

王若水 楊翠蘭 陳以哲 編著

醫學氣功入門

上海科學技術出版社

氣功

QIGONG

PRIMER

编者的话

医学气功，是中医学的重要组成部分。它是遵循中医理论，按照辨证施治的总则，进行临床治疗的。具体地说，它的治病规律是：理（医学理论）、法（治疗法则）、功种、功法。本书就是以这条主线来贯穿的。先阐述医学气功的基础知识，继讲解诊病方法与施功法则，再叙述常用的功种、功法，终介绍常见病证的气功治疗与有关辅助疗法，以及练功的正常反应与副反应等。使初学医学气功者，可顺着这一线索，一步一步深入下去，直至全面、系统地掌握。为了便于学习，本书文字力求浅显易懂，所选功种、功法重在实用，有是病，用是功，尽可能地解决实际问题。此外，在书末附有经络穴位图数幅，可供初学者寻穴有据。所列重要书目及必读篇章，是专为有志于进一步深入探讨医学气功者设。

最后，由于我们水平有限，再加上时间仓促，书中谬误之处定会不少，敬希读者批评指正。

王若水

一九八九年三月一日

医学气功入门

王若水 杨翠兰 陈以哲 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 上海中华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.5 字数 100,000

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数 1—40,000

ISBN 7-5323-1551-7/R·436

定价: 2.80 元

序 一

气功之学，原有却病保健延年益寿之功。其法本甚平常，其理则甚深奥，故历代有道之士，深造自得而不轻言。晚近以来，此术风靡当世，门户自立，方法繁多，良以道出多门，其趋异旨，不仅道家有锻炼之术，儒学、内典及武术技击亦均竞奇争艳，各逞其能，其间鱼龙杂糅，真伪莫辨，有识之士，于斯憾焉。

祖国医学向有养生之学，气功为其中重要组成部分之一，历代并有丰富之论述。中医学中气功之练习，略近道家，而又另有其特点，正如唐代医家孙思邈所言：“不违情性之欢而俯仰可从，不弃耳目之好而顾盼可行。”盖医学之气功，其说不涉怪异，平正可法，固与上述各类功法有不相同者。

今由王若水等三同志，广搜历代医籍有关气功之论述，并加以系统整理，编成是书以饷读者。其书命名为医学气功，用以说明此书所载，纯属祖国医学气功之范畴，具有辨证施功之特点，明显有别于其他气功之书。世之爱好此道者，得此书勤而行之，守之以诚，持之以恒，则必能置精神于安适之地，使身体登康强之域，由此而登堂入室，以探气功之妙用。如此则三子撰述之功，岂曰少补云哉。

裘沛然 一九八九年三月

序 二

气功学术在我国源远流长，内容丰富。它是我国传统文化精粹内容的一部分。医学气功更是我国传统医学的重要内容之一。在中医学系统理论的形成过程中起重要作用。我国历代名医名著，无不论述气功养生治病、益智延年的道理。今日气功风靡国内外，将逐渐为世人所认识。

医学气功是医学实践上的一个专门学科、专门技术，有很强的实践性，在医生和病人密切合作之下，才能起到应有的效果，这一点在医学气功实践中不易为病人所认识。

王若水先生等编写这本小册子，目的是以简练浅显易懂的文字，把医学气功的主要内容介绍给医学工作者、医学生和病人，作为一本医学气功学术入门的专著。然而要掌握好医学气功的知识，还要在实践中不断总结，不断提高，深入研究，加深体会。

王若水先生，平日爱读书，练精神，有修养，是我《中国医学百科全书·气功学》编委会的重要成员，嘱我为他们写的这本书写一页序言。我希望此书的出版者、作者、读者和我，都能在医学气功实践中加深理解气功的精华。

林雅谷 一九八九年三月一日

目 录

第一章 医学气功的基

础知识1

第一节 医学气功的

演变过程1

第二节 医学气功的

特点3

一、整体观念.....3

二、辩证施功.....4

第三节 医学气功的

基本学说5

一、阴阳学说.....5

二、五行学说.....7

三、藏象学说.....8

四、经络学说10

五、精、气、神学说11

第四节 医学气功的

练功要点.....13

一、形松14

二、气平14

三、心定15

第五节 医学气功常

用术语解释.....15

一、调身16

二、调息16

三、调心16

四、入静16

五、意守16

六、内观16

七、杂念17

八、昏沉17

九、执着17

十、内气17

十一、小周天17

十二、大周天17

十三、丹田18

十四、坎离18

十五、三关18

十六、八触18

十七、动象19

十八、恬憺虚无19

十九、静功19

廿、动功19

第二章 医学气功的施

功法则.....20

第一节 医学气功的

诊病方法.....20

一、望诊20

二、闻诊	22
三、问诊	23
四、切诊	24
第二节 医学气功的 辨证原则	26
一、八纲辨证	26
二、脏腑辨证	28
第三节 医学气功的 施功法则	30
一、选功	31
二、常用法则	31
三、对症法则	33
第三章 医学气功的常 用功种功法	34
第一节 医学气功的 练功方法	34
一、姿势	34
二、呼吸	37
三、意念	38
第二节 医学气功的 常用功种及 功法	40
静功类功法	40
一、放松功	40
二、内养功	44
三、强壮功	46
四、因是子静坐法	47
五、站桩功	49
六、六字气诀法	50
动功类功法	52

一、保健功	52
二、八段锦	57
三、十二段锦	60
四、易筋经	64
五、吐纳导引功	69
第三节 医学气功常 用辅助疗法	79
一、药物治疗	80
二、针灸疗法	81
三、推拿疗法	83
四、饮食疗法	86

第四章 常见病证的气

功治疗	88
第一节 常见病的气 功治疗	88
一、支气管哮喘	88
二、肺结核	90
三、病毒性肝炎	92
四、肝硬化	94
五、功能性肠梗阻	96
六、倾倒综合征	97
七、胃肠神经官能症	98
八、高血压病	99
九、低血压病	101
十、冠状动脉粥样硬 化性心脏病	103
十一、慢性风湿性心 瓣膜病	105
十二、慢性心肌炎	107
十三、心脏神经官能	

症·····	108
十四、神经衰弱·····	109
十五、脑血栓形成·····	111
十六、偏头痛·····	113
十七、震颤麻痹·····	114
十八、老年性痴呆和 老年前期痴呆·····	116
十九、糖尿病·····	117
二十、肥胖症·····	119
廿一、更年期综合征·····	120
廿二、痛经·····	122
廿三、慢性盆腔炎·····	124
廿四、子宫脱垂·····	126
廿五、青光眼·····	128
廿六、近视眼·····	129
廿七、肿瘤·····	131

第二节 常见证的气

功治疗·····	133
一、咳嗽·····	133
二、胃脘痛·····	134
三、呃逆·····	136
四、眩晕·····	137
五、不寐·····	139
六、耳鸣、耳聋·····	141
七、腰痛·····	142
八、遗精·····	145
九、阳痿·····	147
十、便秘·····	148
十一、痔疮·····	151
十二、脱肛·····	151

第五章 医学气功练功 的正常反应及 副反应·····

第一节 医学气功练 功的正常反 应·····

一、唾液多·····	153
二、易饥饿·····	154
三、肠鸣增多·····	154
四、身微热、汗微出·····	154
五、性欲增强·····	154
六、遗精·····	154
七、月经延期或量多·····	154
八、皮肤感觉异常·····	155
九、四肢抖动·····	155

第二节 医学气功练功 的副反应及对

症处理·····

一、疲劳·····	156
二、头痛头胀·····	156
三、气上冲头·····	156
四、神情紧张·····	157
五、昏沉·····	157
六、失眠·····	158
七、胸闷气短·····	158
八、心悸·····	158
九、大汗出·····	159
十、腹胀腹痛·····	159
十一、幻想幻觉·····	159
十二、大动·····	160

附录一 医学气功的
重要参考书
目与必读篇
章 ……;……161

附录二 医学气功常
用穴位图
(1、2、3)……163

第一章 医学气功的基础知识

第一节 医学气功的演变过程

医学气功，是应用中国传统的气功，来增强体质，发挥人体的机能潜力，从而达到治疗疾病、防病强身、延年益寿目的的一种方法。它是气功的一个分支。是气功在医疗保健事业上的具体运用。

气功作为中国独特的文化遗产，已有近五千年的历史。而把它作为医疗手段，用来治病强身，大约也有二千多年时间。根据目前的文献记载，最早见于《黄帝内经》。当时不称气功，而称其为“导引、按跷”。唐朝王冰注释“导引、谓摇筋骨、动肢节；按谓折按皮肉，跷谓捷举手足”。除导引按跷外，《内经》中还记载了一些具体的练功方法。例如：肾脏有病，可在拂晓，面向南，安定神志，闭气不息，咽气吞津（《素问·遗篇刺法论》）。

隋唐时期，气功在临床医疗上已被广泛地应用。例如《诸病源候论》一书，在论述病源证候之后，还附载了约有260余种的“养生方导引法”。其中，治疗四肢疼痛、活动欠利及腹部胀气，可采用：“正身仰卧，缓解衣带……安心定意，调和气息……徐徐漱醴泉者，以舌略舐唇口齿，然后咽唾，徐徐以口吐气，鼻引

气入喉，……得至百息，二百息，病即除愈”。

两宋金元时期，对医学、气功等方面的书籍，作了一次较为系统的校勘、编纂及整理工作。气功趋向与药物等法的结合运用。如李东垣在《兰室秘藏》中对劳倦伤脾，出现“懒于语言动作，喘乏，表热，自汗，心烦”时，宜“安心静坐”以养其气，再“以甘寒泻其火，以酸味收其散气，以甘温温其中气”。

明清时期，对气功锻炼的方法更加明确具体。例如曹元白《保生秘要》一书中，列举46种病证的导引运功法，主张动静兼施，在练功方法上较《巢氏病源》更为具体。傅仁宇《审视瑶涵》最早记载了应用六字诀的练功方法，来治疗绿风内障。王祖源编著的《内功图说》，包括有十二段锦总诀，十二段锦图解，易筋经图解及各部按摩导引等，主张动静兼修。

解放后成立了气功医疗机构，正式把气功作为防病治病的一种“疗法”。这为医学气功的发展奠定了临床基础。如在唐山成立了中国第一所用气功来治疗病患的疗养院，以刘贵珍为主的气功治疗小组，通过临床反复实践，总结出三种有效的功法：内养功、强壮功、保健功。并举办了气功训练班，培养出不少气功专业人才，使气功疗法得以推广。1957年上海也成立了气功疗养所，该所通过大量的临床观察，发现“放松”是练功的一个重要环节，而且也是防止练功发生偏差的一个重要方法，因此他们把“放松”列为一种功法，称为“放松功”，作为学功及练功的基础功。

在防治疾病上，从防治慢性消化道疾患，扩大到

防治多种慢性病，例如高血压病、糖尿病、支气管哮喘、神经衰弱、慢性盆腔炎、青光眼，以及肿瘤等病证。气功在临床上的应用，促进了气功原理的研究。实验研究表明：医学气功能有效地防治因过度紧张、过度疲劳、或者由于其他原因引起的人体心身功能失调的疾患，为医学气功治疗疾病的理论的建立，提供了科学依据，并为实验气功打下根基。

目前，中医院校先后着手编写气功教材，并且陆续开设气功课程。国内已出版了数十种气功专业书，如《气功疗法实践》、《气功疗法讲义》、《中国医学百科全书·气功学》等；创办了《气功杂志》、《中华气功》、《中国气功》、《气功与科学》等杂志。

通过大量的临床实践，反复的科学实验研究，深入的进行气功理论的探讨，自进入廿世纪八十年代以来，医学气功日趋成熟，已逐渐成为独立的学科。

第二节 医学气功的特点

一、整体观念

医学气功是中医学的重要组成部分。其治病的理论也是从中医的整体观念出发的。它认为人体是一个统一的有机整体，体表各组织、器官与内脏之间，脏与腑之间都是密切相关的。它们之间的关联是通过经络的络属来紧密联系的。即通过经络把内脏与体表组织及各器官联系成一个整体。经络是气血运行的通路，起着营养补给、濡润调节内脏与肢体的作用，藉以维持人体正常的生理功能活动。而医学

气功中的调身、调息、调心(俗称“三调”),能够调整经络中的气血运行,激发经气的活力,从而有效地发挥人体的潜能,达到治病强身的目的。

人体与大自然也是一个统一的整体。人体必须适应自然环境才能少病和长寿。不正常的气候变化,称作“虚邪贼风”或“邪气”,人体必须及时回避;有规律的四时气候变化,对人体有利,称为“正气”。因此常常利用春、夏、秋、冬四季的气候正常转变来调养身心和治疗疾病。例如春夏阳气充沛,万物蓬勃生长。这时候,人类应该从事养生、养长的摄生练功方法,防止过度的活动,不使阳气发泄太过,以免影响人体的生长之气;秋冬阳气潜藏,阴气转盛,万物开始闭藏,这时候人类理应重视养收、养藏的摄生(练功)方法,以保养人体的阴气,藉以保持“阴平阳秘,精神乃治”的健康状态。如果违反了这个自然规律,就容易生病;往往半百而衰,难以享其天年。这里讲的摄生方法主要就是指医学气功而言。

二、辨证施功

医学气功的施功法则,是辨证论治。所谓辨证,即是运用中医学的诊断方法,将望、闻、问、切四诊所收集的各种病理现象和病理体征,加以分析、综合、概括,判断为某种性质的证候,作为治疗的依据。所谓论治,就是根据辨证的结果,制定相应的治疗方案,即制定治疗疾病的措施和方法。什么样的病证,选用什么样的功种,采取什么样的练功方法。换言之,根据疾病的性质,制定治疗方案,虚则补之,实则泻之,寒则热之,热则寒之。例如《养生肤语》中说:

“虚病宜存想收敛，固秘心志，内守之功以补之；实病宜导引按摩，吸努掐撮，散发之功以解之；热病宜吐故纳新，口吐鼻入以凉之；冷（寒）病宜存气闭息，用意生火以温之”。

第三节 医学气功的基本学说

医学气功是中医学的组成部分，它是在中医学理论指导下，发挥治病防病作用的。其中与阴阳学说、五行学说、藏象学说、经络学说以及精、气、神学说关系最为密切。

一、阴阳学说

宇宙万物的各种状态均可分为两种对立的形式，即分为阴和阳。凡是活动的、外在的、上升的、温热的、光亮的、兴奋的、功能的皆属阳；而安静的、内在的、下降的、寒凉的、晦暗的、抑制的、物质的皆属阴。阴阳学说具有下列特点：

（一）阴阳可分 指宇宙间的一切事物及其运动状态都可分为阴和阳两个方面。例如自然界可分天（阳）与地（阴），一日可分白天（阳）与黑夜（阴）等，事物的运动形式可分为上升（阳）与下降（阴）等（见表1）。

表1 事物及其运动状态的阴阳分类举例

类别	空间	时间	季节	性别	温度	亮度	事物	运动	状态
阳	天	白天	春夏	男	热	光亮	上升	向外	明显运动
阴	地	黑夜	秋冬	女	冷	晦暗	下降	向内	相对静止

根据阴阳可分这个观点,我们可以清晰地看到,人体虽然是一个整体,但其一切组织都包含着阴阳两个方面。例如:人体背为阳,腹为阴;六腑为阳,五脏为阴等(见表2)。

表2 人体体表、内脏、生理活动、病证及药物的阴阳分类举例

类别	体表部分	脏腑	气血	功能活动		病证			药物性能	
				兴奋	亢进	表证	实证	热证	温热	发散
阳	背 上部	六腑	气	兴奋	亢进	表证	实证	热证	温热	发散
阴	腹 下部	五脏	血	抑制	衰退	里证	虚证	寒证	寒凉	收敛

(二) 阴阳制约 制即制止,约即约束。意即阴制止、约束阳,阳也制止、约束阴。例如:在自然界寒冷的秋冬以后出现炎热的春夏季节。在人体疾病的治疗过程中,如因阳热盛而损及阴液(阳胜则阴病)时,在治疗上,则当损其有余之阳,而采用“热者寒之”的方法。

(三) 阴阳依存 阴阳依存也称阴阳互根。即阴和阳的任何一方都不能脱离另一方而单独存在。在上为阳,处下为阴,没有上也就无所谓下,没有下也就无所谓上。再如在人体气为阳、血为阴,大出血后可出现休克(血去气亡)。

(四) 阴阳转化 是指阴阳两方中的任何一方在一定条件下可向对立的一方转化。例如:地面上的水(阴)受热蒸发可转化为气,上升为云(阳);天空中的云(阳)遇到冷空气变为雨(阴)下降到地面,这就是阴阳转化的现象。在人体可见到热极生寒的现象,

如在临床上常见的大叶性肺炎病人(阳),若不及时进行治疗,可出现中毒性休克(阴)。

综上所述,中医学认为阴阳是贯穿于人体整个生命活动的始终,它是中医学的基本理论,有效地指导着临床实践,也指导着医学气功。例如:医学气功的功种有动功与静功两大类,那么动功就为阳、静功即为阴。以疾病来说,对于高血压病中属于阴虚阳亢型的患者,一般宜练静功,因为静能使上亢之阳下潜,亢阳下潜、血压稳定,病安从来。

二、五行学说

认为宇宙间的一切事物是由木、火、土、金、水五种物质所构成的,并按它的变化规律所行事的。古人把这五种不同的特性,作为一切事物的归类方法,以及推演事物间相互联系及其变化的一种论理工具。五行在医学上的应用,是揭示了脏腑之间的内在联系,以及和外界的关连。

(一) 五行的特性 主要是相生和相克。

1. 相生:五行之中相互促进,相互依存的关系,称为相生;其规律为木→火→土→金→水→木,这种相生关系以通俗的语言来说,即母子关系。以木为例,生木者水,则水为木之母;木生者火,火为木之子。

2. 相克:五行中互相制约,互相克服的关系,称为相克。其规律为木→土→水→火→金→木,这种规律表示了任何一方都具有克我、我克的关系,即“所胜”、“所不胜”的关系。

(二) 五行归类推演法则 五行的归类首先是

从观察自然现象开始的,以木、火、土、金、水为中心,由自然界而相应地联系到人体及其它一切方面(详见表3)。

表3 五行归类系统举例

五行	季节	气候	生物发展	五脏	五官	五色	五味	组织	神志	五音	五声
木	春	风	生	肝	目	青	酸	筋	怒	角	呼
火	夏	暑	长	心	舌	赤	苦	脉	喜	征	笑
土	长夏	湿	化	脾	口	黄	甘	肉	思	宫	歌
金	秋	燥	收	肺	鼻	白	辛	皮	悲	商	哭
水	冬	寒	藏	肾	耳	黑	咸	骨	恐	羽	呻

在中医学的理论中,除了把人体内脏、组织、器官以及药物特性等分别归属于五行以内外,还以五行的生克关系来解释人体的生理、病理现象,从而确定治疗原则。例如实则泻其子,虚则补其母;培土生金,平肝扶脾。医学气功也可通过脏腑之间的生克关系来达到治病的目的。例如:用“六字诀”来治疗脏腑实证,就是根据五行生克规律中“实则泻其子”的原则。《脉望》中指出:“肝有余则用嘘,若虚不能引(泻)肝气,则引(泻)其子,用呵字泻心之气,心气即行,肝气自传;……”。

三、藏象学说

是中医学中阐述人体内脏的生理功能、病理现象及其脏腑间相互关系的学说。藏象的涵义是指人体脏器反映于外的征象,藏象学说的特点是突出了整体观。指出人体内脏与体表毛发、皮肤、肌肉、筋骨、血脉及五官、七窍都相互联系;同时还阐发了精