

百病
氣功
防治



百病气功防治

毕永升 主编

山东科学技术出版社

主 编 毕永升
副 主 编 戴俭国
编 著 者 毕永升 戴俭国 管 政
强 刚 杨自顺 毕 珂
绘 图 丁 宁
责任编辑 祝洪杰

百病气功防治

毕永升 主编

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 12.375印张 260千字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数: 1—13000

ISBN7—5331—0628—8/R·166

定价 4.90 元

前 言

气功是我国宝贵的医学遗产。在现存最早的中医经典著作《黄帝内经》中，就已经把气功列为临床治疗的主要方法。以后历代中医文献中都有很丰富的导引练功以防治疾病的记载。

在总结前人练功经验的基础上，结合我们多年来运用气功、导引按摩防治疾病的实践经验，并以中医辨证施治的原则进行分类归纳，整理而成本书。其目的是：便于医者临症选择功法，指导患者练功；也便于患者按病情自行选功锻炼，预防和治疗疾病。

全书共九章。第一章气功基本知识，简述了气功的发展概况、防治疾病的特点与原理、经络与穴窍、气功三调及注意事项等；第二章至第八章，详细介绍了内、外、妇、伤、五官、癌症及气功偏差等常见病症的病因、辨证施功及注意事项等。第九章简述了气功保健健美、减肥的功法。全书文字简练、深入浅出，图文并茂，并注意科学性和实用性相结合，是一本气功临床防治疾病的专书。本书内容丰富，有一定的广度和深度，可供广大医务人员、医学院校学生、气功师、气功爱好者和病患者学习和参考。

由于编者经验不足，水平所限，错误和不妥之处在所难免，希望读者批评指正。

编 者

1989年6月

目 录

第一章 气功基本知识	(1)
第一节 气功的发展概况.....	(1)
第二节 气功防治疾病的特点与原理.....	(4)
一、特点	(4)
二、原理	(6)
第三节 经络与穴窍	(10)
一、经络	(10)
二、穴窍	(15)
第四节 气功三调	(25)
一、调身	(25)
二、调息	(33)
三、调心	(36)
第五节 练功注意事项	(39)
第二章 内科病症防治	(42)
感冒	(42)
咳嗽	(50)
哮喘	(56)
饮证	(60)
肺癆	(64)
胃痛	(67)
呃逆	(71)

呕吐	(74)
泄泻	(76)
便秘	(82)
痢疾	(86)
臌胀	(87)
胁痛	(95)
腹痛	(102)
积聚	(104)
心悸	(108)
水肿	(116)
淋证	(124)
尿浊	(126)
癃闭	(128)
不寐	(132)
郁证	(137)
阳萎	(141)
早泄	(150)
遗精	(152)
眩晕	(156)
偏瘫	(162)
高血压	(165)
痹证	(168)
痿证	(172)
头痛	(176)
胸痛	(182)
腰痛	(189)

低热	(191)
消渴	(192)
面瘫	(197)
第三章 外科病症防治	(200)
乳痈	(200)
疝气	(203)
风疹块	(207)
脉管炎	(211)
痔疮	(215)
慢性前列腺炎	(218)
手术后肠粘连	(221)
第四章 妇科病症防治	(229)
月经不调	(229)
痛经	(233)
闭经	(236)
阴挺	(238)
脏躁	(241)
不孕症	(244)
慢性盆腔炎	(247)
更年期综合征	(249)
第五章 伤科病症防治	(252)
脑震伤后遗症	(252)
颈椎病	(254)
颈肩背痛	(262)
漏肩风	(264)
岔气	(270)

外伤腰痛·····	(271)
腰椎间盘突出症·····	(275)
外伤性截瘫·····	(278)
膝部劳损·····	(282)
足跟痛·····	(286)
第六章 五官科病症防治 ·····	(289)
鼻塞·····	(289)
近视·····	(290)
喉痹·····	(295)
失声·····	(297)
耳鸣耳聋·····	(298)
第七章 癌症防治 ·····	(301)
乳腺癌·····	(301)
肺癌·····	(316)
肝癌·····	(320)
食管癌·····	(323)
胃癌·····	(326)
直肠癌·····	(330)
子宫颈癌·····	(336)
第八章 气功偏差 ·····	(340)
第九章 气功保健与减肥 ·····	(352)
保健健美·····	(352)
气功减肥·····	(373)

第一章 气功基本知识

第一节 气功的发展概况

气功作为医疗保健方法，已有很长的历史。相传早在4000多年前的唐尧时代，人们就已经知道用“舞”的方法治病了。《吕氏春秋·古乐》说：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其原。民气郁阏而滯着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”古人在与大自然长期斗争实践中，逐渐体会到一定的动作、呼吸和发音的声调，可以调节人体的某些机能，诸如学习飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅动作能宣导气机，“嘿”声能降力发力，“哈”声能散热，“嘘”声可以止痛等等，古老的气功就从此产生了。

春秋战国时期，诸子蜂起，百家争鸣，人们总结了前人的经验，把人对自然社会以及人自身生命的认识推进到理论的新高度，气功也随之系统化，形成了独立的理论体系，例如：《管子》说：“精者，气之精也”；“心之在体，君之位也”；“气者，体之充也”。《孟子》中提出：“存其心，养其性”。《荀子》中有“虚一而静”之说。诸子百家各自提出了相应的养生主张，明确的指出了人身三宝精气神的概念。《庄子》有“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”的肢体活动与呼吸配合的气功健身治疗方法。

秦汉时期，医疗技术有了很大的发展。在现存最早的中

医经典著作《内经》中就把“导引”、“行气”、“按蹻”等方法作为重要的治疗措施。并在《素问·上古天真论》中提出“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”和“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”的养生保健方法。在《素问·遗篇刺法论》中还具体的记载了一则导引治疗疾病的方法：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，舐舌下津令无数”。

1973年从湖南长沙马王堆三号汉墓出土的文物中，发现了西汉初期的帛书《却谷食气篇》和帛画《导引图》。前者的内容是“导引行气”法，后者是44幅彩绘“导引图”，图中绘有人模仿狼、猴、猿、熊、鹤、鸱、鸢运动的图象。这说明我国在西汉初期就已经用彩色图谱的形式来传授气功了。

东汉末年的两位大医学家张仲景、华佗都曾提到气功。张仲景在《金匱要略》中说：“四肢方觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞”。华佗创作了著名的医疗保健气功“五禽戏”，一直流传至今。

魏晋南北朝时期，不但在气功养生方面有了很大的发展，而且将气功外气应用于疗病。晋人张湛所著《养生要集》列养生大要十项，其中“啬神”、“爱气”、“养形”、“导引”都是气功的内容。晋代医学家葛洪在他的《抱朴子》一书中，记录了各种长生的方术。南北朝时的医学家陶弘景编写了《养性延命录》，辑录了不少古代气功的方法与理论，在其《服气疗病》和《导引按摩》两部分中详细的介绍了一些动功和静功的内容。

隋唐时期，气功被广泛应用于临床。在《诸病源候论》、《备急千金要方》、《外台秘要》中均收集了丰富的气功治

疗方法，而且多是一病一法，辨证施功。其中《诸病源候论》一书就收载气功疗病260余条。在《备急千金要方》中还保存了完整的“天竺国按摩婆罗门法”与“老子按摩法”等气功导引按摩保健功法。

宋金元时期，道教内丹术兴起，古代气功开始融合其中的某些部分，促进了医疗气功的发展。如《圣济总录》中列导引、服气两部分，记载了不少古代气功资料，在金元四大医家的著作里，也有很多气功的记载。如李东垣在《兰室秘藏》中说：“当病之时，宜安心静坐，以养其气”。刘河间在《素问玄机原病式》中提到用六字诀治病，朱丹溪在《丹溪心法》中谈到“气滞痿厥寒热者，治以导引”。张子和在他的《儒门事亲》中指出导引是汗法之一等等。

明清时期，气功发展的特点是更广泛地为医家所掌握、所应用，所以在医学著作中这方面的资料也就更多了。在王履所著的《医经溯回集》，万全著的《万密斋医书十种》，徐春圃编的《古今医统大全》等著作中都有很丰富的气功资料。伟大的医学家李时珍对古代气功更有深刻的认识。他在《奇经八脉考》中明确的指出：“内景隧道，唯返观者能照察之。”这一著名论断说明了练功与经络的关系。

中华人民共和国成立以后，气功得到重视和发展。1955年在唐山建立了气功疗养院；刘贵珍和胡耀贞继承前人练功经验，结合自己的体会，写出《气功疗法实践》与《气功及保健功》，介绍了内养功、保健功等功法，推动了全国气功研究的开展。

自1978年以来，全国各地医务工作者、气功师在广大人民群众中积极推广、普及气功健身防病，取得了很好的效

果；一些科技工作者不仅从现代医学角度对气功进行生理、生化方面的研究，而且还从多学科入手进行“外气”物理效应的研究，一场对人体“气”本质的研究开始了，从此气功这门科学正式登上科学舞台，气功事业蓬勃发展，进入一个新的历史时期。各省市相继成立了气功研究会，不少省市医疗单位建立了气功医院、气功科，从事气功研究、教功、医疗工作。习练气功、研究气功蔚然成风。在普及与研究的同时，广大气功工作者及时总结经验，仅仅十多年的时间就有《气功杂志》、《气功与科学》、《中华气功》、《中国气功》、《东方气功》等气功专业杂志出版，还出版了《气功疗法集编》、《新气功疗法》、《中国气功学》、《气功养生学概要》、《实用气功外气疗法》等气功书籍。

第二节 气功防治疾病的特点与原理

一、特 点

（一）自我锻炼：气功是一门独特的自我锻炼的科学。它是通过自身意念、呼吸和姿势的锻炼，发挥人的主观能动性，调动人体的潜力，调整身体内部功能，增强体质，提高抵抗疾病的能力，从而起到防病、治病、强身的目的。

自我锻炼要排除杂念，相信自己，充分发挥主观能动作用，善于体会练功方法，抓住各种锻炼机会，扩大成果，巩固效益。

（二）形式多样：气功有动功和静功。功法有数千种之多。其中动功有多种以肢体运动为主的锻炼方法，静功则多数练习单一的姿势，但均必须有意念和呼吸的锻炼。练功的

方法有卧功、坐功、站功、行走和动静结合的功法。对于不同年龄、性别的健康人，不同类型的病人和病情，都可根据不同的情况，选择相应的功种、功法进行锻炼。所以气功有易学易懂，形式多样，针对性强，便于因人施功的特点。

（三）天地人合一：气功最注重“人与天地相应”。中医学认识到人的健康与天地自然环境有密切的关系。故气功锻炼必须善于掌握自然界的规律，以顺应天地之和，只有这样才能较好地进行宁神和调息的锻炼，从而达到却病延年的目的。古代气功家认为，天有三宝，日、月、星，地有三宝，水、火、风，人有三宝，精、气、神。气功保健就是通过练功达到天地人的三宝合一，使人的精、气、神日渐强盛。在练功中要“法于阴阳”，“顺应四时”，“和于术数”，还要“虚邪贼风，避之有时”，才能增强机体的抵抗力，以积极地适应变异的环境。所以，气功保健切实具体地体现着天地人“三才”合一的特点。

（四）辨证施功：辨证施功，是根据患者性别、体质和对病人表现的症状、体征进行综合分析，辨别本病属何种类型的症候，在此基础上再选择适当的功法和方法进行练功治疗，如胃痛可以练内养功，以健脾和胃，调整脾胃的功能，但若是寒邪犯胃者，当加练服日精温阳功，加强其温阳散寒的作用；肝胃气痛者则可加练摩胸嘘气功，以疏肝理气。就是同一种功法，因患者所患疾病寒热、虚实、阴阳的不同，在运用呼吸、意念、姿势，以及选择练功的时间、方位等也要适应病情，才能收到较好的治疗效果。

二、原 理

(一) 平衡阴阳：阴阳学说是中医学理论的核心部分。气功预防与治疗疾病必须按照阴阳学说进行，才能达到预期的目的。

在调心方面，《气功至妙要诀》中曰：“阳时用阳气，存想在阴冷病灶部位；阴时用阴气，存想在火热病灶部位”。又说：“冬月想房室，用阳气入来觉温热；夏月在家中，用阴气来觉清冷”。还曰：“用阴气冷如冰铁，用阳气如火烧身”。李挚在《养生醒醐》中曰：“人心思火则体热，思水则体寒”。可见人体的冷热感觉可用气功锻炼加以主动地控制，这与意念结合阴阳进行练功有密切的关系。

在调息方面，呼为阴，吸为阳。只有依据阴阳出入的自然法则调整呼吸，从而使真气的运行适应生理机能的变化，并促进病理状态向正常状态转化。实践中，阳亢火旺者，练功宜注意呼气，此乃有余之阳使之散发；阳虚气陷者则宜加强吸气。

在调身方面，练功者的姿势正确得当，是成功与否的又一个重要因素，其中的关键也在于阴阳学说的指导。练功的各种功法虽有千差万别，但不论是静功、动功或是动静结合，坐式还是站式均不能离开上下、左右、前后、俯仰、屈伸、升降、开阖、刚柔、胸腹等。如：胃下垂患者，宜用卧式，臀部垫高，全身放松，腹式呼吸，以促进胃部复位；哮喘病患者则宜用坐式，以便使逆气下降。

气功锻炼中，有以静为主的静功，但静中有动，有以动为主的动功，然而动中有静。《于氏中说》曰：“阴生于静，

阳生于动”。此意为静则生阴，动则生阳，故阴盛阳虚者宜练动功，阳盛阴虚者宜练静功。但是动静之间也是依循阴阳学说的相互转化规律的，正如《内经》所指出的“阳极生阴，阴极生阳”之理。

练功中一年四季，春温、夏热、秋凉、冬寒。春夏为阳，秋冬为阴。练功应按照“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，使阴阳相生相长，防病健身。练功者在春夏常偏于静功，并做“搅海吞津法”或“存想冰雪法”，以滋阴养阳，致使肝气不内变，心气不内洞；秋冬则宜偏于动功，并做“闭气发热法”或“存思火热法”，得以生阳养阴，使肺气不焦满，肾气不浊沉。一日中，从子时到巳时为六阳时，从午时至亥时为六阴时。六阳时外界是清气，六阴时外界为浊气。故阳盛者，宜在阴时练功，而阴盛者宜在阳时练功，以调整阴阳的平衡。

（二）通经驱邪：李时珍在《奇经八脉考》指出：“内景隧道，惟反观者能照察之。”气功锻炼有素者常可体会到真气循经络运行的现象，就是通过内景感到自身经络的存在。真气运行于经络，称为经络之气。《养真集》指出：“常使气通关节透，自然精满谷神存。”说明经络之气在人体内不断的循经络运转，才能实现人体的正常生命活动。

气功锻炼能使经络之气正常的循经络运行和疏通经络的瘀滞，从而达到通经活络的作用。练小周天可使经络之气畅通于任督二脉，因任脉为“阴经之海”，总司阴经；督脉为“阳经之海”，总司阳经，故有“任督若通，百脉皆通”之说。大周天可使经络之气通畅于十二经脉，导气排气，导引按摩等功法能使经络之气按练功者的需要而达到升、降、开、阖，使经络畅通和排除体内之邪气。

（三）调整脏腑：心是人生的根本，神居于心中。气功锻炼则通过意念集中，思想入静，躯体肌肉松弛，达到调节心神，使心神在不受任何内外界事物影响的条件下，调节脏腑的功能。气功锻炼中的入静是使大脑处于一种特殊的气功功能状态。实践中，气功增强体质或治病的疗效常常取决于入静的深度。入静是一种稳定的安静状态，无杂念，集中意念于一点，即意守丹田或听息等，这时大脑处于一种既不同于清醒，又不同于睡眠的特殊气功功能状态之中。意念集中于丹田等，在大脑皮层的相应区域产生兴奋，加深入静，则兴奋不断的强化，并集中而形成优势兴奋灶。由于这种新建立的良性兴奋灶，可对大脑皮层中，由于内外环境的不良刺激而形成的不良兴奋灶进行抑制。此种抑制具有保护性作用，故称“保护性抑制作用”。练功入静，能使大脑处于特殊气功功能状态，并可在此时主动的调整内脏和躯体运动的功能状态。

肺为华盖，主呼吸，经练功调息，可纳天地之精，吐脏腑中之浊气。同时，“气为血之帅”，“气行则血行”，“肺朝百脉”，可使气血周身流畅，五脏六腑，四肢百骸得以滋养，故《黄庭经》中有“呼吸元气以求仙”之说。练功调节人体的呼吸功能，使呼吸更为有节律、平稳、自然、柔和、加深。此种呼吸锻炼，是以膈肌运动为主的，可对腹腔内脏器官起到较强的按摩作用，且由于腹腔内压力随呼与吸的交替而使其压力差加大，故促进腹腔内血液和淋巴液的流动，腹主动脉内血液流至末梢血管通过上、下腔静脉回入心脏，增加了心脏的功能。

练功中，命门素被重视。徐灵胎在所著《医学源流论》

中认为命门即丹田，并精僻地指出：“阴阳阖辟存乎此，呼吸出入系乎此，无火能令百体皆温，无水能令五脏皆润。此中一线未绝，则生气一线未亡，皆赖此也。”练功中，意念集中丹田，并经呼吸的开阖升降，充分发挥命门的功能。肾主骨，骨生髓，“脑为髓之海”，肾为作强之官，故肾气足，则思维敏捷，记忆力强，筋骨健。现观察到气功锻炼可调节内分泌机能，兴奋迷走——胰岛素系统，抑制交感——肾上腺素系统，能使皮质激素、生长素的分泌量降低，从而使人体蛋白质更新率减慢，酶的活性改变和免疫功能增强。

练功入静，躯体骨骼肌放松，无杂念，情绪安定，也可使肝气舒和条达。使上亢的肝阳自潜，肝火自降。

气功锻炼，还可使三焦气机通畅，脾胃升降协调，中土运化水谷机能健旺，改善消化、吸收、排泄等诸种功能。研究证实，练功后胃排空加速，肠鸣音增强，食欲亢进，消化吸收良好，整个机能状态有所改善。又发现练功时，胃液分泌量增加，胃酸浓度和蛋白酶含量有明显的增高。

（四）积精聚气全神：精、气、神是构成人体及其进行生命活动的三大要素。林珮琴在所著《类证治裁》中曰：“一身所宝，惟精、气、神。”

气功锻炼中，尤其重视精、气、神。练功者采用意念和呼吸锻炼，以“积气重精”和“练精化气”，此在于促进精与气的相互转化和更有效的发挥作用。善养生者，则善守息，此乃肺主气，经其鼓荡，推动全身的气化作用。这种气化作用，尤其反映在三焦。上焦的气化作用增强，肺气更能发挥雾露之溉的作用，使精微物质经百脉而通达周身。中焦气机畅达，能增强脾胃之气，故食欲增强，消化吸收良好，改善