

■《挑战人类自然寿命——跨越健康120岁》丛书之一

挑战人类自然寿命 ——跨越健康120岁

中国 中医专家 肖鑫和 著
养生学家

徐顺生
2002年8月

松静仰臥 似睡非睡 脑电调频 采摄精气 吸吸到脐 命与天齐



■ 本法被六个国家和香港国际医学学术会议评为“优秀论文”，并荣获“奖杯”和“金奖盾牌”

序

计算人类的自然寿命有几条公式，如细胞分裂法：生长期25岁乘以5倍至7倍等，其结果均在125岁至175岁之间。然而，当今世人的平均寿命只有70岁左右，活不到天地赋予的50%。造成短命的原因有多方面，只要找出其中因素并逐一设法消除，那么，人类一定会赢得健康长寿，“尽享天年，度百岁乃去。”

本书八法，实践它可以达到：

一、健脑，使脑电同步，高度有序化，开发智能，保证大脑中枢神经系统高度灵敏、完善。

二、强壮全身骨骼，推迟退行性变的速度，还你一个矫健的“框架”。

三、最大限度地开发肺功能，动员7亿个肺泡都发挥作用。

四、疏通全身大、小经络，使之条条畅达。

五、软化大、小血管，使血液清纯，通畅无阻。

六、天天清除人体里的毒素和无形的“气毒”，使人“心清气净”。

七、滋补强壮先、后天之精气，令人神旺。

如此，身心健全，骨骼强壮，肺功能提高，经络通畅，血管“年青”，体内无毒素，肾精充足，自然能健康长寿。据估计，实践此“八法”，每一法可添寿10至15年。那么，在平均70岁年龄的基础上，再加80年至100年，不就是150至170岁吗！因此，“跨越健康120岁”是完全可能的，届时，一个精力充沛，知识积累极其丰富，社会经验累累，十分成熟的百岁人，对家庭、社会、国家、人类将作出不可估量的贡献，令自己无限充实和自豪。

我是一个医生，以“精诚”为本，社会效益为首务。几十年的临床实践、不断学习和积累，在我的心脑中，逐步凝聚成这个追求：使全人类都能“超百岁”，因而，把“挑战人类自然寿命——跨越健康120岁”作为自己终生的奋斗目标，愿普天下众生共同享用。

能使人健康长寿的因素甚多，“八法”只是磨练和改造人体“小宇宙”内环境的几个方面。因此，出书含有“抛砖引玉”之意，是为序。

前 言

本书系作者35年从事医学保健、养生气功之教学、医疗、科研的心得。部分论文已在多家杂志上发表，六次被五个国家和地区的国际医学学术会议评为“优秀论文”，并获奖杯和“金奖盾牌”。有些章节则为内部学习资料。

积几十年之经验，总结了《挑战人类自然寿命——跨越健康120岁》的“祛病长寿八法”，此八法为：放松养脑法、松脊健脑（髓）法、腹式呼吸法、拍打通经法、通便排污法、化解气毒法、足浴活血法、补精壮丹法。第一辑只选载三法：松脊健脑（髓）法、腹式呼吸法、拍打通经法（拍打功），其它方法以后再出版。

书中介绍《挑战人类自然寿命——跨越健康120岁》，作者认为这是人类保健十分重要的神经系统，称之为：人体内的高速公路，应该加倍重视。《拍打功》系作者于1991年4月审订《经穴拍打保健功》后，经9年反复在中老年人群中传授、验证，根据经络学说和周天学说，作了较大的补充调整。调整后更加易记、易学、易练，合乎自然。

书中功法均在广州五所老年大学经3000多名学员、历时10多年实践，坚持练者效果显著。为取得更大的社会效益，使人人学会自我养生保健的简易方法，以冀人人都能健康长寿，特出版此书。

人生的意义在于：终生学习，终生工作，终生奋斗，终生创新，终生造福，终生奉献，终生微笑，终生乐观，终生修炼，终生（心里年龄）年青，终生（身心）健康，终生昂首，绝不向任何艰难困苦、病痛和灾害低头。为此，您保健必须从大脑脊髓神经中枢着手，遵循应用利于人体身心健康长寿黄金分割率于终生，才会获得更辉煌的终生意义。深信我的养生方法有助您实现人生最大意义的作用。如此，您才真正珍惜属于生命只有一次的人生，让生命的瞬间闪光。

广州中医药大学气功研究室夏双全教授为本书功法摄影，张顺湧医师为本书校对，特致谢意。

肖鑫和 1999年3月28日于广州中医药大学

（“抗衰老、超百岁”珍贵资料总纲）

挑战人类自然寿命

——跨越健康120岁

（祛病长寿八法）

第一辑 一、松脊健髓法——修炼松脊健脑（髓）功
 二、腹式吸氧法——修炼腹式呼吸法
 三、拍打通经法——修炼拍打功法
 （1999年出版）

第二辑 四、放松养脑法——修炼放松功法
 五、通便排污法——综合清肠法
 六、足浴活血法——天天足浴防病法
 （2000年出版）

第三辑 七、化解气毒法——静坐自我解脱法
 八、补精壮丹法——强力固肾药法
 附：百岁寿星无极限
 （2001年出版）

目 录

气功的基本概念

一、气功的基本知识	1
二、气功与中医的关系	2
(一) 气功与阴阳五行的关系	2
(二) 气功与脏腑的关系	4
(三) 气功与经络的关系	6
(四) 气功与精、气、神的关系	8
三、练功要素	14
(一) 气功的调身	14
(二) 气功的调息	16
(三) 气功的调心	22
四、练功原则	25
(一) 松静自然	25
(二) 意气相随	26
(三) 动静结合	26
(四) 上虚下实	27
(五) 引气归元	28
(六) 循序渐进	28
(七) 火候适度	29
(八) 炼养相兼	29
五、练功注意事项	30
(一) 修“德”的重要性	30
(二) 练功前的注意事项	33
(三) 练功中的注意事项	36
(四) 练功后的注意事项	41
(五) 练功的禁忌症	42
(六) 练功与饮食营养	43
附：气功的现代研究——练气功的生理效应（摘要） ..	45

功法

一、静功	49
腹式呼吸养生益寿的医学基础及修炼方法	49

附：中脉法古今谈	60
二、动功	64
（一）松脊健脑（髓）功	64
预备式	66
第一式：摇头扭颈	66
第二式：摆手舒胸	66
第三式：倒脚旋腰	66
第四式：滚身伸脊	68
第五式：侧屈扩椎	68
第六式：摇背拉髓	68
收式	70
注意事项	70
附病例介绍	72
（二）拍打功	75
“拍打功”说明	75
喜读《经穴拍打保健功》	76
1. 小周天功	79
第一式：鼓掌蹬足	79
第二式：叩打丹田命门	79
第三式：拍打膻中至阳	80
第四式：拍打大椎腰阳关	81
第五式：叩打百会长强	81
第六式：叩打小周天	82
附：小周天经络图	83
2. 大周天功	86
第七式：拍打十二经脉	86
第八式：拍打五脏六腑	88
第九式：叩打足三里	89
第十式：醉汉百步行	89
附：大周天经络图	91
（三）蹬足鼓掌简易健身法	101
附：作者简历	106

气功的基本概念

一 气功的基本知识

气功是我国古代人民在生产、生活实践中,长期与大自然和疾病、衰老作斗争,逐步形成、总结、发展起来的一门独特的自我身心锻炼方法。它是通过运用调身、调息、调心相结合的手段,对人体一身精、气、神进行全面锻炼的一种方法和手段。锻炼的核心内容为炼形、炼意、炼气,即通过调整姿势、意识的集中运用和呼吸的训练来诱发、调动、增强人体自身的元气,并逐步使大脑进入到虚空宁静的高级入静状态(气功能态)。因此,如果单纯以气功来讲,它是一种炼意、炼气、炼形的功夫。

气功学则是运用科学的理论、方法和现代的实验技术手段,研究和探索气功的历史、现状、原理和真气在体内运行的规律及其本质,开拓气功在预防、医疗、康复、保健养生、体育训练、文艺教育和军事宇航等方面应用的一门既古老又新兴的学科。也是一门涉及人体身心相互作用的复杂生命现象和活动规律的人体科学。钱学森教授在航天医学研究所“新的人体科学研究会”成立大会上,曾强调指出:“我国的气功学就是通过一定的内向性,运用意识的自我锻炼方法,来研究人体如何实现内环境与外环境的动态平衡,以达到增强人体机能,激发、强化人体的潜在机能和人体最佳健康功能态的学问。”

中国医学气功是研究的探索气功在医学领域的应用规律及其机理的一门科学,它是中国传统医学体系中的一个重要组成部分。从气功学的基本理论来看,它包括我国传统医学中阴阳五行学说、脏腑学说、经络学说、气血津液学说,以及精、气、神等,而气功临床实践正是在此基础上形成和发展起来的。从目前研究的状况和今后发展趋势来看,中国医学气功学可分为医学气功历史学、医学气功理论学、医学气功原理学、医学气功临床学和医学气功文献学等。

从气功形成与发展的整个历史过程来看,气功深入在广大人民群众之间,始终与人民的强身保健系在一起,包含极其丰富的符合人类生命发展规律的科学内容。但由于历史发展条件的限制,气功养生曾带有浓厚的宗教色彩和某些封建迷信成份。当今,我们要坚持唯物辩证观点,以实事求是的科学态度,对其进行挖掘整理和研究,造福于人类。

气功养生的功理功法来源于医、释、道、儒、武术和民间等六个方面。其中与儒、释、道、医，特别与道家的关系最为密切。道家的学术思想确实是中国人民极其宝贵的文化遗产，是人类劳动智慧的结晶，这也是历代养生家大量从道家学术思想中，吸取经验的重要原因，从整个气功发展史看，也充分说明了这一点。

儒、佛、道、医、武术和民间气功这六派，又都各具有其练功的特点，儒家是以摄生养气为主；佛家讲悟性，以超脱虚无为；道家重修炼，强调“性、命双修”；而医家以防病治病为主；武术家则以强体御敌表演为主，并兼治伤；民间流派功法也很多，有的有相当价值，但多为单一的功法，也多是以强身治病为主。各家功法各有特点、特长，但总的看来是大同小异，宗祖一也。因此我们要坚持“百花齐放，百家争鸣”的方针，各抒己见，团结起来共同努力，为发扬祖的气功事业而奋斗。

二 气功与中医的关系

中医，古代又称汉医。现在国际上称之为“东方医学”。中医早在汉唐时期即传到亚洲各地。包括气功、针灸、推拿，都属于整个中医体系的重要组成部分。这里我们重点是谈气功，因为气功的形成与发展与整个中医学的形成和发展关系极为密切。中医的许多理论都与气功的衍化、发展有关，如阴阳五行、脏腑经络、精气神论以及营卫气血、气化理论等。中医（包括气功等）对人类生命活动的认识，是建立在“人与自然休戚相关”，把宇宙看作是大周天，把人体看作是小周天，建立在“天人相应”等基础之上。

（一）气功与阴阳五行的关系

阴阳五行学说是阴阳学说和五行学说的合称，是我国古代人民以朴素的唯物主义和自发的辩证思想来认识世界的一种学说。古代人民用“阴阳”概念来解释自然界的變化，用木、火、土、金、水五种物质来解释万物的构成、作用和相互关系。阴阳五行学说与中医理论结合，促进了中医学的发展，丰富了中医学的理论，成为祖国医学的基本理论之一，也是我国气功学的基本理论之一。

阴阳学说认为世界上一切物质都是由阴、阳二气衍化而来，并强调阴阳二气化生万物。以自然界为例，天为阳，地为阴；太阳为阳，月亮为

阴；白天为阳，黑夜为阴。在人体，体表与功能属阳，腹里和内脏属阴；气为阳，血为阴。阴阳是代表了一切事物的两个不同属性，是矛盾的对立统一体。在气功中，动为阳，静为阴；呼为阳，吸收阴；心神为阳，肾水为阴。练功中要求心神寂照丹田（会阴），此即心神下交于肾，而使心火下降，肾水滋生，最后达到心肾相交。此外，阴阳学说在气功锻炼中的应用还包括以下几个方面：

1. 按一年四季春温、夏热、秋凉、冬寒的阴阳变化进行练功。这就是春夏养阳，秋冬养阴。春夏偏重于练静功，以滋阴养阳。秋冬偏重于练动功，以生阳养阴。

2. 按一昼夜中六阳时、六阴时之阴阳变化而安排练功时间。强调在六阳时练，反对在六阴时练。但现代各家学派经验尤其是内丹派经验认为，十二时辰中以子、午、卯、酉四个时辰练功最好。

3. 按病情的阴阳不同而练功。凡属阳证的病人，练功要多散、多动，即宜以练动功为主。阴证的病人宜以多养、多静，即宜以练静功为主。

4. 按呼吸在调整阴阳中的不同作用来练功。呼为阳，吸为阴。所以临床中阳亢火旺的病人，练功宜注意呼气，而阳虚气陷者，宜加强吸气，如《景岳全书》中所说：“阳微者不能呼，阴微者不能吸”。

5. 按人体阴阳类型之不同而采取不同的调和阴阳的方法。如少阳、太阳之人多阴虚，宜以静功为主并结合意守“涌泉”、“三阴交”等阴窍以滋阴平阳。又如少阴、太阴之人多阳虚，宜以动功为主，并结合意守“命门”、“百合”、“泥丸”等阳窍以生阳。

6. 按人体经络的阴阳不同而行“周天法”。当经气通过督脉时，进阳火；通过任脉时，“退阴符”。根据练功姿势、呼吸形式、意念存想活动、动静不同的阴阳差别来练功，都会产生不同的效应。

五行学说是采用“取类比象”的方法，按五行的属性来区别脏腑器官的特性，用五行相生相克相乘相侮，解释人体脏腑器官之间的生理与病理变化。五行学说在气功中的运用相当广泛。如在气功锻炼中通过观五色（青、红、黄、白、黑）、听五音（角、徵、宫、商、羽）、主五志（怒、喜、思、忧、恐），以及运用六字诀（嘘、呵、呼、咽、吹、嘻）吐音法来治疗脏腑虚实证候。运用“虚则补其母，实则泻其子”这一五行生克制化规律来练功，如肝阳上亢可通过观青色、听角音、吐嘘字等方法来调整。

（二）气功与脏腑的关系

脏腑是人体内脏的总称，包括：五脏（心、肝、脾、肺、肾，加上心包也称六脏）；六腑（大肠、小肠、胃、胆、膀胱、三焦）；还包括奇恒之腑，奇恒是异乎寻常的意思，其形同于腑，功能却同于脏，脑、髓、骨、脉、胆、女子胞等属之；五官（耳、眼、口、鼻、舌。两眼、两耳；两鼻孔、口又称七窍）；五体（筋、脉、肌肉、骨、皮毛）。

五官、五体、与脏腑密切相关，肝主筋开窍于目，心主血脉开窍于舌，脾主肌肉开窍于口，肺主皮毛开窍于鼻，肾主骨开窍于耳，并通过经络的特定联系，把人体内外、脏腑、骨、脉、肌肉、皮毛与五官七窍联成了统一的整体。中医几千年来所观察、阐述的人体致病因素，不论外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火），或内伤七情（喜、怒、思、忧、悲、恐、惊），都是“气病”，所谓“百病皆生于气”。因为情感的变化首先影响到内脏的气机变化，使内脏气机升降失调、功能紊乱。《内经》中对此有详细的论述，例如：“大怒伤肝，过喜伤心，过悲伤肺，过思伤脾，惊、恐伤肾”；而“怒则气上”，“忧则气闭”，“悲则气消”。“思则气结”，“恐则气下”，“惊则气乱”；“气病而血病”，“气血不调百病乃生”。气血运行紊乱，经络阻塞不通，邪正纷争，疾病乃生。正气是最重要的，正气由盛变衰是发病的基础。正气也就是真气，随经络运行于周身，是生命活动的根本。气功锻炼，主要就是锻炼、诱发、调动、增强人体内部的“真气”，从而加强调补人体一身的精、气、神，这也正是气功能强身治病、益智延年的最根本之点。

中医和气功中所讲的脏腑与现代解剖学脏器名称虽然相同，但生理功能、病理表现则差别较大。中医学说中一个脏腑的生理功能，可以包含现代医学的几个脏器的生理功能，而现代医学的一个脏器的生理功能，可能分散在中医学说的几个脏腑之中。

以五脏来说，“心”的主要功能是“主血脉”、“主神明”，为人体血液循环的总枢纽，并主宰人的精神意识和思维活动。“心者，五脏六腑之大主，君主之官，神明出焉，主不明则十二官危……”。这就是说中医所讲的“心”，从其生理功能来看，除了包括现代医学的心脏功能外，还包括了现代医学所说的神经系统的部分生理功能。中医把大脑生理功能隶属于“心”来论述，这是由于中医的理论是建立在以“脏腑”为核心这一基础之上，认为大脑也必须依靠心血的濡养才能发挥其功能作用。在气功锻

炼中，我们强调要“调心”、“养心”、“养神”，都是指对大脑功能的锻炼与调整；在气功锻炼中并把“调心”（使大脑进入到高度宁静——“入静”状态）作为学练气功的三大原则要素之一，是练气功、强身治病的关键。

“肝”是贮藏血液的主要器官，有调节血量，疏泄条达的功能。人体水谷的消化吸收和情绪、情感活动都与肝有密切关系。在气功锻炼中，非常重视疏肝理气、平肝明目、安神定志等一系列功法训练。

“脾”的主要功能是主运化，把水谷之精微吸收转输到全身。脾并具有统摄、控制血液的作用。在中医和气功锻炼中，对脾、胃功能正常与否非常重视，认为“肾为先天之本”，“脾胃为后天之本”（脾、胃包括了整个胃、肠、胰腺、脾脏等消化系统），因为人体后天全身组织器官的营养，全靠脾胃的运化与吸收。人体脏腑经络之气——“真气”的盛衰、充沛与否，都直接取决于脾胃功能的正常运转，可见其重要。在气功锻炼中，意守丹田，腹式呼吸，首先作用影响于脾胃，临床所见，人们经过一个时期气功锻炼后，普遍都有胃、肠消化功能增强，食欲增加，营养吸收好转。通过脾胃功能的变化，进而推动心、肺、肝、胆、肾、膀胱等其它脏腑功能的变化，进而影响到全身。

“肺”的主要功能是主气，司呼吸，主宣发、肃降，通调水道。通过呼吸进行气体交换，吸清呼浊，吐故纳新，此为人体正常生命活动所必须。肺是“气之本”，除主呼吸外，并主管人体一身之“真气”。现代医学研究证明，肺不仅是一个气体交换的场所，而且还是一个独特的代谢器官，与人体的新陈代谢和多种激素分泌有关灭活，影响着人体的生长、发育、生殖和免疫系统的变化。在气功锻炼中，我们非常重视呼吸锻炼，非常重视意守膻中（在心、肺附近，胸骨前，两乳正中，属奇经八脉任脉中的一个重要穴位），和升降开合膻中，目的都是为了调节、调动、增强肺气的功能，增强、调补人体一身的“真气”。

“肾”为先天之本，人体生命活动之根本，它位于腰部，左右各一。第二腰椎下，两肾之间是命门，其前腹部神阙——肚脐（亦称为中丹田或丹田，两肾间动气，通过经络的传递会集于此处）。还有两阴间的会阴穴（下丹田），其内上一寸三分处系男子藏精、女子系胞之处（女子胞是子宫、卵巢、输卵管的全称），也都属于肾的范围。肾藏精，主骨、生髓、主生长、发育和调节人体水液代谢的功能。两肾属水，命门属火，此处水、火体现了肾阴、肾阳。两肾间动气（三焦原气）即由命门处所发，它能温煦脏

腑、滋育三焦气化、温暖脾胃、助饮食消化，尤与男女性腺机能关系密切。自古以来，在气功锻炼中，极为重视调补和锻炼以“两肾为中心的”的腹部丹田、命门和会阴。不难看出，中医和气功所指的“两肾”（包括其间的命门）是人体生命活动的调节中心。从某种意义上说，气功主要是锻炼、调补“两肾”，从而也锻炼、调补了人体一身的精、气、神。

（三）气功与经络的关系

气功锻炼，首先在于“疏通经络、调和气血”，进而调补人体一身的精、气、神。那么分布于人体内的“经络”和循行其中的“经络之气”究竟是什么？它有没有客观的物质基础？它与神经——体液究竟有什么关系？它在人体生命活动中的地位和作用如何？所有这些都是现代科学、现代医学以及中医、气功本身所要研究和探索的重大课题。如能发展并阐明经络的实质，这不仅对人类的健康、防病、治病、益智延年具有重大作用，而且对人体生命科学，对整个医学、生理学、生物学、分子生物学、生物控制论、遗传工程、物理学（特别是声学、光学、磁学、电学）等，将带来极其重大的影响。

近几十年来，特别是近十年来，国内外许多自然科学家、医学家、生物学家，通过对中国中医、针灸、针麻、气功、推拿等的临床和实验研究，大量的数据材料证明，“经络”是客观存在的，“经络之气”（亦即内气、真气）是有物质基础的。虽然当前对“经络”的实体还未能从组织、解剖、形态学等方面取得充分的论证，但许多“经络传感”的事实，已证明了它的客观存在。这些“传感”和我们祖先在中医经典著作《黄帝内经》中所论述的“经络系统”是一致的。通过针刺与推拿的针下和手下“得气”，以及由此诱导而出现的“经络传感”，与气功在练功中丹田之气（真气）的产生并循经络运行——“经络传感”是基本一致的。针灸治病要求针下“得气”（尽可能要气至病所），并把它看作是取得疗效的重要关键，提出了“气速至速效”、“气不至无效”（或效果差）的重要论断。而我们在气功锻炼中特别强调丹田之气（真气）的作用，并强调练功一定要炼出丹田之气，气循体内经络运行，以及要求“气”（真气）能至“病灶”等，这也是气功能防治疾病、益智延年的重要关键之一。

临床和实验研究资料证明，人体的经络系统和循行于经络内的经络之气与神经——体液调节系统有密切的关系，与人体生物磁场、生物电也有密切的关系。近年来，国内运用现代科学仪器，多次对训练有素的气功

师发出来的“外气”进行探测研究，证明“外气”是有物质基础的。“外气”源于自身的内气，也就是真气。“外气”是由某种物质能量发出的某种电磁波信息和其他信息，具有红外、静电、磁及带电特性的微粒流等信息。有人测定出这个“气”中，含有多种营养物质。国外在研究大气生物学的过程中，通过一种特殊的红外显象仪的装置，测出在正常情况下，人体的“气”像蜡烛的火焰一样，从头、肩、手、四肢等处不断地发放出来，这个“气的火焰”一般有2~3英尺长，并随着体质健康的状况而发生着变化。所有这些都反映了“气”是客观存在的，是有物质基础的。人体内的“气”是按照升降出入的特定规律，不停顿地在体内、外周而复始地循环不息。大量临床、实验研究资料表明，中医、针灸、气功等所讲的“经络系统”确与神经、血管、淋巴和内分泌等有密切关系，有的往往重叠在一起。“经络”与神经、血管等虽有联系（同受皮层影响和调节控制），但不是一个东西，它具有独特的性能，对生命活动进行着重大的调节作用。一些专家认为，这个调节系统可能是神经系统、体液系统以外的第三调节系统——经络系统。它源发于胚胎时期，是一个古老的接近退化了的系统，但对生命组织、器官的形成和对神经——体液系统起着重大的调节和制约作用。在没有彻底弄清它的实质之前，我们仍必须，也只有按照传统的中医“脏腑——经络”的理论来认识它、阐明它、运用它。

按照中医“经络系统”的理论，“经络”是人体内一种管状结构，对人体生命活动起着重大调节作用。它如同江河湖泊一样，纵横交错布满全身，它内联脏腑、外络四肢百骸，把人体上、下、内、外、左、右、前、后连成统一的整体。担负着输送、调节人体周身气血，濡养脏腑、筋骨、皮毛，传递信息，抵抗病邪等作用。这就是我们祖先、历代医家和气功养生家以及针灸家所称说的“经络系统”。经络是经脉和络脉的总称。循行于人体内的经络主要的有二十条，这就是连接五脏（加上心包为六脏）六腑的十二条正经，和调节联络十二经脏腑的奇经八脉（包括任、督、冲、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷等八条经外奇脉）。其中任督二脉是最重要的，任脉循行于人体胸腹正中，督脉循行于人体脊背正中上头面，一前一后，如同“子午”，分别担负着管辖、调节人体之阴经（即手、足三阴经），故称阴脉之海，和人体一身之阳经（即手、足三阳经），又称阳脉之海，及其相关连的脏腑，共同担负管辖调节人体一身的精、气、神。国外有学者把任督二脉比喻人体的植物神经系统，以说明它的重要，也未尝不可。任、督二脉与十二条正经合称为“十四经脉”，此为人体经络系统的主干和核

心。气功锻炼要意守十四经脉上的一些重要穴位,特别是任督二脉上的重要穴位。这里要强调的是,除任脉、督脉外,还有一条冲脉(冲娠之意,因与妇女妊娠关系极大故而得名),它与足少阴经重叠而行,均起于胞中(系男子藏精、女子系胞之处,在会阴穴内一寸三分处),与男、女性腺、生殖关系极大,而冲脉又具有调节十二经气血的作用。通过任、督、冲脉,把人体各脏腑经络全部联系在一起,故在气功锻炼中非常重视意守和打通任、督(包括冲脉)二脉。历代气功养生家所强调的通“小周天”,就是指任、督二脉,并认为“任督脉通,百脉皆通”,对疏通调节全身经络气血、强身治病具有重要作用。

总之,经络是人体“真气”运行的通路,它起着行气血、通阴阳、濡养脏腑、筋骨、皮毛等作用。而“真气”在经络内运行就是“经络之气”。它在整个人体生命活动中占有极其重要的地位和作用。学习和研究气功的人对此不能不知。

(四) 气功与精、气、神的关系

气功是祖国医学中一个重要的组成部分,属于人体科学的一个重要的范畴。它是在中医理论的指导下进行的一种医疗保健、祛病强身运动,通过“三调”(调身、调息、调心)的锻炼方法来影响和改变生理和病理的过程。它与大自然紧密结合(天人相应),并最大限度地避免和减少内外环境中对机体的不良刺激和干扰,保持、增强自身控制系统的稳定和动态平衡。气功主要是属于炼意、炼气的一种功夫。它通过动静结合,炼养相兼,以“外炼筋、骨、皮,内炼精、气、神”来实现的。

古代的医学家和气功养生家为了说明精、气、神在人类生命活动中的特殊作用,把它与自然界万物赖以生存的太阳、月亮、星辰和风、火、水作了一个形象的比喻,指出“天有三宝日、月、星,地有三宝风、火、水,人有三宝精、气、神”,以说明它的重要。气功锻炼,主要就是锻炼人体一身的精、气、神。

1. 精、气、神的基本概念

精、气、神,存在于一切有生命的物质之中,是构成生命活动的物质基础,是组成和维持人体生命活动的根本。

(1)“精”的实质含义。“精”是构成人体的基本物质,是人体各种机能活动的物质基础。人体内各种营养物质,如营、卫、气、血、精、津、

液等都属之。根据“精”的来源、功能和作用，又可分为“先天之精”、“生殖之精”、“后天之精”和“脏腑之精”等。

“先天之精”与“生殖之精”的关系。“先天之精”又叫“元精”是人体生长发育的基础。它来自父母的精血，是构成人体生命活动的原始微观物质。《灵枢·经脉篇》说：“人始生，先成精”。所以，“先天精”从某种意义上说，主要也是指“生殖之精”。

“后天之精”与“脏腑之精”的关系。“后天之精”是来自后天五谷饮食的营养。通过肺的呼吸调节和中焦脾胃的消化与吸收，其精微部分转输。它们之间不是孤立而是相辅相成的，共同构成了人体一身的“精气”成为人体生命活动的物质基础。人体一身的“精气”储存于两肾，而肾藏精、主骨、生髓、益智，为气之根，具有生长、发育、繁衍后代的重大作用。

气功锻炼与精的关系。气功锻炼中，强调要炼精、养精、保精，特别重视对两肾间动气（精气）的锻炼，并创造了一整套“凝神聚气、积气生精、炼精化气、炼气化神，炼神还虚”等功法。在练功过程中，又非常注意增加饮食和营养，以调补“后天精”，节制房事性欲，以保养“先天精”等。

(2)“气”的实质含义。“气”是濡养人体的精微物质，是推动人体生命活动的根本动力。气的含义很广，我国古代的哲学家、自然科学家、医学家和练功家，把世界上一切生命的活动都看成是“气”的作用的结果，认为“气”是构成世界的最基本的物质：“阴阳二气化生万物”，“人禀气而生”，“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死”。晋代葛洪在其所著的《抱朴子》一书中指出：“人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不赖气以生者也”。明代张景岳指出：“人之有生，全赖此气，有气则生，无气则死”。可见自古以来，人们就把“气”看成是生命活动中最重要、最根本的东西，是推动自然界和人类生命活动的基本物质和动力。

根据现代科学的认识，“气”是多种物质（由多种营养物质所化生）和能量的综合体（包括声、光、电磁等某些信息），也包括了机体的全部活动功能，因此，“气”是有着广泛的物质基础的。气与精存在于同一体中，有气必有精，有精也必有气。所以古代医家和练功家，常把精和气联系在一起，合称为“精气”。根据中医的“气化理论”，人体的气（主要指真气，和营、卫二气）是按照特定的规律，以升降出入的形式，昼夜不停地在体内

运转着。美国大气生物学研究资料表明,当人体站着时,头和肩有六英尺高的热气流在盘旋,这种气流肉眼看不见,但用一种特制的红外条纹摄影显象装置,就能看到它似蜡烛的火焰一样在摇摆晃动。各人的气流都不一样,其特点在很大程度上取决于个人的身体健康状况,美国大气生物学家对人体“气”的观察和研究,同我国练功有素的气功师发放出来的“外气”的信息是否具有同一性质,现还很难断定。但有一点可以肯定,即人体内确有“气流”散发出来。

有出必有进。这种“气”的内外进出和运转,为中医的气化理论提供了有力的证明。

生命现象,实质上就是“气”这种物质运动变化的具体形式。活动于人体内的“气”主要是指元气、正气,即真气。真气主要来自三个方面:①来自父母的“精气”即“先天气”;②来自天地自然界的清气,主要指空气中的氧气;③来自于五谷营养之气,即食气、谷气、营卫之气等。以上后两种气合称为“后天气”。《灵枢·经脉篇》说:“真气者,所受于天,与谷气并而充身者也”。无论是“先天气”还是“后天气”,均储存于两肾,并通过肺的呼吸调节,心脏的搏动循环,脾胃的消化吸收和传输,运转于全身。

人体内的“真气”至少具有以下五个方面的重要作用:①推动作用。血靠气的推动而运行,气为血帅,血为气母;②温煦作用。维持人体正常的体温,保持与外界环境的协调平衡;③防御作用。邪之所凑,其气必虚。正气存内,邪不可干。一切外感病和内伤病,均与人体内正气的盛衰有密切关系;④固摄作用。控制血、汗、尿、精不外泄;⑤气化作用。维持脏腑功能的正常活动,和气、血、津、精、液等的相互滋生转化。由上可知,“精”和“气”都是人体生命活动的物质基础,即所谓“人含气而生,精尽而死”。

气功锻炼最主要、最根本的就是锻炼人体一身的真气。锻炼、加强人体一身“真气”的途径是:通过膻中、丹田、劳宫、涌泉的升降、开合、和丹田、命门、会阴的真气运转;通过凝神炼气、炼气生精等。

(3)“神”的实质含义。“神”或者说“心神”即中医和气功师所讲的“君主之官,神明出焉”的大脑。“主不明,则十二官危”,“心动则五脏六腑皆摇”,这些都说明了“神”在整个生命活动的主宰作用。它包括了大脑的精神、意识思维活动,以及脏腑、经络、营卫、气血、津液等全

部活动功能和外在表现。“神”是在精气的基础上产生的，故同样是有物质基础的。《灵枢·本神》中说：“两精相搏谓之神”；“故神者，水谷之精气也。”说明“神”是由“精”和“气”这些物质所产生的。《太平经》说：“人有气则有神，气绝则神亡”；“神者乘气而行，精在其中也”。范缜也说：“形者神之质、神者形之用”。说明“神”是赖气和形体的存在而体现其作用的。事实上，人的整个机体，从大脑到内脏，从五官七窍到经络、气血、精、津液以至肢体的活动，无不赖“神”的作用以维持其正常的生命活动。由于“神”在人体生命活动中具有如此重大的作用，因此《黄帝内经》得出了“得神者昌，失神者亡”的重要论断。

①关于元神和识神。从气功养生的角度来认识，“神”也有先天后天之分，“先天神”又叫“元神”，“后天神”又叫“识神”。“两精相搏谓之神”，此“神”是“元神”，它在接受了父母的精、血组成胚胎时即已存在。而“识神”则主要指的人的大脑、精神、意识思维活动的这一部分，它是脱离了母体，感受天地自然界万事万物后，在后天而形成的。二者具有不同的作用。“元神”是不受人的精神、意识思维活动支配的，是主宰生命活动的。而“识神”主要是主宰人的精神、意识思维活动。由于人是生活在社会中，从婴儿离开母体开始，直到正常生理上的衰老死亡为止，在这一阶段中，每一个人，无不处在复杂的内外环境、七情六欲和生理、病理的各种刺激干扰之中，这就促使了“识神”经常被无限制地滥用，从而压制、损害了“元神”。

②要抑制识神，保养元神。气功锻炼的重要目的之一，就是要控制“识神”被无休止地滥用，要排除各种思想杂念、邪念的干扰，并诱导其进入“恬淡虚无”的“入静”状态（气功功能态），以抑制“识神”保养“元神”，并进一步调动、发挥“元神”所固有的潜在作用，提高人的健康水平，发掘人的潜能。

③气功锻炼中特别重视对“神”的保养的锻炼。气功锻炼有整套养心、安神、调神、宁心的锻炼方法。在气功锻炼的三大要素中，调身和调息主要是为了调心，使“心”（大脑）这个人体最高指挥系统，进入到一个特殊的保护性抑制的气功功能态，一种非常轻松、愉快、舒适、宁静的高度“入静”状态。当练功进入到“入静”状态后，首先降低了内、外环境中各种不良刺激对大脑的干扰，使大脑各组织细胞获得休养生息，全身物质基础代谢普遍下降，耗氧量显著减少，储能增加，直接影响并加强了神