

氣功強身治病

黃孝寬  
編著

北京体育学院出版社



## 前 言

气功是祖国医学中的瑰宝，在我国至少有三千年以上的历史，是具有民族特色的一种医疗保健方法。它对疾病治病，保健强身，抵抗早衰和延年益寿都有着积极的作用。

本书是向气功爱好者、众多患者、医务工作者和各界介绍中华气功临床治病健身的专著，介绍强身健体延年益寿和防治疾病的保健方法，包括养生、导引、吐纳、桩功、外气等功法。对慢性病、疑难病的防治，该功法具有独特的效果。

本书共分十一章。第一章着重介绍临床气功的概论，包括气功临床意义、类别、应用进展、中医理论基础和现代科学基础等。第二章介绍气功治疗作用机理。第三章介绍气功锻炼的基本要求与原则。第四章重点介绍气功功理、功法，包括常用的松静功、强身功、养身功，新编的减肥健美功，增视运目功，气功八段锦，吐纳健身功，发放外气功的练功方法及自我心身锻炼方法等。第五章着重介绍适宜各种年龄人进行全身锻炼的保健功。第六章介绍气功临床诊断方法、诊断的基本知识、病史的采集、意义及内容等。第七章介绍气功按摩疗法、特点和作用、常用手法、适应症和禁忌症等。第八章重点介绍外气功功理功法、治病作用机理、练功方法、如何发功治病、适应症、禁忌症、自我保护及注意事项等。第九章着重介绍气功疗法的临床实践及其治病种类

等。第十章介绍了气功的临床应用及与康复医学的关系。第十一章重点介绍练气功中出偏的原因、机理、临床表现、治疗和预防措施等。

上述各种方法，可供广大临床医务工作者、体育科研单位科研人员、患者和健康者用以防病、健身、治疗时学习参考。

本书大部分内容曾在北京、沈阳、江西等有关学习班上讲述过，部分内容作为中华气功进修学院教材录用，颇受广大气功爱好者和医务工作者的欢迎，现汇集成册，以飨读者。

编者

# 目 录

## 前 言

## 第一章 气功疗法概论

- 第一节 气功治疗的临床意义 ..... 1
- 第二节 气功疗法的分类 ..... 5
- 第三节 国内外气功疗法的进展 ..... 9
- 第四节 气功疗法的中医理论基础 ..... 19
- 第五节 气功疗法的现代科学基础 ..... 29

## 第二章 气功疗法的作用机理

- 第一节 扶正祛邪,强身健体 ..... 43
- 第二节 疏通经络,调和气血 ..... 44
- 第三节 提高松弛效应,消除紧张状态 ..... 46
- 第四节 增强大脑机能,提高自我调节能力 ..... 47
- 第五节 提高“储能”能力,降低基础代谢 ..... 48
- 第六节 发挥潜力,加强自我控制 ..... 49

## 第三章 气功锻炼的基本要求与原则

- 第一节 气功锻炼必须选择好环境 ..... 50
- 第二节 气功锻炼必须遵循的原则 ..... 55
- 第三节 气功锻炼要辨证选功 ..... 56
- 第四节 气功锻炼中的注意事项及禁忌症 ..... 58

## 第四章 气功的功理功法

|     |                  |    |
|-----|------------------|----|
| 第一节 | 松静功 .....        | 64 |
| 第二节 | 强身功 .....        | 66 |
| 第三节 | 养身功 .....        | 69 |
| 第四节 | 减肥健美功 .....      | 71 |
| 第五节 | 增视运目功 .....      | 75 |
| 第六节 | 气功八段锦 .....      | 80 |
| 第七节 | 吐纳健身功（六字诀） ..... | 85 |

## 第五章 保健功（全身运动保健方法）

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第一节 | 头部练功法 .....  | 93  |
| 第二节 | 颈项练功法 .....  | 98  |
| 第三节 | 肩臂部练功法 ..... | 101 |
| 第四节 | 胸背部练功法 ..... | 103 |
| 第五节 | 腹部练功法 .....  | 105 |
| 第六节 | 腰部练功法 .....  | 107 |
| 第七节 | 腿部练功法 .....  | 108 |
| 第八节 | 足部练功法 .....  | 110 |

## 第六章 气功临床诊病方法

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第一节 | 诊断的基本知识 .....    | 113 |
| 第二节 | 病史采取的意义及内容 ..... | 119 |
| 第三节 | 体格检查 .....       | 121 |
| 第四节 | 化验检查 .....       | 130 |

## 第七章 气功按摩疗法

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 第一节 | 气功按摩疗法的特点及作用 ..... | 131 |
|-----|--------------------|-----|

|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 第二节 | 气功按摩的常用手法 .....         | 135 |
| 第三节 | 气功按摩的原则及注意事项 .....      | 139 |
| 第四节 | 气功按摩的适应症及禁忌症 .....      | 140 |
| 第五节 | 气功按摩操作常规 .....          | 141 |
| 第六节 | 常见病的气功按摩疗法 .....        | 142 |
| 第七节 | 气功按摩的经穴分布及主治病症示意图 ..... | 147 |

## 第八章 外气功功理与功法训练

|     |                        |     |
|-----|------------------------|-----|
| 第一节 | 外气功概述及物理效应 .....       | 160 |
| 第二节 | 外气功治病的作用机理 .....       | 161 |
| 第三节 | 发放外气的练功方法(又称外丹功) ..... | 163 |
| 第四节 | 自我心身锻炼功法(又称内丹功) .....  | 166 |
| 第五节 | 如何发功治病 .....           | 172 |
| 第六节 | 外气功治疗的适应症及禁忌症 .....    | 180 |
| 第七节 | 外气功的自我保护及注意事项 .....    | 182 |

## 第九章 气功疗法的临床实践

|      |              |     |
|------|--------------|-----|
| 第一节  | 风湿病 .....    | 184 |
| 第二节  | 高血压病 .....   | 185 |
| 第三节  | 面神经麻痹 .....  | 187 |
| 第四节  | 神经衰弱 .....   | 188 |
| 第五节  | 瘧症 .....     | 189 |
| 第六节  | 脑出血 .....    | 190 |
| 第七节  | 脑血栓形成 .....  | 192 |
| 第八节  | 急性支气管炎 ..... | 192 |
| 第九节  | 慢性支气管炎 ..... | 193 |
| 第十节  | 支气管哮喘 .....  | 194 |
| 第十一节 | 急性胃肠炎 .....  | 195 |

|      |      |     |
|------|------|-----|
| 第十二节 | 慢性胃炎 | 196 |
| 第十三节 | 胃溃疡  | 197 |
| 第十四节 | 颈椎病  | 199 |
| 第十五节 | 落枕   | 200 |
| 第十六节 | 肩周炎  | 201 |
| 第十七节 | 腰痛   | 202 |
| 第十八节 | 肿瘤   | 204 |

## 第十章 气功临床应用与康复医学

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 第一节 | 气功与现代医学   | 215 |
| 第二节 | 气功疗法与康复医学 | 219 |
| 第三节 | 气功与中老年健康  | 221 |

## 第十一章 练功中出偏问题

|    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 一、 | 定义        | 228 |
| 二、 | 气功出偏原因    | 228 |
| 三、 | 气功出偏的机理   | 229 |
| 四、 | 气功出偏的临床表现 | 239 |
| 五、 | 气功出偏的治疗   | 231 |
| 六、 | 气功出偏的预防   | 239 |



# 第一章 气功疗法概论

## 第一节 气功治疗的临床意义

气功疗法是我国医学遗产中具有民族特色的一种医疗保健方法。它是中华民族医学宝库中一颗瑰丽的明珠，不但历史悠久，而且有良好的防治效果。气功疗法是以“静”与“动”的运动方法作为医疗保健手段。它在锻炼方法上的主要特点，是强调把人的神、形、气（神——精神；形——形体；气——气息）能动地结合起来进行锻炼，以达到防病治病、保健强身、抵抗衰老和延年益寿的功用。所以，人类古代就把气功疗法称为“祛病延年”之道。

气功疗法的历史悠久。历代的道、佛、儒、医、武术与民间等流派，在练功方法上都有自己的特点。从练内功要诀上讲，（1）道家要求“修心练性”；（2）佛家要求“明心见性”；（3）儒家要求“存心养性”，即为：修神、魂、志、灵、静、定；这就是所谓的“性功”。命功即为：修气、血、精、筋、骨、皮。古人称之静动有次、有度、自然、灵活等，又强调“修性顾命，性命双修”。同时，练功时还强调“窍”（指丹田）“妙”（指百会）上的力量。道家练功统称为“修道”，又称“玄功”、“坐功”、“道功”、“炼丹”等。道家的第一部气功专著——老子《道德经》中的“道可道，非常道。名可名，非常名。无名天地之始，有名



百会穴

丹田

万物之母。故称常无欲以观其妙，常有欲以观其‘窍’。”以及“绵绵若存，用之不勤（穷）”等，都是指气功的调心（思想意识）。古代气功，由于历史条件的限制，有些内容带迷信色彩。但是，从气功疗法本身来看，很多功法是对治病健身有益的。这部分内容经认真地科学整理，并加以改进提高，可对治病健身发挥很好的作用。据我们实践体会，“闭目静坐”即是古代养生功法中坐式练功法的一种佳法。除此之外，还有多种形式的坐式、站式、行式和卧式练功方法。在临床上选择功法，可选练“静功”，也可选练“动功”（静而后动）。练功时，有重点练内功的，也有重点练外功的；有以防治疾病为主的，也有以保健强身、延年益寿为主的。

开展气功治疗的临床实践中，既要弃其糟粕，也要取其精华。对气功学术上有争论的问题，应该本着百家争鸣、百花齐放的原则，以唯物辩证的观点和现代科学方法，将古代遗留下来的某些有效的练功方法，加以去粗取精，去伪存真，认真整理，普及推广，不断加以改进和提高。让它为人民保健强身服务，为四个现代化服务。

我们认为，从医疗保健的角度看，气功包含着运动疗法，特别是保健强身运动的内容。据很多学者共同探讨及我们的实践体会，气功是防病治病、维持人体生命活动的一种好方法。气功的“气”具有非常丰富的内涵，一般指祖国医学中所说的“真气”、“元气”。有作者认为“气”是人体生命活动的一种“动力”。气功是一种整体性的修炼方法，是“主动性的自我调整过程”。它对人体起着“自我修复”、“自我调整”和自我控制的作用。因此，它起着防治疾病、保健强身、延缓衰老和延年益寿的有益作用。

## 一、防治疾病

气功通过特定的锻炼方法，增强人体体质和人体抗病能力，达到防治疾病的效能。气功对人体体内各系统的影响是整体性的。例如，某些经常患感冒的人，如能坚持气功锻炼，那种抵抗力差、易感冒的状况就可得到有效的改变。气功临床治疗，必须辨证施治、辨证施练。虽然它也有着重于某一局部进行锻炼的方法，但主要还是通过全身状况的调整而使病变的局部趋于好转或痊愈。气功临床治疗作用，除了对“功能性”障碍的疾病有治疗作用外，对某些“器质性”疾病，也有治疗作用（如溃疡病等）。辨证施功得当还可以提高治疗效果，缩短疗程，加速机体的康复。气功对巩固某些较容易复发的慢性病的远期疗效很值得特别重视。赵立明在气功治疗溃疡病1278例综合报告（气功《集锦》（三）第255—263页）中对1278例作了疗效分析，有效率达98.3%，消失达82%，治愈率77.4%。不过，有人认为气功万能、包治百病，这也是不切实际的。各种疗法都有它的局限性，任何一种疗法都不可能完全代替其它疗法。总之，气功疗法有自己的临床特点、作用和意义，应在临床实践中加以应用和推广。

## 二、保健强身

气功在临床应用上是一种很有效的保健疗法。它对增强体质和保健强身起着重要的作用。据很多学者的观察，凡是经过气功锻炼并达到一定练功程度的人，其神经系统、消化系统、心血管系统、运动系统的功能改善，并增进食欲，改善睡眠，消除疲劳，增强体力和脑力。因此，它对提高人体

的工作效率和耐力都起着很有效的作用。但是，只有长期坚持锻炼，正确掌握练功方法及要领，才可能对保健强身发挥很好的作用。要使气功起到更好的健身作用，必须注意配合其他的养生措施，如饮食起居、工作学习、身心锻炼和劳逸结合等方面合理安排。中医经典著作《黄帝内经》指出：“法于阴阳（适应气候环境变化），和于术数（适当掌握几种强身锻炼的方法），饮食有节（讲究饮食科学），起居有常（规律地生活），不妄作劳（劳逸适度，节制性生活），以怡愉为务（开朗乐观），治未病（注意预防）”。若按此养生原则进行锻炼，将有益于保健强身。

### 三、延缓衰老

气功对延缓衰老、延年益寿有着重要作用。古人把气功疗法当作有病治病，无病健身，既能防病治病，又可以延年益寿。气功对延缓衰老的主要作用在于气功对大脑皮层起主动内抑制的影响，从而使大脑皮层得到良好的休息、大脑细胞寿命得到延长。由于大脑皮层组织的衰老得到延缓，其调节全身各系统和器官的功能也大大改善，结果使整个机体的衰老过程得到延缓。近年来，在老年临床医学中有很多这方面的报告，我们在临床实践中也观察到这种作用。例如，有些练功的老人，他们虽然年过八、九十岁，但他们的血压多不增高，视力和听力也都不减退，语音宏亮，走路稳健，能耐风寒暑热，平时睡眠深熟，精神饱满，很少生病。我们在对比中观察到，练气功的中老年人机体的衰老过程，比一般不练功的中老年人要慢很多。这对研究老年学与老年医学如何延缓衰老有着很重要的意义。

## 第二节 气功疗法的分类

我国气功门派林立，众家各异，气功分类方法故也繁多，主要根据气功的源流、练功的方法、形式、内容、目的等划分。

### 一、以气功源流分类

#### (一) 医家功：

与中医理论紧密相关，对人体内之经络、脏腑、气化反应观察较为细腻。其目的在于延年祛病，探索人体生命奥秘，是中医学的基础与精华。周天功中的经脉通周即属此类。

#### (二) 道家功：

与中医理论相关，主张“修心炼性”。其目的在于“保性全真，长生久视”，还提倡“还丹内炼”，以探求人体生命奥秘及与大自然的紧密相连。周天功中的丹道周天即属此类。

#### (三) 儒家功：

着重于心性的陶冶、锻炼，提倡以“存心养性”为主，并在日常生活中砥砺意志，正心诚意，养浩然之气，以求“豁然贯通”。

#### (四) 佛家功：

着重于以虚天为宗旨，主张明心见性，目的在于“断惑证真”、“妙契佛性”。在探讨生命奥秘方面不如医、道两家透彻。“六妙明门、止观”等均属此类。

### 二、以气功的性命分类

### (一) 性功：

性——指心性，神意运动，坛经中有“心为地、性为王，王居心地上”之说。古代养生家认为：性功指修炼神、魂、志、灵、静、定。性功强调从练神入手、集中意志的锻炼。首先从练上丹田开始或不过分强调意守，顺其自然。此法多用于健脑、醒目、放松及消除疲劳。

### (二) 命功：

命指肾精以及身躯有形之物。古代养生家又认为：命功指修炼气、血、精、筋、骨、皮等。命功强调从练精入手，开始多守下丹田（如周天功或内丹功），必经聚津生精、练精化气、练气化神等过程。此法有强健身体之效。

### (三) 性命双修功：

指练功时的高级阶段。有先修性功，后修命功而完成性命双修者；有先修命功，后修性功以完成性命双修者；有先练神慧以修性，后练元精以修命，达到性命双修之功者。用现代科学观点分析，性与命是人体生命活动的两个互相联系、相互依存的方面，二者不能截然分开，只是各家练功方法有所不同罢了。

## 三、以练功形体分类

按练功体态分卧、坐、站、行四种基本传统练功方法。

### (一) 卧功：

练功时呈卧式，有仰卧、侧卧之分。此法启动体内真气、缓慢，适于年老、体弱或行动不便者。气机发动后，可使周身如通暖流，全身轻松，消除病痛及疲劳。卧功只作为睡前、醒后的基础练功方法。

## (二) 坐功：

练功时呈坐式，有垂腿坐（坐在椅、凳上）、盘膝坐（盘膝坐又分自然盘膝——散盘、单盘——足抵上命阴部，一足置于另一大腿根部、双盘——双足分别压于两腿上，俗称“五心朝天坐”）和跪坐（两腿跪下，臀部坐在小腿与足上，还可将臀部坐下后仰）几种练功方法。此法是练周天搬运法、气功锻炼的重要步骤之一，其目的在于发动人体内真气而不外散、打通经络乃至观察内景（指人体内的经络、脏腑的气化现象）。它不仅是祛病延年的重要方法，而且是探索气功奥妙的重要实践内容。

## (三) 站功：

练功时呈站式，又称为站桩。站桩方法较多，历代各家方法不同，归结起来为：少林马步，其中分大马步、中马步、小马步。大马步练法为：两腿足分开距离约两肩宽，上体正直，腰直，膝部不过足趾尖。中马步练法为：两腿足分开距离约一肩半宽，其它要求同大马步练法。小马步练法为：两腿足部分开距离约如同肩宽，其它要求同大马步练法，自由式站桩、云圆式站桩、意拳站桩、梅花桩等。总之，站桩功，是历代气功、武术家非常重视的重要方法。站功对增力、壮体、发动真气、提高身体健康素质效果明显，宜于各类人员练功时选用。

## (四) 行功：

指采用步行的方法练功，此法系武术中的某些步法脱胎演绎而来，如太极、八卦、少林及五禽戏的熊形步等。行功动作简短、易学、易练，有和畅气血、疏通经络的作用；常用于慢性病人的锻炼。

## 四、以练功性质分类

### (一) 静功:

指练功时身体不动或内气发动后引起人体内触动的现象,如站、坐、卧功等。

### (二) 动功:

指练功时采用各种动作,所谓“内炼一口气,外练筋骨皮”以达到壮骨强筋、神气合一的目的。此法可用于强体健身,或用于武术中的技击锻炼,如太极拳、少林拳、八卦拳等。

### (三) 动静兼练:

指练功时采用动功与静功相结合的锻炼方法。如外丹功、内丹功、少林易筋经、鹤翔桩、形神桩等。

## 五、以练功作用分类

### (一) 武术气功:

此系武术、技击中的功夫,如“掌臂开石”,“力托千斤”、“腹顶钢叉”等各种特殊功能。一般人慎练此功。

### (二) 医疗气功:

此系养生、防治疾病的锻炼方法,有内气功与外气功之分。内气功是增强人体健康、起自身的养生作用,强调自我锻炼的方法。外气功有治病强身作用,是强调用外气功为患者治病的方法。

## 六、以现代科学观点分类

### (一) 自我保健功:

指自我锻炼的保健方法。气功是防病治病、维持人体生



命活动的一种好方法。气功的“气”具有非常丰富的内涵。一般指“真元之气、元气、正气、精气”等。这种“气”是人体生命活动的一种“动力”。自我保健功是一种整体性修炼方法，是主动性的自动调整过程，对人体起着“自我修复”、“自我调整”、“自我控制”的作用。因此，它起着防治疾病、保健强身、延缓衰老、延年益寿的有益作用。内丹功、外丹功、行功等属此类。

### (二) 强身气功：

指以强壮身体为主的功法，如少林桩功、外丹功、内丹功、点穴功等。通过练此功，滋补真气，使脏腑、经络、皮肉、筋骨的真气充沛、宣畅通达，从而增强人体抵抗能力。也是要求气功医师必会的练功方法。

### (三) 智力开发功：

指使人体智力不断开发、提高人体智力水平的练功方法，如内丹功、周天功等。通过练功，可提高人体的异于常人的智能（或特异功能），气功医师可运气发功点通百会（或囟门穴），以增强脑部的功能。作者曾用外气点穴方法，治疗小时候脑功能发育差的小学生丁××。据家长讲，原丁××的学习成绩较差，后经作者行外气点穴治疗两周。半年随访结果，丁××学习成绩在班内名列前茅。

## 第三节 国内外气功疗法的进展

### 一、我国气功发展简史

我国气功有着悠久的历史，在历代很多医书和其它书籍

中都记载有关于气功疗法的文献。我国最早的一部经典医学著作《黄帝内经·上古天真论》就有关于气功疗法的描述，如“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”等。又如《素问·遗篇刺法论》载有“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，俛舌下津无数”，更具体地叙述了气功疗法在防病治病中的应用。与《黄帝内经》形成年代接近的战国初期的出土文物《行气玉佩铭》上面刻着“行气、深则蓄、蓄则伸、伸则下、下则定、定则固、固则萌、萌则长、长则退、退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死”。这一段文字讲述了气功疗法中的过程及作用，也说明导引行气在当时已广为流传。

汉代名医张仲景所著《金匱要略》一书中提出：“若人能慎养，不令风邪干悍经络，适中经络，未经流脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引吐纳锻炼，如针灸按摩，勿令九窍闭塞”。说明导引、吐纳能通利九窍，有防治疾病的作用。汉代另一名医华佗也说：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，比如户枢终不朽也”。根据这一认识，通过观察模仿五种禽兽的姿势，如虎的前肢扑动，鹿的伸展头颈，熊的卧倒身子，猿的脚尖纵跳，鸟的展翅飞翔，并把这些动作联系起来，创造了一套独特练功方法，名为《五禽戏》，一直流传至今，广泛用于防治疾病，强身健体。

晋代的许逊在《灵剑子》一书中最早提到了“气功”，含义是“气若功成，筋骨和柔，百关调畅”。晋代医家葛洪