

施仁潮
编著

气功导引祛病健身法

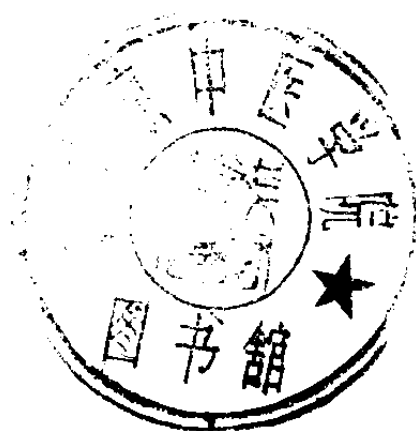
上海科学技术文献出版社

样 本 库

气功导引祛病健身法

施仁潮 编著

255/15



上海科学技术文献出版社

1210251

1210251

(沪)新登字301号

气功导引祛病健身法

施仁潮 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7.875 字数 187,000

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数: 1—12,000

ISBN 7-80513-975-X/R.108

定价: 3.20 元

《科技新书目》267-296

内 容 提 要

本书根据家庭自我祛病强身的需要，介绍了气功导引的基本知识，以及头痛、失眠、健忘、阳痿、遗精、颈椎病、高血压、肝炎、糖尿病、肥胖病、癌症等 25 种常见病、难治病的自我气功导引功法 203 套，是一般家庭自我保健的良好读物。

導引神氣以養形
魄延年之道駐
形之術

《庄子·刻意疏》

唐代道家成玄英：“导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术。”《庄子·刻意疏》

或伸屈或俯仰或
行卧或倚立或踖躅
或徐步或吟或息皆
导引也

《抱朴子》

晋代道教理论家、医学家、炼丹术家葛洪：“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踖躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”
《抱朴子》

前 言

气功导引，简称导引，是以主动的肢体运动为主，配合呼吸或自我推拿而进行的一种养生方法。

导引，古代又叫作道引，是“道气令和，引体令柔”的意思，它历来被视作强身防病、延年益寿的重要手段。《庄子·刻意》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”唐代成玄英曾为之注释：“导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术。”

由于导引有良好的养生效果，古人常将它称为“仙道”。《保生心鉴》一书说道：“仙道不取药石，而贵导引。”华佗也曾指出：“是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”（《后汉书·华佗传》）

无病健身，人们推重导引；有病祛疾，人们也崇尚导引。认为药物有真有假，药性或有悖于人体的，药石疗病，很难定然奏效，即便邪去病瘳，药毒留滞，每多滋生它疾，唯有导引，通过有节奏的肢体运动，有意识地调整呼吸，使脏腑之气和顺不悖逆，经络之气疏利无壅滞，病邪得以祛除，形体自可安和，有百利而无一弊。

成书于战国末年的中医典籍《黄帝内经素问》，即有“中央者，其地平以湿，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”的记载，说明至迟在战国时期，人们即已采用导引的方法来治疗包括痿、厥及寒热在内的多种病证了。

1973年长沙马王堆汉墓出土的《导引图》，共四十四幅，形态

各异,有以呼吸运动为主的仿生类导引图案,也有以肢体运动为主的运动类导引图案。在这些导引图案中,标明主治病名可以辨认的,就有13个,涉及内脏、躯体及五官病证,说明在汉代导引应用病证的范围有所拓展,有所扩大。

导引在祛病疗疾上的应用最为广泛的,恐怕要数隋代了,由太医博士巢元方主编的《诸病源候论》,详论1727种病症之原由,不列主治方药,大多载述了导引治病的经验和方法,把导引的广泛应用推向了顶峰。明人胡文煥以该书的导引内容为基础,搜集其它导引养生方法,编成了导引专著《养生导引法》,促进了导引的广泛传播。

近年来,随着气功高潮的出现,导引的祛病强身效用,愈来愈被人们所重视。天津周稔丰教授整理编写了《气功导引养生》专著,北京郭林老师吸取古代导引精华用于防治癌症,上海刘仲华老中医效法马王堆导引功创编膻中开合功,等等。继承中有发展,发扬中见提高,使气功导引这一传统养生要术得以发扬光大,服务于现实,造福于民众。

而今,采用气功导引来祛疾强身的不计万千,而有关这方面的普及书籍尚属缺如。针对这一现状,本人不揣浅陋,特编写了本书。

本书简要地介绍了气功导引的基本概念、主要内容、作用原理及有关注意事宜,重点陈述25种常见病、多发病、难治病的气功导引功法,编写上以病证为纲,每一病证根据实际情况分为若干类型,每一类型中介绍若干功法。这样,因证而异,辨证述功,或许有助于读者根据自己的实际情况选择相应的功法,提高气功导引锻炼的养生效果。

本书的编写,立足于自我祛病强身,以系统介绍传统有效的气功导引方法为主,同时注意搜集近人创编的优秀功法,所述不

分古今，惟求简便、实用、确有效验。排列的病证虽只 25 个，但气功导引锻炼的效用是多方面的，推而广之，可以防治百病；无病者坚持习练，还能强身健体，健脑益智，减肥美容，抗衰防老，延年益寿。

由于体例所限，书中所援引的功法，难能一一标明出处，谨向有关功法的创编者表示深深地歉意！又因个人学识肤浅，书中难免有不足之处，敬请读者指正。

作 者

1991 年 4 月

目 录

绪 言	(1)
气功导引治百病	(24)
一、感冒气功导引法	(24)
二、咳嗽气功导引法	(34)
三、哮喘气功导引法	(42)
四、头痛气功导引法	(52)
五、眩晕气功导引法	(58)
六、失眠气功导引法	(65)
七、健忘气功导引法	(75)
八、胸痛气功导引法	(90)
九、胁痛气功导引法	(96)
一〇、腹痛气功导引法	(103)
一一、积聚气功导引法	(112)
一二、便秘气功导引法	(119)
一三、腰痛气功导引法	(126)
一四、痹证气功导引法	(132)
一五、半身不遂气功导引法	(140)
一六、虚损劳伤气功导引法	(148)
一七、阳痿气功导引法	(157)
一八、早泄气功导引法	(163)
一九、遗精气功导引法	(168)
二〇、颈椎病气功导引法	(176)

二一、高血压气功导引法..... (184)

二二、病毒性肝炎气功导引法..... (192)

二三、糖尿病气功导引法..... (198)

二四、肥胖病气功导引法..... (208)

二五、癌症气功导引法..... (220)

附 录..... (236)

诱人的气功导引术

一、“导气令和 引体令柔”

——气功导引的概念

尽管“气功”这一耀眼的名字早已是家喻户晓、老幼皆知了，但对于“导引”这一概念，人们仍是相当陌生的。

事实上，导引是气功的古代叫法，它是几乎包括了所有气功功法在内的自我健身运动。

《庄子·刻意》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”“吹响呼吸”是有意识地进行呼吸吐纳；“熊经鸟伸”是仿照生物的动作进行活动锻炼。李颐注解其文称导引是“导气令和，引体令柔”，可见有意识地进行呼吸运动和活动肢体，是导引健身的主要内容。

马王堆汉墓出土的《导引图》，除了呼吸、肢体的活动外，还出现了器械运动图象。其中一图练功者两膝微屈，弯腰俯身，头及肢体转向左侧，两手持一棍杖，左手在上，右手在下，上下相距一米许，图旁注有“以丈（杖）通阴阳”的文字说明，是器械导引的珍贵图片史料。载录于隋代医学病理学专著《诸病源候论》一书中的“养生方导引法”，以文字的形式对器械导引的方法作了细

致地描述，所应用的器械也变得更趋复杂。同时，该书还介绍了结合存想的意念导引、结合自捏自摩的按摩导引，其它如叩齿、咽液等，都一一收录其中。晋代葛洪在所著《抱朴子》一书中说：“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踖躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”凡此，反映了历史上人们对气功导引认识的深度和广度。

今人周稔丰教授指出，导引分而言之，有意念导引、呼吸导引、运动肢体导引、按摩导引和声音导引等，但逐渐又把练意、练气、按摩、动作、练劲和发声等融汇在一起练习，是一种身心并练、内外兼修，具有和精神、通血气、活关节、健脏腑、促进身心健康、防治疾病和延年益寿的一种古老的医疗体育和养生延寿方法。郭林老师认为，导引有意念导引、势子导引、调息导引、吐音导引等，她吸取了各种导引法的精华，创编了一套新的综合导引方法，用于防病治病，收到了良好的社会效果。

综观古今对导引的认识，本人认为导引是指有意识的肢体运动为主，配合呼吸吐纳和意念活动而进行的锻炼方法。与现代常说的气功相比，导引侧重于肢体的活动，气功更侧重于意守入静，这是其别。但就一般锻炼而言，不作细别，气功与导引常常互称或者一并连称，故本书以“气功导引”命名。

二、“熊经鸟伸”

——气功导引中的肢体活动

“熊经鸟伸”，是说模仿熊那样地直立，象鸛鸟似地回顾，以活动腰背、颈项。腰背、颈项及手足等肢体活动是气功导引的主要内容。其活动的方式，有伸屈、俯仰、踖躅、徐步、熊经鸛顾、引

挽腰体等。

肢体活动的动作有零星散式的，也有连贯成套的。五禽戏是较为完整系统的气功导引方法。据《后汉书·华佗传》载，华佗曾对弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉疏通，病不得生，譬犹户枢终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰腿，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。”五禽戏的做法，据《太上老君养生诀》介绍：

(1) 虎戏：四肢距地，前三蹑，却三蹑；长引腰，乍前乍却，仰天即返伏距地，行前却各七。

(2) 熊戏：正仰，以两手抱膝下，举头；左擗地七，右亦七，蹑地，手左右托地各七。

(3) 鹿戏：四肢距地，引项反顾，左三右三，左伸右脚，右伸左脚，左右伸缩亦三止。

(4) 猿戏：攀物自悬，伸缩身体，上下七；以脚拘物倒悬，左七右七；坐，左右手拘脚互按各七。

(5) 鸟戏：立起，翘一足，伸两臂，扬扇用力各二七；坐，伸脚起，挽足指各七，伸缩两臂各七。

属于散式的气功导引法有老子按摩法、赤松子导引法、宁先生导引法、彭祖导引法、王子乔导引法等。老子按摩法虽以“按摩”命名，但所有动作均是肢体的伸屈、腰背的转动、躯体的俯仰等，故又有以“老子导引四十二势”命名的。尽管说的“四十二势”并不确切，但称导引是不无道理的。其法首见于唐代医学著作《千金要方》，后世许多气功导引的方法均是由本法发展来的。具体做法将在肥胖病气功导引法中介绍。

唐代释慧琳的《一切经音义》说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，

除劳去烦，名为导引。”自摩自捏是自我按摩活动，它与手足的屈伸等动作配合运用，是属于按摩类导引，也即常说的按摩导引。事实上，它也是属于肢体活动的一种类型。

按摩类导引最著名的恐怕要数方开的延年九转法和《左洞真经》导引法了。延年九转法以按摩脐腹为主，配合摇转等活动，既简便实用，又能防治多种疾病，有良好的祛病健身作用，具体做法参见便秘气功导引法。《左洞真经》导引法共有转胁舒足、鼓腹淘气、导引按跷、捏目四眦、摩手熨目、对修常居、俯按山源、营治城郭、击探天鼓、拭摩神庭、上朝三元、下摩生门、栉发、运动水土等14项内容，“自捏自摩”占有很大比重。具体做法：

(1) 转胁舒足：每于凌晨醒后，由熟睡的侧卧改为平身仰卧，手足自然舒展。

(2) 鼓腹淘气：闭目仰面，腰脊伸直，将气海中气鼓荡起来，令气内外流转，将浊气吐出，连做9次或18次。如肝、心、脾、肺、肾、三焦气机壅滞，呼气时根据各脏病变发嘘、呵、呼、咽、吹、嘻音，待感到气机通畅而止。

(3) 导引按跷：承上，改为平身正坐，两手交叉抱颈项，抬头仰视，左右转动。在头转动时，手施加相反方向的力，使转动在克服阻力中进行。继后，左右手各扳左右脚趾，闭气，取太冲之气。

(4) 捏目四眦：深吸气后闭气，用手按捏目内眦，欲呼吸时暂停，深吸气后再闭气按捏之。然后如法按捏两目外眦，各按捏27次。

(5) 摩手熨目：两手掌相互摩擦至热，然后乘热按摩两眼，按摩时宜两眼睁开。反复做数遍。

(6) 对修常居：用两手食指或中指分别按揉两太阳穴，每次

按18下。

(7) 俯按山源：用食指和中指指端分别伸入两鼻孔中，挟住鼻中隔，轻轻捏拉，接着叩齿七遍，然后以手按鼻片刻。

(8) 营治城郭：两手分别捏住同侧耳朵，往前按、往后仰，反复为之。

(9) 击探天鼓：两手掌掩按双耳，掌心紧贴耳孔，手指置脑后，食指压在中指上，稍用力下滑，弹击脑后部位，使耳内如有击鼓之声，声音壮盛，连续不断。

(10) 拭摩神庭：两手相互摩擦至热，然后按摩面颊。

(11) 上朝三元：用两手掌按贴头上，摩擦头皮，从额上开始，慢慢往后脑移动，摩擦整个头部。

(12) 下摩生门：吸足气后闭气，鼓腹，两手相叠，按摩整个腹部，连作36次。

(13) 栉发：用木梳梳理头发，多多益善。

(14) 运动水土：每于食后，徐步漫行，两手轻轻按摩胸腹部。然后，将两手转到背后摩擦腰肾，至发热为度。

三、“吹响呼吸”

——气功导引中的呼吸运动

气功导引中的呼吸运动是指有意识地呼吸吐纳，《庄子》说的“吹响呼吸，吐故纳新”，葛洪说的“或吟，或息”，即属此类。

颇受历代养生家重视的王子乔导引法，十分强调呼吸的调节，颇有代表性。其特定的呼吸方法：一是鼻吸鼻呼，用鼻徐徐吸气，仍然以鼻缓缓呼气，讲究呼吸的绵长柔细；二是鼻吸口呼，用鼻徐徐吸气，以口缓缓呼出；三是咽气，即用鼻徐徐吸气，吸足

后闭气片刻，待口中气温后，再如咽食般将气咽下，然后再用口缓缓呼出；四是闭气，用鼻徐徐吸气，吸足后闭气不呼，坚持闭气，至非呼不可时，再用口慢慢呼出；五是用口吸气，深引入腹，然后闭气，至极限时用鼻出气。这些呼吸方法，除口吸鼻呼不卫生，一般不予采用外，其它各法均仍被沿用。

气功导引中的呼吸调节，是在肢体活动的同时配合应用的。仍以王子乔导引法为例：

(1) 治胸中、肺中痛：着地平坐，腰背挺拔，两腿向前平伸，两手掌着地，按在两侧地面上，保持这一姿势，用鼻纳气，待口中气温，再如咽食般咽下，至极限时以口慢慢呼气，呼吸数十次为止。

(2) 治眩晕虚证：正身端坐，腰背挺拔，两手轻按两膝上，两眼轻闭，用鼻徐徐吸气，吸足后闭气，头部作前倒后仰 30 次，按顺、逆时针方向各摇动 30 次，闭至极限时停止动作，用口缓缓呼出。

(3) 治两胁皮肤痛：向右侧卧，以鼻徐徐吸气，用口缓缓呼气，连作数十次。然后，两手相互摩擦至热，再按贴腹部摩之，使肋间闷气下行，7 次呼吸而止。

(4) 治身中热、背痛：两足立地，上身俯卧于床上，不用枕头，用鼻徐徐吸气，复以鼻缓缓呼气，呼吸做到尽可能地细柔，以鼻中无气息出入感为好，连续呼吸 16 次而止。

呼吸调节还包括了在呼气的同时发特殊的声音，即所谓声音导引。特殊的声音主要是六字气法，陶弘景《养性延命录》说：“凡行气，以鼻内气，以口吐气，微而引之，名曰长息。内气有一，吐气有六。内气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。”也就是说，用鼻吸气后，再根据祛病养生的需要，呼气时分别发吹、呼、唏、呵、嘘、咽等音。陶氏认为，吹能去