

气功与食疗

○吉凤霞

宋天彬

编著

世纪自我保健
国古代养生术

中国农业科技出版社

气功与食疗

吉凤霞 宋天彬 编著

中国农业科技出版社

(京) 新登字 061 号

图书在版编目 (CIP) 数据

气功与食疗/吉凤霞, 宋天彬编著. - 北京:
中国农业科技出版社, 1997.10
ISBN 7-80119-321-1

I. 气… II. 吉…, 宋… III. ①气功疗法
②食物疗法 IV. R247

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 20065 号

责任编辑
出版发行

张荣莉

中国农业科技出版社
(北京海淀区白石桥路 30 号)

经 销
印 刷
开 本
印 数
版 次
定 价

新华书店北京发行所
北京鑫正大印刷厂

787 毫米×1092 毫米 1/32 印张: 4.875

1~6000 册 字数: 102 千字

1997 年 10 月第一版 1997 年 10 月第一次印刷

6.00 元

前 言

中国卫生部陈敏章部长，最近在健康教育工作会议上指出：“用科学的保健知识提高全民素质。”笔者愿将多年研究心得贡献于社会，配合全民健身运动，提高全民素质，进行宣传。该书以现代科学观点，阐明古老的气功学和养生学的科学本质及其现实意义。这对澄清当前气功热和保健热的某些混乱，避免人们走入误区具有重要的指导意义。

气功锻炼是养生保健的重要手段，但不是唯一的手段。食疗食养更是不可忽视的重要方面，所谓“病从口入”，有着更深的含义。该书将揭开气功辟谷神秘的面纱，还其本来面貌，从气功学的应用及其与饮食文化的关系方面阐明气功与食疗对防治疾病、延年益寿与开发潜能的功效。开卷有益，您将能了解到为什么“吃”和怎么样“吃”，为什么“炼”和怎么样“炼”的诀窍。

目 录

一、揭开神秘的面纱	(1)
(一) 她从哪里来?	(1)
(二) 为什么“三教九流”都爱她?	(7)
(三) 出污泥而不染	(11)
(四) 亭亭玉立, 光彩照人	(19)
二、还她以本来面貌	(29)
(一) 朴素高雅是她的本质	(29)
1. 调身练形	(30)
2. 调息养气	(34)
3. 调心练意	(40)
(二) 神秘的包装不神秘	(45)
1. 《周易》与八卦	(46)
2. 阴阳、五行与精气神	(48)
3. 脏象与经络	(52)
(三) 登堂入室	(54)
1. 关于调心	(56)
2. 关于调息	(59)
3. 关于调身	(62)

三、从养生文化说起	(65)
(一) 饮食文化与气功	(65)
1. 辟谷食气	(65)
2. 服饵	(72)
(二) 延年必先祛病	(76)
1. 养阴类药膳与选功	(78)
2. 补阳类药膳与选功	(79)
3. 补血类药膳与选功	(80)
4. 补气类药膳与选功	(81)
5. 清热类药膳与选功	(81)
6. 散寒类药膳与选功	(82)
(三) 病而后治如临渴掘井	(88)
1. 调摄精神	(89)
2. 起居有常	(90)
3. 锻炼身体	(91)
4. 合理饮食	(92)
(四) 返老还童是妄想吗?	(94)
1. 中老年人的生理特点	(95)
2. 中老年人食疗原则	(96)
3. 适合中老年人的食疗	(96)
(五) 特异功能存在吗?	(99)
四、饮食文化与营养科学	(102)
(一) 怎样讲究营养科学?	(102)
1. 蛋白质	(103)

2. 脂肪	(105)
3. 碳水化合物 (糖类)	(106)
4. 维生素	(108)
5. 矿物质 (宏量元素、微量元素)	(110)
6. 水	(110)
(二) 合理饮食面面观	(111)
1. 怎样进补对人体健康有益?	(111)
2. 早晨饮水好处多	(112)
3. 常吃水果好处多	(112)
4. 养成良好的饮食习惯	(112)
5. 适当节食有益于健康	(113)
6. 少盐益寿	(113)
7. 合理食用植物油和动物油	(114)
8. 饮酒不要过量	(114)
9. 浓茶、咖啡适量	(114)
(三) 不合理饮食面面观	(115)
1. 一日三餐安排不当	(115)
2. 饥饱失常	(115)
3. 饮食不洁	(116)
4. 饮食偏嗜	(116)
(四) 一年四季吃什么?	(117)
1. 春季的饮食	(118)
2. 夏季的饮食	(119)
3. 秋季的饮食	(120)
4. 冬季的饮食	(121)
(五) 因人而宜话饮食	(122)

1. 男女老少饮食有别	(122)
2. 体质与饮食宜忌	(124)
(六) 服药的宜忌	(128)
1. 中药与忌口	(128)
2. 择时用药进补	(128)
3. 服药方法	(129)
(七) 常见病症的调养与食疗	(130)
1. 发烧的药膳饮食	(130)
2. 咽痛、音哑的药膳饮食	(131)
3. 咳嗽的药膳饮食	(131)
4. 多汗的药膳饮食	(131)
5. 脱发的药膳饮食	(132)
6. 痴呆症的药膳饮食	(133)
7. 心悸的药膳饮食	(133)
8. 失眠的药膳饮食	(134)
9. 食积的药膳饮食	(134)
10. 便秘的药膳饮食	(134)
11. 腹泻的药膳饮食	(135)
12. 尿频的药膳饮食	(135)
13. 痛经药膳	(136)
14. 关节痛药膳	(136)
15. 感冒病的药膳饮食	(136)
16. 常见肺病的药膳饮食	(136)
17. 肥胖病的药膳饮食	(137)
18. 糖尿病的药膳饮食	(137)
19. 高血脂、高胆固醇的药膳饮食	(139)

20. 高血压病的药膳饮食	(139)
21. 冠心病的药膳饮食	(140)
22. 中风后遗症的药膳饮食	(140)
23. 常见脾胃病的药膳饮食	(141)
24. 肝炎的药膳饮食	(141)
25. 肝硬变的药膳饮食	(142)
26. 胆囊炎和胆石症的药膳饮食	(143)
27. 水肿病的药膳饮食	(144)
28. 前列腺疾病的药膳饮食	(145)
29. 调节免疫功能的药膳饮食	(146)

一、揭开神秘的面纱

人们赞美荷花，我希望气功学术也如出水芙蓉，出污泥而不染。

（一）她从哪里来？

气功像一个“美女”，受到很多人的喜爱。但是她既古老而又年轻，蒙着神秘的面纱，时隐时现，真真假假。从根本上来就沾染了一身污泥，又被一些人有意无意地乔装打扮，弄得似神似鬼，似人似妖，致使一些痴迷者神魂颠倒，走火入魔。于是人们议论纷纷，说三道四。清醒的人们想消除人们对她的误解，还她以本来的美貌。其实她是人是妖，早有定论。从历史上看，她出身清白。只是在后来的成长过程中，人们怀着不同的目的去利用她，一些别有用心的人给她涂脂抹粉，时常散发出金香铜臭，以致弄到人妖不分的地步。那么她从哪里来？她的本来面貌是什么样子呢？我们将用历史事实来揭开她神秘的面纱，洗去沾染的污垢、粉黛，还她以自然清新的美貌。

“气功”一词，早在公元3世纪，晋代道士许逊著的《净明宗教录》中就有记载，有人认为该书为后人托名而作，那么最晚也在隋唐时期，不过其内涵与现代不同。后来武术界叫得比较多，《少林拳术秘诀》认为：气功是养气和练气。1934年出版的董浩著《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》，是医务界

首次应用气功一词。1953年北戴河气功疗养院前院长刘贵珍在唐山创立了气功疗养所，并于1957年出版了《气功疗法实践》一书，于是影响逐渐遍及全国，气功之名也从此广泛应用起来，实际上已赋予了新的涵义。她既不是一般的呼吸运动和体育锻炼，也不是武术和宗教修持，更不是江湖卖艺的功夫。她是以调心、调息、调身三调为手段，以防病治病、健身延年、开发潜能为目的，通过自我心身锻炼而获得的一种心身调控技能。所谓调心就是控制心理活动；调息就是控制呼吸运动；调身就是控制姿势和动作。仔细想来，人们能随意控制自己的也只有这三调，但是通过循序渐进、持之以恒地锻炼，却能扩大控制能力，能调控那些一般不受意志支配的生理活动，甚至控制生命进程。

有足够的证据表明，气功起源于原始人类的自我保健。请回忆一下，可能许多人都有过这样的体验，当疲劳困倦时，打个哈欠，伸伸懒腰，就觉得全身轻松，非常惬意。如果身体某处疼痛不适，往往不由自主地去按摩揉捏，痛痒就可能减轻或消除。古代的气功叫“吐纳”、“导引”、“按跷”、“行气”等等，就是这样在本能的基础上，自然而然地发展起来的。“吐纳”字面上的意思是吐故纳新，实际上是调整呼吸的锻炼；“导引”的定义是：导气令和，引体令柔，是把躯体运动与呼吸自然地融合为一体的肢体运动；“按跷”是按摩和拍打肢体的运动，在古代，导引按跷常常互相包含而不分；“行气”是以意念配合呼吸，想象“气”沿周身经络运行。气功从自发的萌芽状态逐渐发展为自觉的有意识的身心锻炼方法，大约在公元前3000年至公元前2000年的新石器时代。有史为证：《尚书》和《史记》都记述了4000多年前的唐尧时代，我国中原

地区曾阴雨潮湿。《吕氏春秋·古乐》篇记载，由于气候多雨潮湿，人们气血郁滞，易患筋骨拘紧，或周身及关节疼痛一类疾病，于是就用舞蹈来宣导气血以治病。2000 年前的古典医籍《黄帝内经·素问·异法方宜论》在讲述到各种不同治法的来源时说，中原一带，平坦潮湿，人们易患肢体寒冷，或关节红肿热痛以及四肢痿软等骨关节病，应该用导引按跷来治疗，所以导引按跷这种治法来源于中原地带。《内经·素问·移精变气论》记载：“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬淡之世，邪不能深入也。”新石器时代，我们祖先的生活条件很艰苦，居住在野兽出没无常的大自然中，靠运动来加强新陈代谢，增加产热以避寒；找个阴凉处安静休息，降低代谢，减少产热以避暑热；内心不受七情干扰，外形不受名利趋求等奔波劳碌之苦；这是人们具有安静愉快淡泊心态的朴素社会，所以病邪侵犯也不会深入体内。这正是气功修练的思想境界，至今气功仍分动静两大类，与古人的动静养生是一脉相承的。比如 1957 年，在青海省乐都地区出土的马家窑文化时期的彩陶罐上有一彩绘浮塑人像，二目微闭，口形近圆，微向前翻，腹部隆起，双手张开，放在腹部两旁，两膝微屈，双脚分开，略比肩宽，正是站桩吐纳的练功形象。经有关专家考证，该文物已有 5000 多年的历史，练功人像正是古人服气吐纳的一种姿势。更有趣的是该人像为男首女身，即男性的上身，女性的下身，这虽然是古人的一种生殖崇拜，但是把男女合成一体，体现了调和阴阳，使阴阳合一的理论思维。这有力地说明了中华气功至少有 5000 年的历史。同年，在青海大通县上孙家寨，还发掘了一批新石器时代的墓葬，其中有一个舞蹈纹彩陶盆，绘有黑色舞蹈人形，整个画面

人物突出，神态逼真，五人一组，手拉手，面向一致，佩戴饰物，共有三组。据考证，也属马家窑文化马家窑类型。由原始模拟舞发展为导引，称为仿生气功，因为原始的舞蹈都模仿动物的动作，如五禽戏、六禽戏等。

说气功起源于原始人的自我保健，除了古书记述和出土文物证明外，还有古代医籍和医家都十分重视气功疗法。在春秋战国时期成书的第一部中医经典《黄帝内经》，就奠定了古老气功学的基础，虽然内容分散于各篇，但是从理论、方法、到治疗，都有所论述。例如在《素问·上古天真论》中记载：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”过去对这段经文有误解，认为受道教影响，有神仙迷信思想。其实从气功锻炼的角度来看，这正是古人对远古时期人们修练气功的境界的描述，所谓“真人”就是练功有素，达到最高境界的人，通过气功修练，开发了智慧潜能，具有掌握宇宙客观规律，控制大自然的豪迈气魄。呼吸精气，相当于呼吸调息；独立守神，相当于意守调心；肌肉若一，相当于调身的姿势动作，可见那时的练功已经有了三调的雏形。所谓“道”就是客观规律，认识了客观规律，即使肉体生命已不存在，但是认识到的客观规律这种精神产品是永垂不朽的。这种人的生命可以称为“道生”。可见生命的价值不在于肉体寿命的长久，而在于对真理的认识与追求，那些认识了客观规律，从而对社会作出较大贡献的人们，如科学家、工程师等各行各业的能人，就是寿敝天地，无有终时的长生者，正如老子《道德经》所谓的“死而不亡者寿”。《黄帝内经》的医学理论是一种社会医学，《黄帝内经》奠基的气功学，古时称为“黄老之学”，恰好符合

当代的社会－心理－生物医学模式。《素问·上古天真论》说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”就是说随时躲避致病因素，清心寡欲，保持安静愉快的心情，精神固守于内，人体的一切机能都会正常发挥而不受干扰，于是就不会生病。这正是气功锻炼的指导思想和基本原理。《灵枢·本神》指出：聪明的人善于养生，必然使自己适应外界环境变化，安居乐业而不使情绪过分波动，调节男女性生活以及作息动静等，不使太过或不及，这样才能不生病而长寿。气功学正是在这样的养生理论指导下发展起来的。在《素问·遗篇刺法论》中，更介绍了气功治疗慢性病的具体方法，肾虚证的慢性病患者，可在寅时（早晨5~7时）面向南静坐，排除杂念，调息入静，行深呼吸，略作停闭，共七遍，再吞咽津液七遍，使舌下唾液源源不断地分泌。后世练功的“入静”、“气贯丹田”、“舌抵上腭”、“叩齿吞津”、“玉液还丹”等等，也都由此而来。《素问·宝命全形论》、《素问·八正神明论》、《灵枢·九针十二原》等篇都指出：一个高明的医生，应该懂得心理和生理的关系，重视研究人的心理状态，不但要掌握养生理论，而且要进行气功锻炼，有所体验，这就是“守神”的上等医生。《素问·生气通天论》说：“圣人传精神，服天气，而通神明。”这可以理解为古人用气功锻炼的方法来开发智力。

古代气功到了汉代已发展至成熟地步，东汉名医张仲景，被后人尊为医圣，在其经典著作《金匱要略》一书中指出：“四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”这说明医圣不但重视中药治疗，更重视气功在防治疾病方面的重要作用，列于针灸按摩之前。汉末名医华佗，是擅长外科手术的神医，也长于养生，在总结前人经验的基础上，把

“熊经鸟伸”等仿生气功总结为“五禽戏”，即虎、鹿、熊、猿、鸟，在“流水不腐，户枢不蠹”的理论指导下，模仿五种动物形象来锻炼心身，只求神似，不求形似。并认为这种导引不但能消除疾病，而且抗衰老。他本人坚持锻炼，“年且百岁而尤有壮容”，其弟子吴普效仿他，“年九十余，耳目聪明，牙齿完坚”。华佗是主张“动以养生”这一学派的代表。秦汉时期的文物，也充分说明了医疗气功此时已发展成一门独具特色的古代养生学。战国初年的文物“行气玉佩铭”，是一个中空而未透顶的十二面体玉柱，刻有 45 个铭文，郭沫若先生的解释认为：这是一种有利于健康的深呼吸锻炼方法。其实其中也包涵一种阴阳的理论，如天地、上下、顺逆、生死、呼吸等，还可以看出古人对人体生命过程中新陈代谢活动的蒙胧认识，后世道家内丹术的核心功法——小周天功，可能也是受此铭文启发而创造的。1973 年长沙马王堆三号汉墓发掘出《导引图》、《却谷食气篇》、《养生方》等珍贵的气功文物。导引图是一张彩色帛画，无名无作者，出土时有残缺，仅存的 44 幅图分 4 行排列，绘有男女老幼多种姿势，平民装束，有的注明动作名称，如“龙登”、“印渚”（仰呼）、“信”（伸）等，有的注明作用，如引聋、引瘟病、引痹痛等。可见导引当时在劳动人民中已相当普及，并且以图谱形式传播，受到上层统治者的重视，据考墓主为长沙丞相利苍的儿子，葬于公元 168 年。却谷食气篇有些文字残缺，全书仅 26 行，刻在竹简上，是历史上第一个专论气功辟谷的著作。养生方论述许多气功养生的原则和方法，如该书“十问”篇的治气方法是：“息必深而久，新气易守，宿气易老，新气易寿。善治气者，使宿气夜散，新气朝聚，以彻九窍，而实六腑”。这种深呼吸的调息方法，强调

了吐故纳新对养生保健的作用，可畅通九窍，补养脏腑。同篇还论述了治气的注意事项，与却谷食气的内容互为补充。特别是对“房中术”的记载，解决了千古之谜。《黄帝内经·阴阳应象大论篇》有“七损八益”之说，历代注家解释都不确切，养生方重见天日之后，人们才恍然大悟，原来是指性生活的七种有损于健康和八种有益于健康的做法，相当于现代的性科学知识。这一切都说明了气功确是起源于原始的医疗保健。

（二）为什么“三教九流”都爱她？

有人认为气功起源于巫术，也有人认为起源于宗教。这观点虽然不正确，但是事出有因，气功与巫术、宗教确有密切联系。

进化论认为人的个体发育过程重演了生物进化史，所以原始人的群体社会意识水平相当于儿童的意识水平，对自然界充满神秘感和幻想。由于受梦境的启发，往往产生一种错误观念，好像人的感觉、思维等心理活动可以脱离肉体而独立存在，于是就产生了灵魂和肉体对立的概念。对死亡的解释就是灵魂离开了肉体，不死的灵魂组成了鬼神的阴间世界，继续影响阳间的人世生活，甚至附体于某些事物。进一步又想象出一些超人的神仙来主宰世界的变化，于是就出现了能沟通人、神之间联系的“巫”。“巫”可以说是原始社会自发的宗教，祭祀仪式都由“巫”来主持。当时的巫是很受尊敬的全能智者或领袖，他们具有较一般人更高的文化水平，掌握着天文、地理、历史、音乐、文字、医药等文化知识。所以古代巫医不分，巫史不分。半个世纪前，巫婆神汉治病的现象还普遍存在，现在

某些边远地区也有靠巫医和宗教治病的，某些人还存在灵魂不死的观念，这些都不奇怪。刚刚诞生的“巫”与现在的巫婆神汉不可同日而语，二者表现形式相同，实质不同。远古时的人类，把天灾人祸都归咎于鬼神作怪，万般无奈，要么敬畏，要么求助。巫师作为人神之间的中介，在巫术和原始宗教活动中起着重要作用。象形文字的“巫”是一个轻柔起舞的女人形象，据《论语》记载，没有持之以恒的毅力去练功的人，是没有资格做巫医的。“巫”必须有特殊的心理品质，即暗示性强，能专心致志，容易入静。只有对神虔诚信仰，顶礼膜拜，才能降神。所谓“降神”，俗称“跳大神”，不过是一种自我催眠状态而已。在祭祀仪式中，要扫除设坐，斋戒沐浴，手足不动，澄神净虑，酣歌恒舞，制造一种庄严肃穆的气氛。这实际上无异于练“气功”，在气功态下通过自我暗示的人格异化，好像人就变成了神。由于长时间的入静，往往出现幻视幻听等幻觉，加上静极生动，诱发一些下意识的自发动作，就认为是降神了，成为神的代言人。这就是降神术的实质，与现在练气功出偏差“走火入魔”，在机理上是一致的，不过巫婆神汉绝大部分是清醒的，是故意装神弄鬼骗人的。远古的巫，按职能可分记事、占卜、治病三大类，都不以骗取钱财为目的。巫医在修练过程中，不但能获得气功快感，有聪明益智、轻身延年的效果，而且对脏腑、经络、腧穴等内景会有直觉地体验，这些都有助于其医疗活动。随着社会进步，到奴隶制社会，巫的社会地位和实质发生了根本变化，个别的大巫成为统治者，有的成为医生，更多的沦为江湖术士或骗子。他们表演和行骗的手段，主要靠医药知识和气功，这就使气功这棵明珠蒙上了污泥。前文《黄帝内经》移精变气论篇就记载了巫与医分道扬镳