

气功防治 心血管疾病

王崇行 主编



华夏出版社

气功防治心血管疾病

主编 王崇行

编者 王崇行 徐定海 钱岳晟

●
华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

北京市人民文学印刷厂印刷

●
850×1168毫米32开本 6.25印张 151千字 插图2

1990年12月北京第1版

1990年12月北京第1次印刷

印数 1—5000册

ISBN7—80053—731—5/R·052

定价 4.10元

编委会名单

主 编：张震寰

编 委：黄俊杰

毕晓峰

王 波 史 平

刘幼樵

前 言

气功疗法是中医学的重要组成部分。近年来，气功防治心血管疾病的独特作用日益引起人们的关注。30余年来，我们在中医学理论指导下，运用现代科学方法，对气功防治心血管疾病临床疗效和作用机理进行了广泛深入的研究，阶段性研究成果曾分别获得中医药科技进步奖(部级)和上海市重大科技成果奖。实践证明：气功锻炼在促进大脑皮层活动有序化，增强机体调控机能，纠正植物神经系统失衡状态，降低过亢的交感活性，改善心脏、血管机能，延缓心血管老化等方面具有积极作用。气功锻炼对心血管疾病的预防、治疗和康复具有肯定作用，从而为中西医结合防治心血管疾病提供了一条简便、易行、有效的途径。

本书系我们在对气功进行临床、功法和机理研究基础上，吸取各地较为成熟的经验编写而成的一本气功防治心血管疾病的专著。主要内容包括气功防治常见心血管疾病的临床疗效观察、作用机理探讨、基本锻炼方法和练功要领(包括静功、动功、保健按摩)；气功临床应用的实施原则(包括辨证施功、整体保健、疗效评估)和医疗监护。本书作者均系直接参加教功、练功实践的血管专科医生，从事中西医结合临床和实验研究工作已有多年。编写中力求根据中医学理论结合临床和教功实践经验，从医疗保健角度加以系统整理并通俗论述，限于水平，不当之处，敬请批评指正。

1989年2月王崇行 徐定海 钱岳晟
于上海第二医科大学、上海市高血压研究所

目 录

第一章 气功的概念与发展简史.....	(1)
第二章 医学气功中医理论的探讨.....	(13)
第一节 气功平秘阴阳的作用.....	(13)
第二节 气功疏通经络的作用.....	(17)
第三节 气功调和气血的作用.....	(19)
第四节 气功培育真气的作用.....	(21)
第五节 气功扶正祛邪的作用.....	(25)
第三章 气功防治心血管疾病机理的研究.....	(29)
第一节 气功增强机体调整控制机能的作用.....	(29)
第二节 气功改善心血管机能状态的作用.....	(39)
第三节 气功缓解心血管易患因素不良影响的作用.....	(46)
第四章 气功防治高血压病.....	(52)
第五章 气功防治冠心病.....	(67)
第六章 气功对其它心血管疾病的治疗和康复作用.....	(76)
第一节 气功治疗风湿性心脏病.....	(77)
第二节 气功治疗慢性肺原性心脏病.....	(78)
第三节 气功治疗心律失常.....	(80)
第四节 气功治疗妊娠高血压综合征.....	(82)
第五节 气功对心血管疾病合并糖尿病的康复作用.....	(84)
第七章 气功对脑卒中的预防和康复作用.....	(87)
第八章 静功锻炼的基本方法.....	(98)
第一节 调身(姿势).....	(99)

第二节	调心(意念).....	(102)
第三节	调息(呼吸).....	(107)
第九章	动功锻炼的要领与操作.....	(112)
第一节	气功健身操基本要领.....	(112)
第二节	气功健身操操作.....	(116)
第三节	气功健身操套路编组.....	(128)
第十章	保健按摩.....	(130)
第一节	保健按摩的作用及特点.....	(130)
第二节	保健按摩的操作.....	(132)
第三节	常见症候的按摩处方.....	(139)
第十一章	气功锻炼的基本要领.....	(141)
第一节	心静.....	(141)
第二节	体松.....	(143)
第三节	气和.....	(144)
第四节	动静结合.....	(145)
第五节	练养相兼.....	(147)
第六节	意气相依.....	(148)
第十二章	气功锻炼中常见问题的处理.....	(151)
第一节	关于姿势问题.....	(151)
第二节	关于意念问题.....	(153)
第三节	关于呼吸问题.....	(155)
第四节	关于练功时的感觉问题.....	(156)
第五节	关于练功偏差问题.....	(159)
第十三章	心血管疾病的辨证施功与整体保健.....	(163)
第一节	辨证施功.....	(163)
第二节	整体保健和综合治疗.....	(168)
第十四章	诱导气功.....	(173)
第十五章	气功治疗心血管疾病的临床指导与疗效评估.....	(181)

第一节	教功.....	(181)
第二节	查功.....	(184)
第三节	强化.....	(186)
第四节	评估.....	(189)

第一章 气功的概念与发展简史

气功,是我国传统的医疗保健方法,通过意念的引导和呼吸的调整,增强人体的自我调整和自我控制机能,从而改善和增进人体内部机能,调动和发挥人体内在潜力,起到治病强身、益智延年的作用。

气功是我国古代劳动人民在长期的生活、劳动及与疾病和衰老作斗争的实践中,逐渐体验、认识、创造和整理出来的。这类锻炼方法古代流派甚多,名称多样。通常称为“治气养生之术”,又称“存心”、“养性”、“导引”、“行气”、“静坐”、“吐纳”等等。“气功”一词古代虽有记载,如晋代许逊在其所著《宗教净明录》中曾经提及,但并未广泛被采用,直至本世纪50年代,刘贵珍先生总结气功治疗肠胃病经验并编写出版《气功疗法实践》一书之后,“气功”作为一种治病强身有效疗法才广为采用和流传。关于“气功”的概念,即什么是气功?人们的理解尚未完全统一。《气功疗法实践》再版本中指出“我们体会,虽然功法名称不同,但都以身心锻炼为手段培养人体正气,达到祛病延年的目的,依据古典理论将这种以培养正气为主的自我锻炼方法命名为气功。”这段论述从气功实质内容来探讨“气功”一词是十分精辟的。我们认为这涉及我国古典哲学和传统医学的许多方面,包含着我国传统医学中关于“练形”、“和神”、“调息”、“行气”等重要理论和经验,它不仅限于具体操作方法和临床医疗应用,而且是一门研究人体自我身心锻炼方法和理论的科学。因此,“气功”这一概念,尚需在发掘整理和研究实践过程中探讨和完善。

气功是我国独特的民族文化遗产，它不仅是一项有效的医疗保健措施，更是探索人体科学奥秘的窗口。本书主要论述气功防治心血管疾病有关内容，因此侧重探讨医学气功方面的一些问题。气功疗法不同于其它医疗措施(如药疗、理疗、食疗等等)，也有别于以徒手体操或运用特殊器械进行锻炼的常规医疗体育方法。它不是凭借外来因素或者短期内激烈的躯体运动，而是在意念引导下按练功原则程序循序渐进地进行锻炼，调动人体内在潜力，调整人体的内部机能，促进身心的高度和谐，从而发挥治病强身的作用。我们从实践中体会到，气功之所以能具有治病强身的独特功效，其主要是由于气功锻炼符合人体生命活动的规律，气功锻炼的理论和实践中蕴含着丰富的辩证法，气功疗法有许多不同于其它治疗措施的特点，下面就气功疗法两大特征——主动性和整体性略加论述。

一、主动 性

气功是通过自我主动锻炼，调整和增强人体内部机能，发挥自身力量来治病强身的。恩格斯说：“脊椎动物它们的主要特征：整个身体都聚集在神经系统周围。因此便有了发展到自我意识等等的可能性”(《自然辩证法》第285页)。气功是在意识主导下进行的一种独特的自我“心身”调整锻炼法。近年来，心理与生理关系特别是皮层一下丘脑功能与心理状态的关系引起人们的注意，大量研究资料表明人的不同心理状态能够明显地改变其生理机能活动，精神情绪活动引起大脑皮层机能活动的改变，可导致下丘脑相抗衡的反应，即：警戒与松弛反应。流行病学调查和实验研究告诉我们，情绪的应激性刺激引起交感神经活动亢进，导致机体内部一系列的异常反应，久而久之会引起疾病的发生或原有疾病的发展。反之，通过某些独特的方法来调整精神情绪活动，导致松弛反应，缓和或中断具有潜在性破坏作用的反应，纠正机体某些机

能异常的现象，从而发挥防治疾病、强健身体的功效。许多引出松弛反应的训练或锻炼方法如气功、瑜伽、生物反馈，虽不尽相同，但从其生理基础来剖析均属于这一范畴。气功作用机理的研究，揭示“意守入静”、“意念诱导”能加强和改善大脑皮层兴奋和抑制过程相互转化的能力和稳定性，促使紊乱的皮层功能得到调整，进而使整个机体包括“维持内环境稳定之综合性控制站——下丘脑功能均得到相应调整，使机体处于较佳工作状态”。我们体会这是通过气功锻炼治病强身作用的生理学基础之一，也为心理能动性反映在调整人体内部生理活动方面提供了新的认识。正因为气功是通过主动锻炼来调整机体内部机能，发挥自身力量而治病强身的，因此在气功锻炼中要十分重视意识的主导作用(调心)及练功者主观能动性的调动和发挥。只有主动积极、坚持不懈地锻炼，才能逐步获得效果。因此开展气功疗法时要大力宣传气功疗法治病强身的这一科学道理，积极辅导练功者掌握气功锻炼的基本要领，切实解决治疗和练功中的种种问题，鼓励练功者有信心、有决心、有恒心地进行锻炼，与疾病作坚持不懈的斗争。“功夫”有个积累的过程，如果信心不足，受某些消极因素干扰，练练停停、一暴十寒是难以取得气功治疗效果的。同时，也应指出主观能动性一定要符合客观规律才能发挥作用。气功锻炼如果片面追求效果，急于求成而偏离基本原则，则往往会走弯路，出偏差，欲速而不达。因此，在锻炼中一定要去掉盲目性，增强自觉性，按客观规律办事，循序渐进，持之以恒，这样才能逐步深化，获得较佳功效。

二、整体性

气功是通过调动内在潜力，改善和增进人的整体功能，扶助正气来祛病延年的。恩格斯说：“在活的机体中我们看到一切最小的部分和较大的器官的继续不断的运动，这种运动在正常的生活时期是以整个机体的持续平衡为其结果，然而又经常处在运动之

中，这是运动和平衡的活的统一”（《自然辩证法》第224页）。整体观是祖国医学理论的指导思想，阴阳学说、脏象学说、经络学说无不体现着整体观的精神。初步实验研究表明：气功防治疾病并非对多种致病因素都具有特异性的选择作用，而是通过对大脑皮层主动性内抑制的积极作用能动地调整改善人体机能活动，通过低代谢生理状态的保护作用导致机体处于贮能状态，通过激发经气、疏通经络、改善血循、调和气血等途径，达到调整机体阴阳平衡，增强整体抗病能力，调动人体内在潜力，促使机体从疾病向健康转化。因此，我们在运用气功疗法时一定要正确认识和处理好气功锻炼中调心、调身、调息三者的关系，从整体出发在创造条件促进转化上下功夫。既要发挥气功对人体内部机能的积极调整作用，又要重视各种内外因素（如七情、六淫、饮食起居……）对人体的影响，从而加以防范，并作妥善处理。在气功疗法治疗过程中还应根据病情需要适当配合药物等其它措施。我们在高血压防治实践中观察到片面强调避免紧张的脑力和体力活动，消极防御或单纯注意阻断血压调节通路某一环节的降压药物均不能达到理想的效果。同样，气功也非万能，对一些顽固性高血压患者单独运用气功也难以奏效。因此，我们将降压药物与“扶正祛邪”为主的气功有机结合起来，采用中西结合综合治疗方案，其效果就较单纯用药为佳。我们从医疗思想和防治原则的高度加以概括：认为高血压的形成是在机体内外环境的矛盾运动中，降压反应与升压反应相比居于劣势，使血压维持在正常范围的相对平衡遭到破坏之结果。据此，我们提出了中西医学治标与治本相结合的降压措施、纠正机体平衡失调和巩固疗效三者兼顾的防治方针，经多年来广泛的防治实践证明，这是一个目前在高血压病难以根治情况下较为完善的控制高血压的有效方案。

气功作为一门学科，有一个萌生、形成和发展的过程，关于其起源较多人认为可能在史前时期，人们在劳倦体乏时，闭目静坐

片刻或伸展一下肢体而感到轻松舒适；在腰腿酸痛时，自我按摩拍击后不适减轻；在气短胸闷时，徐徐吐气数口后气和舒畅等体验中受到启迪，逐渐萌生出一些强健身体，解除倦劳和防治疾病的锻炼方法，再经过反复实践，并在中华古典哲学和中医学理论指导之下，不断加以归纳和总结，于是逐渐发展形成了具有我国民族特色的自我心身锻炼的理论和方法——中华气功。根据考古资料和文献查证，我国“气功”形成已有数千年历史。我国考古工作者在青海省大通县的上孙家寨一批距今约五千多年的新石器时代的墓葬发掘中，出土了一件彩纹陶盆，上面绘有三组十五人活动舞蹈的情景，画面人物突出，神态逼真，为我国古代气功某些动作的起源和它的悠久历史提供了佐证。气功来源于人们与自然及疾病斗争的实践，气功既是治病强身的有效措施，亦是古人认识自身生命运动的重要途径。因此气功学的形成和发展是与医学发展紧密联系在一起的，在历代医学文献中均有大量关于气功理论、临床应用和锻炼方法的宝贵资料。气功发展过程中，医、道、释、儒、武术各家互相渗透，使中华气功宝库内容更为充实，方法更趋丰富，融化而成具有我国民族特色的关于自我心身锻炼理论和方法兼备的独特体系。因此，作为中国古老文化重要内容的道、释、儒三家学说中关于气功的论述和锻炼方法的记载都是中华气功宝库的重要组成部分，我们在探讨医学气功时，不仅要从历代医学文献中，亦应从道家 and 儒家经典中以及民间经验中吸取有益的东西，兼收并蓄、去伪存真、继承发扬、推陈出新，使气功更好地为增进人们健康，造福人类服务。本书主要讨论气功防治疾病，下面侧重介绍有关气功治病强身方面的医学文献。

我国第一部医学经典著作《黄帝内经》中将导引按蹻（即古代气功）列为当时广为应用的五种医疗措施（砭石、药、灸、九针、导引按蹻），对养生之道，包括气功锻炼的理论和方法作了精辟的阐述，《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和

于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又云：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。明确告诉我们气功的基本理论是阴阳学说，气功养生的指导思想是保精养神，气功的具体方法是调神(心)、调气(息)和调身。《素问·遗篇刺法论》：“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，涎舌下津无数。”更具体地讲述了气功锻炼的操作和防病治病中的应用。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。”这段文字讲述了气功锻炼的全过程及其作用，说明导引行气在当时已广为流传。古代气功到了汉代有了进一步的发展。我国考古工作者在1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土文物中发现大量帛画书简，其中有两篇导引专著，一是《却气食谷篇》，其内容主要讲“食气”的具体内容、做法及应注意之点，是目前所能见的关于导引行气(即气功)的较早文献；其二是《导引图》，图上绘有各种导引图像的姿势四十多个，有闭目静坐的，有双手托头挺胸的，有吸气收腹的，有弯腰打躬的，形象栩栩如生，在个别人物旁还有“引痹痛”、“引膝痛”、“引湿痛”等字样。“引”根据“引体令柔”的解释可能即是形体运动的意思，引与病名一起连用可能即运用导引来治病健身的意思，这是医学史上的一个重要发现。它对研究气功的源流和发展有较大的借鉴和帮助。

汉代两位大医学家张仲景和华佗对气功均有不少论述，张仲景在他所著《金匱要略》一书中提到：“若人能养慎，不令风邪干忤经络。适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”认为导引、吐纳能通利九窍，有防治疾病的作用。华佗认为：“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。”并根据这一认识，通过观察摹仿五种禽兽的姿势，像虎的前肢扑动，鹿的伸展头颈，熊的卧倒身子，猿的脚尖纵跳，鸟的展翅飞翔，并把这些动作串连起来，创立了一套医疗体操，名之为“五禽戏”，用它来防治疾病，强健身体。

晋代葛洪是一位医学家，也是一位提倡导引的炼丹家，其所著《抱朴子》一书，对气功有许多精辟的论述，其中指出：“夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不赖气以生者也，”强调气与人关系密切，天地万物必须有气才得以存在，葛洪主张动功与静功相结合的锻炼，练气功可以不必拘泥于形式。他提出的锻炼方法“或屈伸、或俯仰、或行卧、或倚立、或踟蹰、或徐步、或吟、或息皆导引也。”并认为导引的作用是“疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅。”另外，还提到用呼吸吐纳来“行气”，可“内以养身，外以祛邪”。南北朝时医学家陶弘景撰有《养性延命录》一书，辑录了“上自农黄已来，下及魏晋之际，但有益于养生，乃无损于后患诸本”的养生理论和方法。书中提出“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓极也，呼气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”此即后世所称“六字诀”的默念呼气的练功方法，目前仍然广泛应用。

隋唐时期，三大医学家巢元方、孙思邈和王焘，在他们的著作中有大量关于气功应用于临床的记载，说明在当时气功已广泛用于医疗。巢元方所著《诸病源候论》强调预防医学，在各项病候论述中不提其它治疗措施，而仅提气功导引，可见当时对气功导引在防病治病中的应用十分重视。辨证施功是该书一大特色，全书213法中，绝大多数是根据不同症候选用不同导引方法，该书可以讲是隋代以前气功疗法的一次总结。唐代名医孙思邈也主张治病须用调气法，他认为“气息得理，即百病不生，若消息失宜，即诸

病竞起，善摄养者，须知调气方焉，调气方疗百疾大患。”他所著《备急千金方》和《摄养枕中方》都有大量文字论述导引和行气。其中关于“和神导气之道，当得密室闭户，安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目闭气于胸膈中，以鸿著鼻而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思”的描写，生动地展示了练功的情景，孙思邈以“六字法”为基础，又作了大小划分（如大嘘、细嘘、大呬、小呬等），介绍了十二种调气法，对“六字诀”的运用，较《养性延命录》有所发展。《备急千金方》中还记载了“天竺国按摩婆罗门法”和“老子按摩法”两套动功。王焘在《外台秘要》一书中录入了《诸病源候论》中有关与病候和养生导引法的内容，并补充了若干锻炼方法。

宋代曾对医学书籍作过一次较全面的校刊和编纂总结，养生学方面亦有发展。《圣济总录》一书中专门列有导引、行气部分，介绍了多种导引、按蹠、呼吸的锻炼方法，认为“凡行气之时，先安身和体。若气未调身不安，且止，和乃行气，气至则形安，形安则鼻息调和，鼻息调和则清气来至”，指出了进行呼吸行气锻炼时应注意的要点，还介绍了自我运气的操作方法“其有宿患，但用意并气，注之患处，不过三五日，必愈，若四肢有患，亦可想以气攻之，其病随散。”金元四大家的医学著作中有许多关于气功治疗疾病的记载，刘完素在《素问玄机原病式》一书中提到用“六字诀”治病，在《摄生论》中专门讨论了摄生的方法。张子和在《儒门事亲》一书中谈到用练功吹气的方法来治疗外伤，他指出“……导引、按摩，凡解表者，皆汗法也”，将导引、按摩列入汗法措施之一。李东垣在《兰室秘藏》一书中提出“……当病之时，宜安心静坐，以食其气，再以甘寒泻其火，以酸味收其散气，以甘温其中气”，这段话不仅说明静坐可以作为医治劳倦伤脾所致疾病的一种方法，更进一步明确指出气功与药物相结合应用的问题。朱丹溪在《格致余论》中指出“令以顺四时，调息神态，而为治病之本”，并推荐“气

滞痿厥寒热者，治以导引”。

明清时期医学著作中关于气功的资料甚多，从医学角度对气功祛病延年的作用及锻炼方法有许多精辟的论述。徐春圃采各家之长，整理汇编而成的《古今医统大全》，共100卷，其中记载了大量包括古代气功在内的养生经验，既介绍了静功，又强调要重视自我按摩和动功锻炼。著名药学家李时珍所著的《奇经八脉考》中记载了一些练功方法，强调任督两脉与阴跷脉的重要性。在论述练功与经络的关系时指出：“内景隧道，惟返观者能照察之。”指出气功训练有素者能内视感觉自身经络气血运行路线。杨继洲在《针灸指南》一书中，也指出学习针灸者必先自愿练习静坐功夫，这样“则人身内经脉之流行及气化之开阖，始有确实根据，然后循经指穴，心目洞明，否则无法可以证实。”这是从另一角度来说明练功是可以了解到人体内经脉的循行情况。因此，无论在练功实践或理论探讨上，研究气功与经络的关系具有一定的意义，并已引起人们的重视。陈继儒所著《养生肤语》一书中认为精神为上品上药，“保精”、“裕气”、“养神”是长寿之要方，他指出“却病之术，有行动一法。虚病宜存想收敛，固秘心志，内守之功夫以补之；实病宜按摩导引，吸努掐撮，外发之功夫以散之；凡热病宜吐故纳新，口出鼻入以凉之；冷病宜存气闭息，用意生火以温之”。就是讲练功要辨明虚实寒热，进行辨证施功。张景岳所编《类经》一书中提及不少古代气功锻炼的宝贵资料，他根据《黄庭经》中“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门”的说法，特别强调了命门的重要性，并提出“若摄生者，必须调气之故……”强调指出养生与调气的关系。

清代陈梦雷等编辑了我国最大的一部医书《古今图书集成》（医部全录）在论治中列有导引法，作为治疗措施之一。张璐在其所著《张元医通》中，专门论述了古代气功偏差——走火入魔。汪切庵所著的《医方集解》附有“勿药元论”一卷，搜集了不少练功方法，有一段记载说：“调息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，

不倚不曲，解衣宽带，务令调适，口中舌搅数遍，微微吐出浊气，鼻中微微纳之，或三五遍，或一二遍，有津咽之，叩齿数遍，舌舐上腭，唇齿相着，两目垂帘，令朦胧然，渐次调息，不喘不粗，或数息出，或数息入，以一至十，以十至百，摄心在数，勿令散乱”。其中不少练功方法至今还在沿用。

近代由于种种原因，气功的发展处于停滞状态，清代后期王祖源编撰的《内功图说》一书，图文并茂，包括有十二段锦总诀、十二段锦图解、内行外功诀、易筋经、却病延年法等，主张气功锻炼要动静兼修。辛亥革命后出现了一些关于静坐的书籍，蒋维养所著的《因是子静坐法》是一本以通俗形式介绍气功的著作，流传甚广，对当时的静坐，有一定的推动作用。杨践形所编《指道真诠》一书，广征博引，资料甚为丰富。

中华人民共和国成立后，由于党制定了正确的中医政策，继承和发扬祖国医学遗产，气功也被整理发掘了出来，气功的新发展是从临床实践开始的。1955年，在唐山建立了我国有史以来第一个气功医疗、研究专业单位——唐山市气功疗养所(院)，进行气功疗法的临床观察，总结了气功临床资料，推广了“内养功”的锻炼方法，他们治疗慢性肠胃病的经验得到了中央卫生部的肯定，因而气功受到各方面的重视，各省市纷纷在疗养机构内开展气功疗法。1957年上海成立了气功疗养所，整理出一套以心静、体松为要领的基本练功方法，称之为放松功，在全国推广后，取得良好效果，对气功的普及推广起了促进作用。1958年后气功疗法通过广泛临床应用和现代研究，在一些慢性病，如高血压、溃疡病、胃下垂、神经衰弱、支气管哮喘、肺结核等病种均取得了较好效果，上海等地运用现代科学方法探讨气功作用原理，开始了神经、循环、呼吸等系统的实验观察，取得了较大的进展。

十年动乱，气功事业一度处于低潮。1979年气功科学实验汇报会标志着我国气功科学迈入了多学科综合研究的新阶段。中华