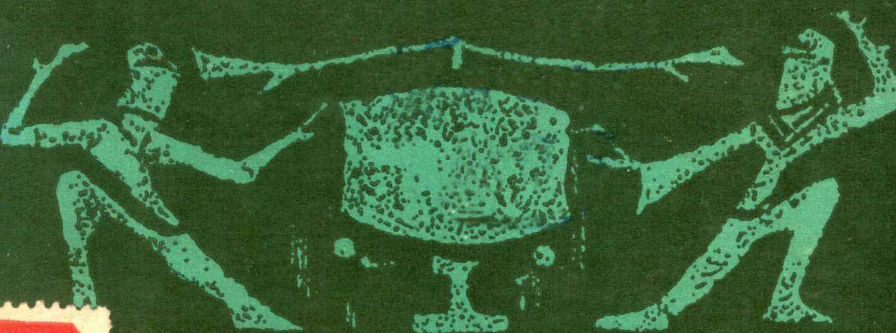




中國氣功

第四輯

常用醫療保健氣功



浙江科學技術出版社



中國氣功

第四輯

常用医疗保健气功

吴根富 章胜利 编著

浙江科学技术出版社

责任编辑 邱昭慎

封面设计 周盛发

中 国 气 功

第 四 辑

常用医疗保健气功

吴根富 章胜利 编著

*

浙江科学技术出版社出版

(杭州武林路125号)

浙江新华印刷二厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张: 3.75 字数: 74,000

1988年12月第一版 1988年12月第一次印刷

ISBN 7-5341-0143-3/G·35

定 价: 1.00 元

(国内发行版)

前 言

气功是祖国医学遗产中一颗璀璨的明珠，已有三千年的历史。长期实践证明，气功在保健治病、抵抗早衰和延年益寿方面，已取得显著效果，是深受广大群众欢迎的医疗健身运动。

我国古代名医华佗，早在1800年前就提出用“五禽之戏”作为医疗健身运动。近代和现代医学也越来越重视体育锻炼对防治疾病、保健强身和抵抗早衰的作用，越来越重视如何有效地调动人体自身防御能力的问题。我们从1980年起，已接收4000余名患者，对慢性病采取临床气功锻炼为主，中西药物为辅的康复治疗，每期2个月，有效率达90%以上。

本书只是把我们在气功临床应用方面的一些经验介绍给读者，供自学练功和临床应用参考。其中包括静坐养生功、松静卧功、贯气功、养生桩功、太极缠丝功、站式内功八段锦、穴位按摩功、循经拍打工、感冒按摩功、搅海咽津功等功法，以及医疗保健气功练功要领和练功注意事项；练功中问题处理，常见慢性病和癌症气功辅助治疗；还介绍若干典型病例，供练功者选择适合自己情况的功法，在气功医生指导下，按照练功要领、注意事项，循序渐进地锻炼，以期收到应有的效果。

由于我们经验不多，结合临床应用时间不长，不妥和错误之处，欢迎专家、同行和广大读者批评指正，来信可寄浙江省建工医院气功科。

本书写作过程中，曾得到浙江省气功科学研究会、浙江省建工医院有关领导及气功病房全体医务人员的关怀和帮助，气功名家郭林、马春、王安平等也曾予以指导，杭州气功老前辈窦以銓等老师热情支持，针灸医生吴兴芳的具体帮助，戈宝栋同志为本书绘制插图，谨在此一并致谢。

吴根富 章胜利

1987年12月于杭州西子湖畔

目 录

前 言

第一章 气功治病概述 (1)

第二章 医疗保健气功的特点、练功要领
和练功注意事项 (6)

第一节 特点 (6)

第二节 练功要领 (9)

第三节 练功注意事项 (15)

第三章 医疗保健气功功法 (19)

第一节 静功 (19)

一、静坐养生功 (19)

二、松静卧功 (22)

三、贯气功 (25)

四、养生桩功 (29)

第二节 动功 (35)

一、太极缠丝功 (35)

二、站式内功八段锦 (42)

第三节 健身功 (51)

一、穴位按摩功(十字诀) (51)

二、循经拍打功 (57)

三、感冒按摩功 (60)

四、搅海咽津功 (63)

五、丹田收功	(65)
第四章 医疗保健气功练功前与练功时的	
检查和辅助治疗	(69)
第一节 练功前与练功时的检查	(69)
一、体格检查	(69)
二、练功检查	(70)
第二节 辅助治疗	(72)
一、药物	(73)
二、针灸、按摩和理疗	(73)
第五章 练功中若干问题的发生和处理	(74)
第一节 练功偏差	(74)
第二节 姿式选择和配合	(76)
第三节 呼吸方法的运用	(79)
一、静呼吸法	(80)
二、腹式呼吸法	(81)
三、意呼吸法	(82)
四、读字呼吸法	(84)
第四节 意念的入静和诱导	(85)
第五节 练功中的感觉和反应	(87)
第六章 常见慢性病与癌症的气功辅助治疗	(91)
第一节 常见慢性病的气功治疗	(91)
一、胃溃疡病	(91)
二、神经衰弱症	(92)
三、高血压	(92)
四、胃下垂	(93)
五、雷诺氏病	(94)
六、脑血管硬化	(94)

七、腰椎肥大症	(94)
八、慢支肺气肿	(96)
九、萎缩性胃炎	(96)
十、隐性冠心病	(97)
十一、白细胞减少症	(97)
十二、习惯性便秘	(98)
第二节 癌症的气功辅助治疗	(98)
一、慢性淋巴细胞性白血病	(98)
二、直肠癌	(99)
三、结肠癌	(99)
四、胃癌	(99)
五、纤维肉瘤	(100)
六、膀胱癌	(100)
七、扁桃体网状细胞肉瘤	(101)
八、食道癌	(101)
九、乳房癌	(101)
十、卵巢癌	(102)
附一 经络知识简介	(103)
附二 子午流注时辰	(106)
附三 十四经脉分布示意图	(107)
附四 气功常用穴位图	(110)

第一章 气功治病概述

气功为什么具有防治疾病和保健强身的作用呢？这种作用是怎样产生的呢？

气的涵义很广。一言以蔽之，一是物质，二是功能。以自然而论，宇宙间万物生长、发展与变化，都有赖于气的运动。气既是人体生命活动的物质基础，又是脏腑生理活动的功能表现，如呼吸之气，水谷之气，营卫之气等，都属于濡养周身的精微物质。而元气、宗气、卫气、五脏六腑之气等，则是人体的功能表现。气体的呼吸交换，饮食的消化吸收，血液的循环周流，津液的运化传播，人体废物的排泄，以及形体和精神的的活动，等等，都属于人体自身的矛盾运动的变化过程。这个生理变化过程，从中医学角度来解释，被认为是人体内的“气化”作用。古代称其为“化生之道”。气功的作用，就是通过各种练功手段，如姿势、呼吸和意守的锻炼，来强化人体固有的气化作用，以达到人体中平秘阴阳、调和气血、疏经通络、培育真气的功效。

气可分为先天、后天两种。先天之气为元气，而宗气、水谷之气、营卫之气、五脏六腑之气等则是后天之气。元气，又称真气（正气），生于先天之精，藏于人体命门，具有生命活动原始动力的重要作用。宗气是由自然界的大气和经脾胃消化水谷所得的精气结合而成，有推动心脏运血，肺脏敷布的作用。营卫来自水谷精微，行于脉中，具有营养周

身，化生血液的作用。卫气来自肾阳，布于体表，具有固阳于内、抵御卫外的作用。脏腑之气，承袭先天元气，又仰仗后天水谷精微的营养而发挥各脏腑的自身功能。可见，在人体的各种气中，元气的作用尤为显著。它决定着人体健康状况和兴亡盛衰。元气盛，则后天诸气得以资助，使脏腑协调，身心健康；元气衰，则后天诸气失助而衰败，疾病罹患，危及周身。元气依赖三焦通达全身，借助气化发挥生理作用。上焦以心肺为主，功能主纳，起到宣发精气，敷布周身的的作用；中焦以脾胃为主，功能主化，起到腐熟水谷，生化气血作用；下焦以肾脏为主，功能主泌，起到分辨清浊，通调水道的作用。水谷纳入脾胃，经气化生成精微之气，上输于肺，肺朝百脉，通过心脏，将精微之气输入五脏六腑，维持人体各种生理机能，这均是通过元气的作用，调动诸气的功能，融会贯通，完成气化的作用。

其次，元气的作用，还在于与疾病作斗争的功能。《难经》云：“气者，人之根本也，根绝则其叶枯焉。”《素问·评热病论》云：“若夫强弱夭寿，以百为数，不足百者，气不足也，气运则体强，体强则命长，气薄则体弱，体弱则命短。”均指出了元气的重要意义。因此，气功学理论，贯穿着“以气为本”的论点，在实践中也强调增补元气以固本的指导思想。自古以来，医家把精、气、神视为人体的内因，一切外因与之适应或作出调节。气功提倡外练“筋、骨、皮”，内练“精、气、神”，通过动静结合，修养身心。

从阴阳学说来解释，气功所起的作用，还在于能调整阴阳动态的平衡。中医学说的“阴阳”，系指人体中各个器官所呈现的互相矛盾又互为依存的两类不同的器官与功能的属性。

阴阳是对立的、相互矛盾的。人体的生命活动是“孤阴不生，独阳不长”；“阴平阳秘，精神乃治”；“阴阳离决，精气乃绝”。即人体生命活动，乃是机体的“阴阳”在不断地运动和变化，保持功能平衡的结果。就人体而言，下为阴，上为阳；内为阴，外为阳；脏为阴，腑为阳。以寒热言，寒为阴，热为阳。以动静言，静为阴，动为阳。两者对立统一又互为依存，并可转化。如寒甚则热，热甚则寒；重阴必阳，重阳必阴。练功家认为“人身——阴阳也，阴阳——动静也；动静合一，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年”。因此，练静功时，要“外静内动，静中有动”；练动功时，要“外动内静，动中求静”。使动静互根，阴平阳秘。

实践研究和临床观察也证实，气功对阴阳平衡的调节性影响是广泛存在的。气功练功入静后，使交感神经兴奋度减弱，气体代谢降低，高反应状态得以纠正，亢强的功能得以调整，这是气功抑阳扶阴作用的具体表现。

气功与经络有密切的关系。李时珍云：“内景隧道，惟返观者能照察之。”这说明，练功后经络传感加强了，通过“通经活络”这一机制，达到治病、保健的作用。在临床上，凡气血弱者，练功后体表温度明显增高，这就证明了气血的畅通所致。从实验观察来看，练功到一定程度，体内气血运行发生调节性变化。由于血液呈现再分配状态，出现末梢血管扩张，微循环改善，组织血流量增加，局部温度增高等现象。通过“心息相依、以意引气”的锻炼，练功者可以达到气的部位变化。中医理论认为“气为血之帅，气行血则行”。气到的部位或脏腑，其血流量也必然相应增加。这是气功调和气血作用的具体表现。有经验的练功者，当练功到一定程

度时，常会感到“内气”勃生，自觉或不自觉地感到血液循环旺盛、腺体活动增强等现象。这些变化都说明气功锻炼具有疏通经络的作用。

总之，经络是“真气”运行的通路，它起着行气血、通阴阳、养脏腑、濡筋骨、利关节等作用，而使人体生命活动得以正常进行。有人从解剖上看不见经络的形象而否认经络的存在，但是，我们从针灸中不难发现“得气”感应是循经络运行这一现实，在气功家眼里，通过“内视”可以窥探到自身经络的运行路线。当“真气”运行于经络时，“经络之气”循经运转，如《养真集》所说“常使气通关节透，自然精满谷神存”，它对人体生命活动，有着极其重要的关系。气功中的“周天运转法”、“升降开合法”，是气功锻炼的常用之法。所谓气通“大周天”，是让“经络之气”通畅于十二经脉的一种功法。据说这个功法为南宋汤阴大佛寺慈慧法师所传，岳飞幼年体弱多病，经练此功得以使“经络之气”畅通全身。“升降开合功法”是使“真气”能使练功者达到升、降、开、合的一种功法。此法具有升降血压、调节寒热、抗御外邪、消散内滞等作用，并能使任、督脉和十二经脉得以通调，从而增强了人体的生命力。

整体观是祖国医学的基本观点。阴阳学说、脏腑学说、经络学说、营卫学说等中医基本理论，无一不体现着整体观的精神。在临床上，中医学对病因、病机、辨证、治则的认识，以及对健康、疾病、康复等概念的解释，也都贯穿着整体观的指导思想。因此，气功治病、保健的原理也必须结合“天人相应”整体观来加以说明。在自然界的變化中，把握其变化规律，顺应天地之和，方能进行守神调息锻炼，而达

到延年益寿的目的。在养生实践中，以“天人相应整体观”的思想作指导，在精、气、神锻炼的同时，强调“精神修养”、“顺应四时”、“起居有节”、“不妄作劳”等要求。在精神方面，强调情绪平稳、心情愉快，避免情绪急剧变化。在饮食方面，做到饮食定时、饥饱适当。可见，气功养生既重视体内锻炼，又重视精神修养，通过诸多因素的综合作用，来达到动态平衡状态。

由此说来，气功锻炼能使人体的阴阳得以平秘，气血得以调和，经络得以疏通，真气得以充沛，机体的抗病能力得以增强，从而达到防病治病、保健强身和延年益寿的作用，符合中医学理论。

第二章 医疗保健气功的特点、练功要领和练功注意事项

第一节 特 点

一、自我治疗

大凡医疗，一般不外乎采用服药、打针、按摩、理疗、针灸、外科手术、放射治疗等方法，使患者接受外来的药物、化验、仪器效应或开刀施术达到治疗疾病的目的。医疗保健气功疗法则自有其独特的方法和要领，与上述方法根本的区别，在于患者自己掌握气功疗法的要领，通过自我锻炼，增强体质，恢复元气，战胜疾病，赢得健康。这种方法依靠自身的勤学苦练，任何人也难以代替，所以被称为自我治疗。

医疗保健气功疗法既然是自我治疗，就必须发挥个人的主观能动性，坚持锻炼，树立战胜疾病的勇气。特别是慢性病患者，多数体质虚弱，情绪处于低潮，就更需要稳定情绪，即所谓“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安何来”。这是古今人们练气功的经验之谈。

二、整体治疗

气功疗法不是头痛医头脚痛医脚的简单疗法，它是通过意、气、形的综合锻炼，达到调整中枢神经系统，增强机体的抵抗能力和适应能力，是一种整体的治疗。

从一般概念来说，气功疗法主要通过人自身的练“气”与练“意”来达到治疗疾病的目的。练气：调整呼吸，在意识的控制下进行腹式呼吸，使胸腹之间的膈肌上下移动，致使五脏六腑受到有节律而缓慢的收缩和舒张起到调节脏腑功能的作用；练意：使大脑安静，肢体放松，起到调节大脑神经中枢的功能，同时得到周身气血通畅。

从临床观察到，如病人患多种慢性病，往往在治疗一种慢性病的同时，其他疾病也随之治愈或减轻，如治疗胃下垂和十二指肠溃疡时，合并治愈了神经衰弱症。实践证明，气功对近百种病症均有不同程度的治疗效果。气功治病的关键是，在临床上切忌生搬硬套。无论哪一种功法，都有各自特点，对待各种疾患，练功者须有的放矢，因病制宜。例如对老年人，宜选择易学易练、安全可靠或适合老年病和慢性病锻炼的气功，如本书“静坐养生功”、“养生桩”、“太极缠丝功”、“贯气功”等，基本上能使一种功法兼治多种疾病；而对一般病人，则须采取辨证选功来治疗疾病，使其逐步获得与整体治疗效果。

三、调动机体潜力

气功疗法的特点，是以“静”和“动”的运动形式，达到医疗保健的目的，古人称为“祛病延年”之法。它运用“内向性”的锻炼方法，主动控制意识，达到掌握自身的内在行动，调动和增强人体各部分的机能，激发和启动人体的固有潜力，从而使人体身心机能得到加强，达到除病、强壮、抗老的目的。通过练功，能培育“修身养性”，保持人体的精神宁静、情绪稳定、身心舒适愉快。它常以“松”、“静”之法，使人的身心处于自觉的休眠清醒状态，有利于大脑消

除疲劳，满足“养神”的需要，从而提高大脑的思维能力。

内功之法，必须掌握外静内动。外静即要求练功时体态自然，全身放松，呼吸平缓。内动则要求在意念方面有一定顺序的活动，使其增大横膈膜升降幅度，对胃肠肝脾起到按摩抚顺作用，促进自身机体活动能力。

在临床上，主要选择以静为主，静动结合的“养生功”、“养生桩”和三层放松的“贯气功”，并以静动相兼的“站式内功八段锦”、“穴位按摩功”、“太极缠丝功”等一些辅助功法，以练意、练气为主。要求每天至少坚持练功两次，每次1小时左右。通过锻炼，多数病人都能熟练各种功法，并且对气功产生了兴趣，越练越有劲，从而感到收获很大。

由于气功的动静相兼，对机体可以进行全面调整，从而激起了体内的潜在能力，达到治病强身的目的。

四、重视精神诱导

中医认为心理活动失调可造成大脑某些功能的紊乱，继而影响躯体功能从而发生躯体疾病。如“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”。这里的“心”，主要指大脑活动功能。根据这种对身心关系的认识，气功重视精神诱导。

气功疗法也有人称作诱导疗法，它常以“松”“静”之法，使人的身心处于自觉的休眠状态，有利于大脑消除紧张，做到思想安宁，排除杂念，达到入静。这种诱导可以使呼吸逐步加深，形成深长的腹式呼吸。通过意念的诱导，如默记数字、默念单一的词汇等，使病人进入相对静止状态。同时，还要相信练气功的科学性，病人要坚持“四心”（决心、信心、恒心、耐心），重视“五调”（调身、调心、调息、调食、调时），练功时遵守“十不”（不会客、不外出、不思念、不发

怒、不房事、不暴食、不烟酒、不劳累、不离众、不谋利)。病人要发扬“三乐”精神(知足常乐、与众同乐、助人为乐),还要学习唯物辩证法的思想和观点,学习中西医药学知识。通过精神诱导,增强对治病的信心。

第二节 练功要领

一、松静相宜

在练功中,要做到松静相宜,看似容易,但做起来确要下一番功夫。

首先,要做到“松”。练功时不但要做到肢体放松,而且要做到精神方面也要放松。因为只有精神放松了,肢体才会放松。但这种“松”,不是松弛、松懈或松散无力,而是松中有紧,紧而不僵;以松为主,松而不懈。练功方法不外乎姿态、呼吸、意念三个方面。要实现功法要求,又要达到自然原则,就得顺其自然,不论坐、卧、站、行都应体现自然舒适、松紧得宜的要求。腹式呼吸,不能勉强用力,而应通过锻炼,逐步掌握顺其自然的呼吸方法。意守方面更需注意自然,精神要集中,但又不能过于集中;须掌握似守非守,若即若离,不能不守,不能强守。这也可以叫做原则性与灵活性相结合,因锻炼者的身体状态,包括心理、生理、病理、气质而定,不必拘泥。

其次,要做到“静”。这里的“静”字,主要指精神上的宁静。但静不是绝对的,它是与动相对而言的。从本质上讲,人一直处在不断的运动状态,大脑也处在比较紧张的运动状态。所以,大脑需要有一定的安静,以消除疲劳,贮