

● 健康小丛书

气功知识百问



全国爱国卫生运动委员会

中华人民共和国卫生部

主编

人民卫生出版社

中央爱国卫生运动委员会
中华人民共和国卫生部 主编

气功知识百问

吕光荣 刘楚玉 编著

人民卫生出版社

《健康小丛书》编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董绵国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏樟 蔡景峰

李志民 吕毓中 陈秉中

赵伯仁

气功知识百问

吕光荣 刘楚玉 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

河北省遵化县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 2 $\frac{1}{2}$ 印张 51千字

1991年2月第1版 1991年2月第1版第1次印刷

印数：00,001—14,300

ISBN 7-117-01494-6/R·1495 定价：0.95元

〔科技新书目235—234〕

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

什么是气功?	(1)
道家、儒家、释家气功各有什么特点?	(1)
气功有什么作用? 为什么能治病?	(2)
知道人体的相关知识, 才能练好气功吗?	(3)
气功治疗哪些疾病疗效好?	(3)
什么叫形神?	(4)
形体的结构是怎么样的?	(4)
人体五脏是哪些? 六腑有哪些?	(4)
十二经脉有哪些? 在身体内如何循行?	(6)
任督脉的走向从哪里到哪里?	(16)
什么叫精?	(18)
什么叫气?	(19)
什么叫营气、卫气、宗气?	(19)
什么叫做息?	(20)
什么叫神?	(20)
什么叫丹田? 位置在哪里?	(20)
什么叫百会? 位置在哪里?	(21)
膻中(气海)在什么部位?	(21)
印堂在什么部位?	(21)
会阴在什么部位?	(21)
命门在什么部位?	(22)
涌泉在什么部位?	(22)
大椎在什么部位?	(22)
肩井在什么部位?	(22)
劳宫在什么部位?	(23)

神阙在什么部位？	(23)
黄庭是什么？在什么部位？	(23)
泥丸、昆仑是什么？	(23)
什么叫玄牝？	(24)
什么叫三关？	(24)
什么叫八卦？什么叫太极？	(24)
什么叫阴平阳秘？	(25)
什么叫和合四象？	(25)
什么叫攒簇五行？	(26)
什么叫火候？	(26)
什么叫抽添？	(26)
什么叫温养？	(26)
什么叫五气朝元？	(27)
什么叫内视返听？	(28)
什么叫杂念？练气功为什么要排出杂念？	(28)
什么叫正念？	(28)
什么叫偏差？怎样纠正偏差？	(28)
什么叫金丹？什么叫内丹？	(29)
什么叫药物？气功是如何表示的？	(29)
什么叫调身？	(30)
什么叫调气？常用的方法有几种？	(30)
什么叫调神？	(31)
什么叫守一？	(31)
什么叫守中？	(32)
什么叫守虚？	(33)
什么叫禅定？	(33)
什么叫静功？什么叫动功？	(33)
编制动功功法应遵循哪些原则？	(33)
什么叫性功、命功、性命双修功？	(34)
什么叫导引？	(34)

什么时候练功最好？	(35)
站的姿势有哪些？	(35)
坐的姿势有哪些？	(36)
卧的姿势有哪些？	(38)
怎样作周天功？	(39)
怎样作胎息功？	(41)
怎样作服日精法？	(42)
怎样作服月精法？	(42)
怎样作十六字诀法？	(43)
怎样作补脑法？	(43)
怎样作水火调节法？	(44)
怎样作五气朝元法？	(45)
怎样作八识归元法？	(45)
怎样作九鼎炼神法？	(46)
怎样作五龙盘体法？	(47)
怎样作归一清静法？	(47)
怎样作坐忘法？	(49)
怎样作涵养本源法？	(49)
怎样作调气法？	(50)
怎样作服气法？	(50)
怎样作内炼法？	(51)
怎样作四季摄养法？	(52)
怎样作孔子修身法？	(54)
怎样作止观法？	(54)
怎样作威仪行气法？	(55)
怎样作许逊服气法？	(56)
怎样作静呼吸功法？	(57)
怎样作宝瓶气功法？	(57)
怎样作速睡法？	(58)

怎样作和神导气法？	(58)
怎样作法轮自转功？	(59)
怎样作行庭通关法？	(60)
怎样作五禽戏？	(61)
怎样作八段锦坐功？	(62)
怎样作八段锦站功？	(63)
怎样作老年导引法？	(64)
怎样作五脏导引法？	(66)
怎样作吕功成导引法？	(68)
怎样作太极安神功？	(69)

什么是气功？

气功是气功学的专用名词，见于《灵剑子》一书。其含义有二：① 指调身、调气、调神，使神形和谐、阴阳平秘的方法或技术，如五禽戏、小周天功等；② 指调节呼吸，使自身呼吸均匀、细缓、深远、周期延长的功夫，如胎息法、龟行气等。以上说明，凡通过自身调身、调气、调神，使身体保持稳态的技术，都可以称作气功。中国气功，渊源流长。从文物考古看，已有 4000 年的历史。远在周朝，我们的祖先就提出了气功较为系统的理论和方法（即功法），春秋战国时又有较大的发展，形成了中国独特的道家气功、儒家气功。秦汉时广泛用于预防治疗疾病。东汉时《周易参同契》，晋时的《黄庭外景经》、《黄庭内景经》问世，将气功学的发展推向新阶段；隋唐时气功在摄生、治病方面的成就，对后世气功学的发展起了积极的推动作用。

道家、儒家、释家气功各有什么特点？

道家功即源于道家，以后较长时间一直在道家流传的功法，以八卦、阴阳五行、干支甲子为理论基础，应用医学、生物学、心理学、社会学、天文学的知识为基本理论，涉及面广，功法种类较多，唐以后提倡修性、修命，或性命双修，主张习练气功时，意识活动高度集中统一，或相对静止，以保持身体的稳态，减少气血消耗，目的在于强己益身，耐老延年。儒家功指源于儒家的功法，以八卦、阴阳五行为基础，结合社会学、医学、心理学、伦理学知识，研制气功功法。

主张养浩然正气，中和平衡以稳定全身，强调身体与社会的协调，提倡中庸之道，主要功法为静功，以“静而后能安和”形体与精神。释家功指源于佛家的功法，以佛家“虚空寂灭”、“明心见性”为原则，以修性-调节意识活动为主，主张“断惑证真”，“以佛治心”。

气功有什么作用？为什么能治病？

气功的作用，主要是协调全身各系统，使全身各部协调稳定，维持神形（心身）的健康状态。而身体各系统的协调稳定，又具体是通过脑神的调节来实现，“头为身之元首”，“脑为百神之会”，说的即是这个道理。祖国医学认为：人体所以生病，是阴阳失调，全身各部不协调的缘故。全身各部不协调，脏腑功能要么偏亢，要么不足，再经细菌、病毒的侵袭，或社会心理因素（七情）的影响，突破人体薄弱环节的防御，即可产生疾病。如外感风邪，肺卫功能不足，引起感冒、肺炎等呼吸道病患。外感风邪是生物因素，肺卫不足是身体的薄弱环节，外感风邪较盛，或身体肺卫不足，疾病即可生成。又如精神损伤，大惊大怒，脑神不能调节，即可引起头痛、失眠。大惊大怒是社会心理因素，脑神不能胜持，不能调节疏理，因此引起头痛、失眠。气功为什么能治病呢？如前所述，气功的作用是调节身体各部的功能。通过气功的协调作用，“补不足，损有益”，达到身体的平衡而得到健康。古谓曰：“阴平阳秘，精神乃治”。以上说明，气功不仅可以治病，还可以健身防病。从实践看，气功对社会心理因素引起的精神损伤所致的神形（心身）疾病有独特的防治作用。

知道人体的相关知识，才能练好气功吗？

是的。气功是研究人体生理、病理及疾病防治的科学。由于气功为人体健康服务，学习应用气功，首先要学习人体科学的有关知识，如人体的结构、五脏六腑、经络、精气神、黄庭、玄牝、泥丸等；其次，要认识人体发病的情况，是内因（社会心理因素），还是外因（外部致病因素），哪些疾病用气功治疗效果好？再次，要学习气功的基本知识，如和合四象、攒簇五行、火候、抽添、温养等。这样，既知道人体的基本结构，又认识气功的基本知识，学习气功就有基础了。有了基础，就可以学好气功，练好气功，应用气功知识防治疾病，增进健康。

气功治疗哪些疾病疗效好？

总的说来，不管外来因素，还是社会心理因素引起的疾病，都可以通过气功治疗，获得满意的效果。从近几年的实践看，气功对社会心理因素引起的神形疾病更有独特的疗效，有较理想的防治作用。神形疾病，即现代医学所述心身疾病，常见的有心律失常、冠状动脉硬化性心脏病、高血压病、脑溢血、头痛、消化性溃疡、胃肠功能紊乱、食欲不振、癫痫、老年性痴呆、更年期综合征、白内障、青光眼、神经性耳聋、耳鸣、甲状腺机能亢进、糖尿病、肥胖症、骨质疏松、夜尿、阳痿……。但是，疾病应早防早治，应用气功防治也如此，到了疾病晚期，也即是常说的“病入膏肓”，就什么方法都不行了，气功也同其他防治方法一样，往往也就难以有所作为了。

什么叫形神？

对于人来说，形即是形体；神即是人体的精神意识活动。在气功学中，始终贯穿着神形学说。古人认为其含义为：①认为神为生命的主宰和根本，故有“失神者死，得神者生”之说。②认为神由气生。③认为神形不得相离，神形是相互为用，相互依存的。④神形一旦相离则死，神依托于形体而存在。⑤在气功养生中，尤其重在养神，认为养生宜以养神为主，故说“太上养神，其次养形”。⑥练习气功的目的是使形神相亲，阴阳相济。⑦练习气功即是调节神形，使神形合一，即保持身体各部的协调稳定状态。

形体的结构是怎么样的？

形体是人体外部形态与内部结构的总和。形即是外形，由头面、颈项、胸背、腰腹、胯、四肢、关节、皮毛组成。头在身体最上部，为身之元首。面部有眼、鼻、口、耳等器官。口内有齿、舌。在头的内部有脑。胸腹部有胸腔和腹腔，胸腹腔内有五脏六腑，女子胞。背连着脊髓，腹之下是前后二阴。四肢关节和爪甲为身之四末，躯体是干，四肢是枝。胸腹四肢靠脊髓、筋膜、经脉、肌肉互相联系，形成一个高度集中、结构完整统一的整体。

人体五脏是哪些？六腑有哪些？

五脏即心、肝、脾、肺、肾，是人体内部的重要器官。它们是独立存在的，又相互联系，相互协调，维持着人体正常的生理活动。五脏的主要功用是储藏精气。

按照古代的五行学说，五脏又分属于五行。如：心属火、

肝属木、脾属土、肺属金、肾属水。它们之间存在着相生相克的关系。而在气功学里，常用自然界的事物来比喻五脏，如：朱雀喻心，玄武喻肾，青龙喻肝，白虎喻肺。

心脏居胸中，是全身中重要器官之一。主血脉，与血液共同构成人体的血液循环，输送养料到全身各部，维持各组织器官的活动。同时心脏为五脏之主，能促进脑对神明及平衡协调全身的作用。心开窍于舌，心之液为汗。

肝在右上腹胁下，主藏血，全身之血液藏之于肝，肝主筋，开窍于目。筋的营养来源于肝，肝血充足，则两目光明，视力正常。肝又主疏泄，即是调节某些精神活动，疏泄郁积，即现代医学的“解毒”作用。

脾位于腹中，主运化。化，即是化物；运，即是运送。脾将食入之水谷化为精微物质，再输送到全身各部。脾的另一个功能是统血与生血。脾统摄周身血液，使血液按正常的脉道运行。胃消化饮食，脾吸收精华，化生精血，输送到身体各部。脾还主四肢及肌肉。四肢的活动，肌肉的丰满，全赖脾的功能正常才能使其正常。

肺居胸中膈上，在心之上。肺的功能是主气，司呼吸。气是人体赖以维持生命的重要物，肺吸入空中清气，吐出浊气，为体内气体交换的通道和枢纽。肺主治节，肺的治节作用主要为调节脏腑的生理功能。肺还能通调水道，参与脾肾维持水液代谢的正常循环，使水道通调，水下输膀胱排出体外。肺合皮毛，开窍于鼻。皮肤毛窍具有散气的作用，为肺所主。鼻为肺窍，故肺气宣降正常，则鼻息灵敏，通气及嗅觉正常。

肾在人体腰部，左右各一。肾的功能作用主要是主藏精。中医认为，肾为人体生长发育之源。肾还有主骨生髓的作用，

肾的功能健全，则骨骼强壮，脑髓充满。并且肾还有维持水液代谢平衡的作用。肾开窍于耳，主司听觉。中医认为肾在人体极为重要，故称肾为先天之本。

六腑即胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，也是人体的重要器官。其主要功能是受纳（容纳）和消化水谷，吸收和输布津液，排出废物与残渣，即六腑对食入的水谷进行有关营养物质的代谢处理。

十二经脉有哪些？在身体内如何循行？

十二经脉是：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、

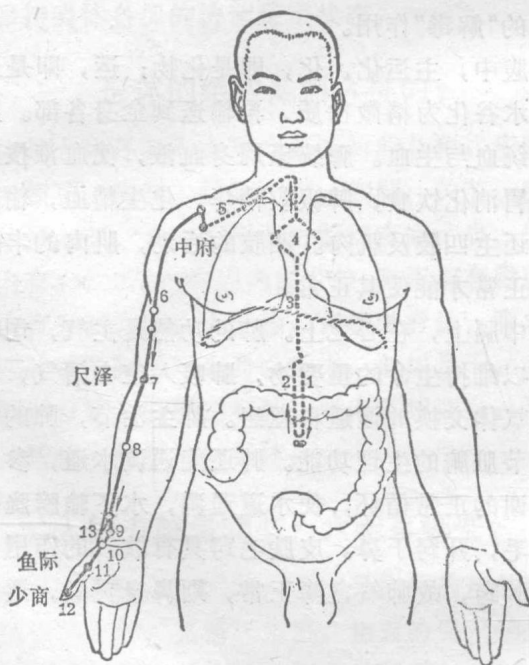
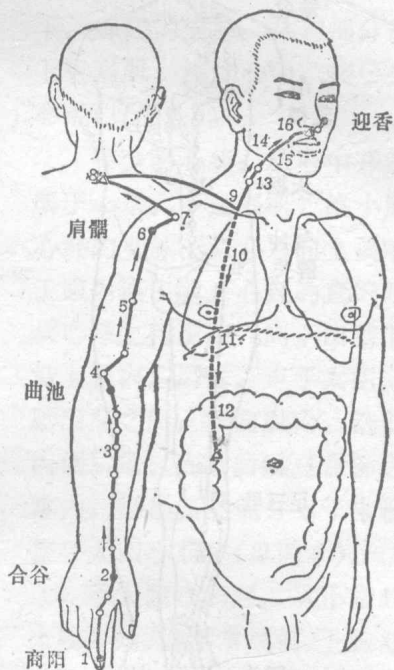


图 1 手太阴肺经循行示意图

足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。在身体内的循行，各经不同，现简述于下：

手太阴肺经：起于中焦胃系，向下络于大肠，回还循胃上口，穿过膈，属肺。从肺系横出腑下，下循上臂内侧，走手少阴、厥阴之前，下肘中，循臂内侧桡骨边缘，进入寸口（经渠、太渊），上向大鱼际部，沿鱼际出大指的末端。肺经的支脉，从腕后走向食指内侧，出其末端，接手阳明大肠经（见图1）。

手阳明大肠经：从食指末端起，沿食指桡侧缘，出第一二掌骨间，进入两筋之间，沿前臂桡侧，进入肘外侧，经上臂外侧前边，上肩，出肩峰部前边，向上交会颈部，入于缺盆，络肺，通过横膈，属于大肠。大肠经的支脉，从锁骨上窝上行颈旁，通过面颊，进入齿，出挟口旁，交会人中，左边向右，右边向左，上挟鼻孔，接足阳明胃经（见图2）。



足阳明胃经：从鼻旁开始，交会鼻根中，旁会足太阳经，向下沿鼻外侧，进入上

图2 手阳明大肠经脉循行示意图

齿槽中，回出挟口旁，环绕口唇，向下交会于颏唇沟，回还沿下颌出面动脉部，再沿下颌角，上耳前，经颞弓土，沿发际，至额颅中部。胃经的支脉，从大迎前向下，经颈动脉部，沿喉咙，进入缺盆，通过膈肌；属于胃，络于脾。外行的主干：从锁骨上窝向下，经乳中，向下挟脐两旁，进入气街。胃经的另一支脉：从胃口向下，沿腹里至腹股沟动脉部与前

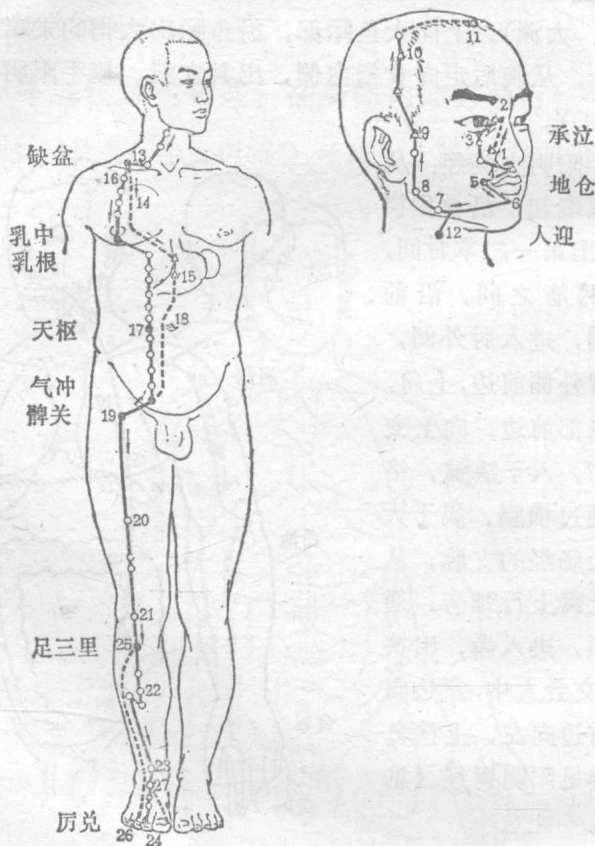


图 3 足阳明胃经脉循行示意图

者会合，下行经髌关节前，到股四头肌隆起处，下向膝髌中，沿胫骨外侧，下行足背，进入中指内侧趾缝，出次指末端（见图3）。

足太阴脾经：从大趾末端开始，沿下趾内侧赤白肉际，经核骨，上向内踝前边，上小腿内侧，沿胫骨后，交出足厥阴肝经之前，上膝股内侧前边，进入腹部，属于脾，络于胃。通过膈肌，挟食道旁，连舌根，散布舌下。脾经的支脉：从胃部分出，上过膈肌，流注心中，接手少阴心经（见图4）。

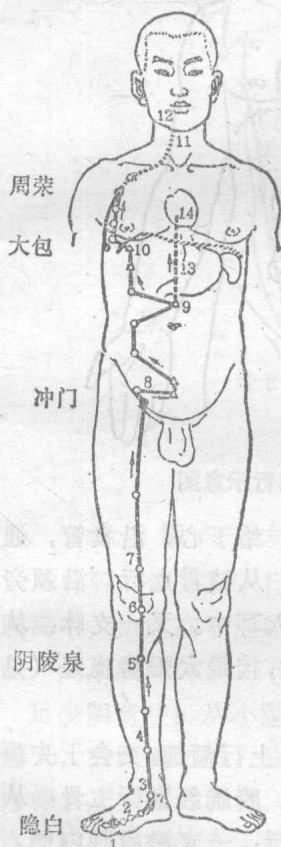


图4 足太阴脾经脉
循行示意图

手少阴心经：从心中开始，属于心系。下过膈肌，络小肠。心经的支脉：从心系向上挟咽，于眼内连于脑。心经的直行脉：从心系上行至肺，向下出腋下，沿上臂内侧后缘，走手太阴、手厥阴经之后，下向肘内，沿前臂内侧后缘，到掌后豌豆骨部进入掌内，沿小指桡侧并出于末端，接手太阳小肠经（见图5）。

手太阳小肠经：从小指外侧末端开始，沿手掌尺侧，上腕部，出尺骨小头部，直上沿尺骨下边，出于肘内侧当肱骨内上髁和尺骨鹰嘴之间，向上沿上臂外后侧，出