但不同于普通的心理疗法。体势的锻炼更重要的是对形体、体力的锻炼,即所谓的“外练筋骨皮。”气功锻炼有多种呼吸方法,对机体也起到一定的调节作用。即使练功时采用自然呼吸法,当进入到静状态时,呼吸也变得柔和、细缓、均匀、深长,呼吸变慢。总之,气功既不是单纯的心理疗法,也不是单纯的体育运动疗法,而是将心理、体力、呼吸的锻炼有机地结合在一起共同起作用的一种锻炼方法。

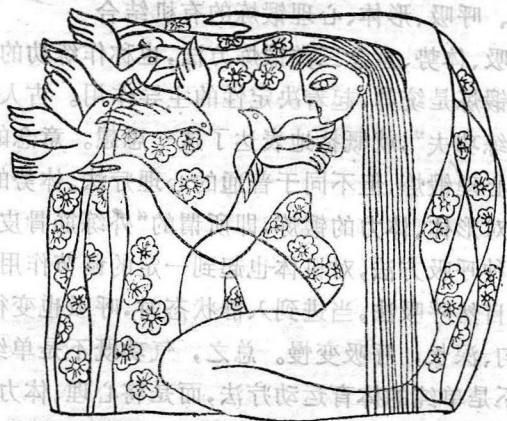
三、心身同练整体观

气功是一种自我心身锻炼方法,亦即精神与形体同练。也可陶冶性情,在一定程度上改变了人们性格。心身同练的另一层含义是气功锻炼的整体性。气功锻炼时所产生的效应对全身各系统组织、器官及心理同时都有调整作用,而不是只对一个内脏、一个系统起作用。

四、调动和培育人体生理潜力

潜力属心理学范畴，心理学研究认为人的心理活动可以有效地影响机体的生理功能变化及潜力的调动，这种变化及调动之剧烈，甚至可以引起人体的形态实质发生改变。

这种心理——生理——形态反应环节正是我国传统养生气功具有疗效的重要机制。换句话说，我国传统气功的作用所在，恰恰就体现在对人体潜力的调动与培育上。研究掌握并利用这一规律，等于在中医宝库中挖掘和发展了一门更高级层次的治疗理论与方法，也是对现代医学的一个补充。



3. 为什么说气功是一种自我心身锻炼方法？

这里的“心”是指心理、精神，“身”是指形体及其生理功能。顾名思义，自我心身锻炼方法是指发挥意识能动性，对自

身的精神、形体进行锻炼的一类方法。

1. 气功锻炼含有丰富的心理锻炼内容：中医典籍《黄帝内经》在谈到气功时写到：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。这里的“精神内守”与“独立守神”，清楚地表达了古人在气功锻炼中对精神的要求。气功术语“全凭心意练功夫”更加显示了心理活动在气功锻炼中的主导地位。气功锻炼的一个重要内容是使意识进到“似睡非睡，似醒非醒”的入静状态。这种主动地调整自己意识状态从清醒到入静的过程，也是自我心理锻炼的体现。至于说到各种具体的练功方法，诸如想象两脚如树生根、意守丹田、对意守对象的“似守非守”、对意守部位气感的体察，等等，更是心理学感知、注意、想象、自我暗示、自我催眠等内容的直接运用。

2. 气功对形体的锻炼是从两个途径实现的：第一个途径是对形体的直接锻炼。这主要表现在动功锻炼中。所谓“外练筋骨皮”就是指气功动功或外功对形体的直接锻炼作用。在进行气功的动功锻炼时，虽然看起来肢体运动的样子缓慢柔和，但初学者在一段时间内仍会感到身体疲劳，可见这种缓慢柔和的运动对形体、体力的锻炼作用也是相当强的。至于静功，例如站桩，也具有相当强的形体锻炼作用，这种作用的强度还随着站桩体位高低发生相应的变化，站的位置越低，体力锻炼强度越大。气功对形体锻炼的第二个途径是一种间接作用。这一途径的起点是练功引起心理活动发生有益于健康的变化，心理变化必然通过神经和神经内分泌环节引起机体生理功能发生改变，生理功能的变化必将引起形态的变化。这一作用是通过心理——生理——形态反应环节实现的。

综上所述，可以清楚地看到气功确实能从精神和形体两