

中国传统医学丛书

气功学

徐平 主编

科学出版社

中国传统医学丛书

气 功 学

徐 平 主编

科 学 出 版 社

1992

(京)新登字 092 号

内 容 简 介

本书较为全面地介绍气功的学术体系与科研概况,分4篇18章。主要内容:1.基础篇。介绍气功的基本概念、研究范畴与方法、气功源流史、传统气功理论、练功基本方法与要领,以及练功偏差与纠治;2.功法篇。介绍几大气功流派的代表性功法与一些现代流行功法;3.气功临床篇。介绍辨证施治与常见病的气功治疗;4.现代研究篇。介绍气功的基础研究与现代临床研究概况。本书可供广大气功研究者、气功实践者与气功爱好者参考。

中国传统医学丛书

气 功 学

徐 平 主 编

责任编辑 刘 安

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100707

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1992年9月第 一 版 开本:850×1168 1/32

1992年9月第一次印刷 印张:11 1/2

印数:1—3 000 字数:292 000

ISBN 7-03-002947-X/ R · 145

定 价: 13.00 元

中国传统医学丛书(中文版)

编辑委员会

顾问(以姓氏笔画为序)

白永波	吕同杰	李克绍	张志远	张灿璵
张青林	张奇文	张鸣鹤	张珍玉	陈可冀
陈维养	周凤梧	周次清	徐国仟	崔明修

主编 史兰华 隗继武 张恩勤

副主编(以姓氏笔画为序)

太树人	孙广仁	奇玲	皋永利	郭君双
-----	-----	----	-----	-----

委员(以姓氏笔画为序)

马照寰	王健	王敏	王陈应	王荣慈
巴·吉格木德	卢绪珍	史仁华	曲京峰	
吕文海	吕建平	齐兴兰	祁涛	庄泽澄
刘仲源	刘更生	刘挺立	刘宪英	刘培禄
江秀贞	孙华	苏明聚	杨苏	杨俊杰
杨崇峰	李延	李巍	李庆升	李晓丽
吴宇仁	迟永利	陈利国	陈明举	张昱
张广祥	张少华	张宝华	张柏华	张淑云
金汝华	金维新	郑延辰	郑贵力	赵来玺
赵丽华	赵联和	赵德语	姜兆俊	郭孝月
郭瑞华	聂庆喜	徐平	高毅	黄乃健
黄汉儒	黄瑾明	韩涛		韩燕
强巴·赤列桑丹	解广法	管政		蔡景峰

中国传统医学丛书序

山东中医学院张恩勤、史兰华、隗继武、王治奎诸君与国内有关专家合作编译出版了《英汉对照实用中医文库》及其补充读物 14 册等巨著，属目前国内外所仅见者，该著作已传至 60 多个国家和地区，深受海内外同道赞赏，至为可贵。今史兰华、隗继武、孙广仁与张恩勤又联合主编《中国传统医学丛书》宏著，首批计 32 分册由科学出版社以中文简体字、繁体字和英文三种版本出版。其内容除包括中医学的医学史、基础理论、中药、方剂、针灸、推拿、气功、食疗、养生、康复、诊断和临床各科外，还编撰有中药学的药材学、炮制学、制剂学，以及少数民族医学中的藏医、蒙医、苗医、壮医、傣医、彝医等。丛书各册均保持了中国传统医学理论体系的系统性及完整性，突出了实用性和针对性，汲取了近代中医、中药和少数民族医药研究的最新科研成果，能反映当代中国传统医药学学术水平，且中文版简明扼要、通俗易懂，英文版符合原意，达到信、达、雅要求。予读是书，认为不但以弘扬中华民族文化而见长，且对其他各国家的传统医学教学、医疗、科研和学术交流都有实用价值，故欣然为序，以告海内外诸专家、读者。

中国中医研究院内科教授
中国科学院学部委员

陈可冀

1992 年 8 月于北京

气 功 学

主 编 徐 平

编写者 徐 平 金一定
蓝尔杰 王建芬

审 阅 林雅谷

目 录

中国传统医学丛书序

第一篇 基 础 篇

第一章 概论	(3)
第一节 气功的基本概念	(3)
第二节 气功学研究的范畴与方法	(5)
第三节 气功学展望	(7)
第二章 气功源流	(9)
第一节 气功的起源	(9)
第二节 儒家气功源流	(10)
第三节 释家气功源流	(11)
第四节 道家气功源流	(13)
第五节 武术气功源流	(14)
第六节 医学气功源流	(16)
第三章 传统气功学理论	(21)
第一节 气一元论	(21)
第二节 太极阴阳五行说	(23)
一、太极	(23)
二、阴阳	(24)
三、五行	(26)
第三节 《周易》与八卦学说	(28)
3 第四节 脏象学说	(31)
一、五脏主藏精	(32)
二、心主神明, 主血脉	(32)
三、肺主气, 司呼吸, 合皮毛	(33)
四、肾主命门, 为元气之根	(33)

五、肝主藏血，性喜条达	(34)
六、脾主运化，为后天之本	(34)
七、其他	(34)
第五节 经络学说	(35)
一、人体的经络系统	(35)
二、气功与经络的关系	(36)
第六节 性命学说	(37)
一、性与修性	(38)
二、命与修命	(38)
三、性命双修	(38)
第七节 精、气、神学说	(39)
一、精	(39)
二、气	(40)
三、神	(41)
四、精、气、神三者之间的关系	(42)
第八节 气血津液说	(42)
一、气	(43)
二、血	(44)
三、津液	(44)
第九节 形神合一论	(45)
第十节 天人相应论	(46)
第四章 练功基本方法及注意事项	(49)
第一节 练功三要素	(49)
一、调身	(49)
二、调息	(54)
三、调心	(56)
第二节 练功要领	(58)
一、松静自然	(58)
二、动静结合	(59)
三、练养相兼	(59)
四、意气相随	(60)

五、准确柔和	(60)
六、循序渐进	(60)
第三节 练功时间和方位的选择	(61)
一、练功时间的选择	(61)
二、练功方位的选择	(63)
第四节 练功注意事项	(64)
一、练功前注意事项	(64)
二、练功中注意事项	(65)
三、练功结束注意事项	(65)
第五章 练功反应、偏差及纠治	(67)
第一节 练功正常反应	(67)
一、触动感及幻觉	(67)
二、消化机能改善	(68)
三、新陈代谢旺盛	(69)
四、其他	(69)
第二节 练功异常反应	(69)
一、疲劳	(70)
二、呼吸不畅	(70)
三、杂念繁多	(70)
四、昏沉、困盹	(71)
五、头痛头胀	(71)
六、腹痛腹胀	(71)
七、舌干口燥	(72)
八、发冷发热	(72)
第三节 练功偏差	(72)
一、原因	(72)
二、症候	(73)
三、诊断标准	(74)
第四节 偏差纠治	(74)
一、常用纠偏方法	(74)
二、对症纠偏	(76)

参考文献	(78)
------------	------

第二篇 气功的功法

第六章 功法、功种及其分类	(81)
---------------------	------

第一节 功法、功种的概念	(81)
--------------------	------

一、功法	(81)
------------	------

二、功种	(81)
------------	------

第二节 功法、功种的分类	(82)
--------------------	------

一、以动、静分类	(82)
----------------	------

二、以练功形式分类	(83)
-----------------	------

三、以练功内容分类	(83)
-----------------	------

四、以练功目的分类	(83)
-----------------	------

五、以练功作用分类	(84)
-----------------	------

六、以流派分类	(84)
---------------	------

七、以功法特点分类	(85)
-----------------	------

第七章 吐纳派功法.....	(86)
----------------	------

第一节 六字诀	(86)
---------------	------

一、概述	(86)
------------	------

二、练功方法	(87)
--------------	------

三、应用	(88)
------------	------

四、说明	(89)
------------	------

第二节 胎息法.....	(90)
--------------	------

一、概述	(90)
------------	------

二、练功方法	(90)
--------------	------

三、说明	(90)
------------	------

第三节 郭林气功	(91)
----------------	------

一、概述	(91)
------------	------

二、练功方法	(91)
--------------	------

三、应用	(94)
------------	------

四、说明	(95)
------------	------

第四节 强壮功.....	(96)
--------------	------

一、概述	(96)
二、练功方法	(96)
三、应用	(97)
四、说明	(97)
第五节 内养功	(98)
一、概述	(98)
二、练功方法	(98)
三、应用	(99)
四、说明	(100)
第八章 禅定及存想派功法	(101)
第一节 守窍法	(102)
一、概述	(102)
二、练功方法	(102)
三、应用	(102)
四、说明	(103)
第二节 止观法	(103)
一、概述	(103)
二、练功方法	(104)
三、应用	(105)
四、说明	(105)
第三节 六妙法	(106)
一、概述	(106)
二、练功方法	(106)
三、说明	(108)
第四节 采日精月华法	(108)
一、概述	(108)
二、练功方法	(108)
三、应用	(110)
四、说明	(110)
第五节 因是子静坐法	(110)
一、概述	(110)

二、练功方法·····	(111)
三、说明·····	(111)
第六节 站桩功 ·····	(112)
一、概述·····	(112)
二、练功方法·····	(112)
三、应用·····	(114)
四、说明·····	(115)
第七节 意气功 ·····	(115)
一、概述·····	(115)
二、练功方法·····	(115)
三、说明·····	(117)
第八节 放松功 ·····	(117)
一、概述·····	(117)
二、练功方法·····	(117)
三、应用·····	(119)
四、说明·····	(120)
第九章 周天派功法 ·····	(121)
第一节 小周天法 ·····	(121)
一、概述·····	(121)
二、练功方法·····	(122)
三、说明·····	(123)
第二节 大周天法 ·····	(123)
一、概述·····	(123)
二、练功方法·····	(124)
三、说明·····	(125)
第三节 真气运行法 ·····	(125)
一、概述·····	(125)
二、练功方法·····	(126)
三、说明·····	(127)
第十章 导引派功法 ·····	(129)
第一节 保健功 ·····	(129)

一、概述·····	(129)
二、练功方法·····	(130)
三、应用·····	(132)
第二节 五禽戏·····	(132)
一、概述·····	(132)
二、练功方法·····	(133)
三、应用·····	(140)
四、说明·····	(140)
第三节 八段锦·····	(141)
一、概述·····	(141)
二、练功方法·····	(142)
三、说明·····	(147)
第四节 易筋经·····	(147)
一、概述·····	(147)
二、练功方法·····	(147)
三、说明·····	(150)
第五节 大调手·····	(153)
一、概述·····	(153)
二、练功方法·····	(153)
三、应用·····	(155)
四、说明·····	(155)
第六节 韦驮功·····	(156)
一、概述·····	(156)
二、练功方法·····	(157)
三、说明·····	(158)
第十一章 现代流行功法简介·····	(160)
第一节 虚明功·····	(160)
一、调身·····	(160)
二、调气·····	(160)
三、调神·····	(162)
第二节 太极内功·····	(162)

第三节	导引行气功	(165)
第四节	吐纳导引功	(167)
第五节	伏虎功	(169)
第六节	少林内劲一指禅	(171)
第七节	大雁功	(173)
第八节	鹤翔桩	(179)
第九节	形神桩	(180)
第十节	灵子术	(181)
第十一节	返还功	(184)
第十二节	铁裆功	(185)
第十三节	金钟罩功法	(185)
第十四节	鱼戏眼气功	(187)
第十五节	健美减肥气功	(189)
参考文献		(191)

第三篇 气功的临床应用

第十二章	气功临床指导	(195)
第一节	教功	(195)
一、	功前准备	(195)
二、	教功方式	(196)
三、	教功注意事项	(196)
第二节	查功	(197)
一、	望	(197)
二、	闻	(197)
三、	问	(197)
四、	触	(198)
第三节	交流与总结	(198)
一、	交流	(198)
二、	总结	(199)
第十三章	气功辨证论治	(200)
第一节	气功辨证论治方法	(200)

一、辨阴阳·····	(200)
二、辨病理机制·····	(201)
三、辨证分型·····	(202)
第二节 气功辨证论治应用 ·····	(202)
一、姿势辨证应用·····	(202)
二、呼吸辨证应用·····	(203)
三、意念辨证应用·····	(204)
四、动作辨证应用·····	(205)
第十四章 气功外气疗法 ·····	(207)
第一节 外气发放的基础训练 ·····	(208)
一、练气·····	(208)
二、导气·····	(212)
三、发气·····	(212)
第二节 外气治疗 ·····	(213)
一、外气治疗法则·····	(214)
二、外气治疗方法·····	(214)
三、外气治疗适应症·····	(215)
第十五章 常见疾病的气功治疗 ·····	(217)
第一节 呼吸系统疾病 ·····	(217)
一、慢性支气管炎·····	(217)
二、支气管哮喘·····	(218)
三、阻塞性肺气肿·····	(219)
四、肺结核·····	(221)
五、矽肺·····	(223)
第二节 循环系统疾病·····	(224)
一、高血压病·····	(224)
二、低血压症·····	(226)
三、冠心病·····	(227)
四、慢性风湿性心脏瓣膜病·····	(230)
五、慢性心肌炎·····	(231)
六、心脏神经官能症·····	(233)

七、脑动脉硬化·····	(234)
第三节 消化系统疾病·····	(236)
一、慢性胃炎·····	(236)
二、胃、十二指肠溃疡·····	(237)
三、胃下垂·····	(239)
四、倾倒综合征·····	(240)
五、胃肠神经官能症·····	(241)
六、慢性肝炎·····	(242)
七、肝硬化·····	(243)
八、单纯性肠梗阻·····	(245)
九、急性阑尾炎·····	(246)
十、便秘·····	(247)
第四节 精神、神经系统疾病·····	(249)
一、神经衰弱·····	(249)
二、老年性痴呆·····	(251)
三、震颤麻痹·····	(252)
四、脑血管意外后遗症·····	(254)
五、偏头痛·····	(255)
六、末梢神经炎·····	(257)
七、进行性肌营养不良症·····	(258)
第五节 内分泌及新陈代谢系统疾病·····	(260)
一、甲状腺机能亢进·····	(260)
二、糖尿病·····	(261)
三、单纯性肥胖·····	(263)
第六节 运动系统疾病·····	(265)
一、颈椎病·····	(265)
二、肩周炎·····	(267)
第七节 妇产科疾病·····	(268)
一、闭经·····	(268)
二、痛经·····	(269)
三、功能性子宫出血·····	(270)

四、子宫脱垂·····	(272)
五、慢性盆腔炎·····	(273)
六、妊娠中毒症·····	(275)
七、更年期综合征·····	(276)
第八节 男科疾病·····	(278)
一、遗精·····	(278)
二、阳痿·····	(279)
三、早泄·····	(281)
四、前列腺肥大·····	(282)
第九节 眼、耳、鼻、喉科疾病·····	(284)
一、原发性青光眼·····	(284)
二、近视·····	(285)
三、慢性咽喉炎·····	(287)
四、慢性单纯性鼻炎·····	(288)
第十节 肿瘤及其他·····	(290)
一、肿瘤·····	(290)
二、类风湿性关节炎·····	(292)
参考文献·····	(293)

第四篇 气功的现代科学研究

第十六章 基础研究·····	(297)
第一节 气功对呼吸、循环、消化系统的生理效应·····	(297)
一、气功对呼吸系统的效应·····	(297)
二、气功对血液循环系统的效应·····	(300)
三、气功对消化系统的效应·····	(301)
第二节 气功对人体整体机能的效应·····	(302)
一、气功与人体的能量代谢·····	(302)
二、练静功的镇痛效应·····	(303)
三、气功对人体免疫机能的效应·····	(304)
四、气功功能态研究·····	(306)
第三节 气功外气研究·····	(308)