

● 中西医结合防治老年病丛书 ●

气功防治老年病

主编 卞安堃
编者 卞安堃 王崇行
徐定海 钱岳巖

丛书 名誉主编 何麟 侯灿 卓大宏
主 编

人 民 卫 生 出 版 社

中西医结合防治老年病丛书

气功防治老年病

主 编 邝安堃
编 者 邝安堃 王崇行
徐定海 钱岳晟
名誉主编 柯 麟
丛 书 主 编 侯 灿 卓大宏

人民卫生出版社

内 容 提 要

气功是中国传统的自我心身锻炼方法和理论的科学。本书系作者在 30 年坚持用现代科学方法, 密切结合中西医学理论, 进行临床和实验研究的基础上, 吸取各家所长和各地较为成熟的经验编写而成的一本气功防治老年病专著。

书中根据中西医学理论, 对气功作用机理进行了广泛的论述和探讨, 综合 30 多年气功现代研究成果表明: 锻炼在改善大脑功能、促进皮层活动有序化, 调整植物神经系统机能、降低过亢的交感活性、增进心肺功能和调节胃肠活动, 调整机体代谢和改善内分泌系统机能状态以及延缓生理老化、减轻病理老化等方面有积极的作用, 气功平秘阴阳、疏通经络、调和气血、培育真气作用是有客观依据的。书中整理和介绍了应用于祛病延年的气功的基本锻炼方法和常用功法(包括静功、健身操、按摩功)。书中汇集大量临床观察资料, 分别对气功防治心血管、呼吸、消化等系统中老年人常见病作了报道和评述。

中西医结合防治老年病丛书

气功防治老年病

分册主编 卞安堃

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市房山区印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 10印张 4插页 222千字

1988年8月第1版 1988年8月第1版第1次印刷

印数: 00,001—36,600

ISBN 7-117-00549-1/R·550 定价: 2.25元

〔科技新书目162—76〕

前 言

中医学是中华民族数千年来同疾病作斗争的经验总结，无论在防治疾病或老年保健等方面都积累了丰富的理论和经验，并形成了一套具有我国民族特色的养生法，气功就是其中一种。这种传统的自我心身锻炼，历史悠久，内容丰富。中华人民共和国成立以来，经过广大中西医务工作者，综合学科科学工作者和气功实践家共同努力，通过发掘整理、临床实践以及多学科、多侧面对气功作用机理的广泛探索，不仅证明气功是防治疾病和抗衰防老的有效措施，而且揭示气功是探索人体生命奥秘的钥匙之一，从而使气功学术研究迈进到一个新的阶段。

本书系我们在近30年来，对气功进行临床和理论研究的基础上，吸取各家所长和各地较为成熟的经验编写而成。书中对功理、功法和功效作了归纳介绍，并侧重探讨气功在防治中、老年常见疾病及其在老年保健中的应用和作用机理，目的在于“普及推广气功疗法，促进气功科学发展，使气功更好地为防治老年病，促进人类健康服务”。

我们编写本书力求结合中西医理论知识和临床实践体会，从医疗保健角度加以系统整理并通俗论述。不当之处，敬请批评指正。

邝安堃

王崇行

1985年7月

于上海市高血压研究所

目 录

前言

第一章 引论	1
第二章 气功发展简史	9
第三章 气功的中医理论基础及其现代理解	19
第四章 气功作用机理的现代研究(一)	31
一、气功对中枢神经系统的作用	31
二、气功对植物神经系统的作用	39
第五章 气功作用机理的现代研究(二)	47
一、气功对内分泌系统的作用	47
二、气功对免疫机能的作用	50
第六章 气功作用机理的现代研究(三)	65
一、气功对心血管系统的作用	65
二、气功对代谢机能的作用	72
第七章 气功锻炼的基本方法	78
一、姿势(调身)	79
二、意念(调心)	84
三、呼吸(调息)	89
第八章 静功锻炼常用功法	94
一、松静功	94
二、内养功	97
三、强壮功	99
四、站桩功	100
五、虚明功	102
六、周天功	105

第九章 气功锻炼的基本原则·····	110
一、松、静、自然·····	113
二、练养相兼·····	117
三、动静结合·····	118
四、循序渐进·····	122
第十章 气功锻炼中常见问题的处理·····	128
一、关于姿势问题·····	128
二、关于意念问题·····	130
三、关于呼吸问题·····	132
四、关于练功时的感觉问题·····	134
五、关于练功偏差问题·····	137
第十一章 气功健身操基本要领与操作·····	141
一、气功健身操操作的基本要领·····	141
二、气功健身操的操作·····	146
三、气功健身操套路编组·····	163
第十二章 保健按摩·····	167
一、保健按摩的特点及其作用·····	167
二、保健按摩的操作·····	170
三、体穴按摩与耳穴按摩·····	179
第十三章 集体教功与辅导·····	186
一、正确认识和对待疾病·····	186
二、对气功应有个正确的认识·····	187
三、教功·····	188
四、查功·····	191
五、坚持·····	195
第十四章 诱导性气功·····	198
一、诱导性气功原理和语言、音乐诱导法·····	198
二、气功锻炼结合信息治疗仪诱导法·····	202
三、气功锻炼结合生物反馈诱导法·····	204

第十五章 辨证练功因病制宜·····	207
一、辨证施功·····	207
二、辨病练功·····	211
第十六章 气功对高血压病疗效的探讨·····	222
第十七章 气功防治高血压并发症和合并症的探 讨·····	240
一、气功预防高血压性脑卒中·····	240
二、气功防治高血压合并冠心病的探讨·····	247
第十八章 气功治疗呼吸系统疾病的探讨·····	255
一、支气管哮喘·····	256
二、慢性支气管炎, 肺气肿·····	259
三、肺结核·····	263
四、矽肺·····	265
第十九章 气功治疗消化系统疾病的探讨·····	269
一、溃疡病·····	270
二、胃下垂·····	273
三、慢性胃炎·····	276
四、习惯性便秘·····	278
第二十章 气功治疗其他老年病的探讨·····	281
一、神经衰弱·····	281
二、糖尿病·····	284
三、运动系统老年病·····	286
四、青光眼·····	289
五、慢性盆腔炎·····	290
六、肿瘤·····	291
第二十一章 气功运气疗法——“内气外放”的 探索·····	295
结束语·····	312
附 录 本书英文单词注释·····	314

第一章 引 论

半个世纪以来，老年人在总人口中的比例逐年增加。世界卫生组织预计到2000年，全世界人口大约60亿，65岁以上的老年人将达5.3亿，占总人口的9.6%。我国1981年，人口平均预期寿命为67.85岁，较解放前的平均35岁几乎提高了一倍。现在我国60岁以上的老年人约有9000万人，占全国人口的9%，预计2000年将增加到1.3亿人，占总人口的11%，我国将进入“老年型”国家行列。老年人无论在机体的组织形态、生理功能、病理表现和疾病诊断、防治措施或保健方面，都有很多与青壮年不同的特点，对老年人容易发生的疾病和日常生活中常见的问题需要进行专门的研究和妥善的处理^(1,2)。

推迟生理性老化，防止病理性老化，加强老年保健措施，防治老年疾病，使老年人不但延年益寿，而且让他们在有生之年身心健康，充满活力，生活充实，在力所能及的范围内为社会多作贡献，是老年医学的一项极有价值的课题⁽³⁾。

一般认为衰老是随年龄而发生的人体各种功能减退和体内稳态系统机能下降的过程⁽⁴⁾。衰老现象主要表现为：

1. 人体外表：皮肤弹性降低，发生皱褶，颜面及手背暴露部分出现老年斑；头发逐渐灰白、细软缺乏弹力、稀少而容易脱落；牙齿松动、掉落，椎间盘的改变使脊椎弯曲；感觉器官功能减退，耳聋目花，运动障碍。

2. 内脏功能：内脏生理功能下降。如大脑某些部位的神经细胞数目减少，功能下降，使老年人反应迟钝、动作迟

缓；心肌萎缩，血管弹力减弱，血行缓慢，心血管功能降低；肺泡弹力减少，肺组织萎缩，呼吸机能减退；胃肠机能衰退，消化不良和内分泌紊乱等。

3. 细胞水平：内脏器官诸如脑、心、肺等都是由不同的组织和细胞构成。因此，器官功能减退和组织衰老归根到底是细胞衰老的结果。衰老的细胞其形态结构和化学组成成分有改变。在细胞衰老变化过程中细胞间质亦发生明显变化。

4. 老年疾病特点：老年人因各器官贮备功能减退，抗病能力降低，故发病机率增加，往往多种疾病同时存在。因机体反应性低下，虽患严重疾病但自觉症状可较轻微而不典型，易延误诊治。神经系统稳定性下降，脑功能易受身体各种疾病的影响，产生神智障碍；机体代谢机能降低，调节机能减退，易产生电解质紊乱，加剧病情发展；肝肾功能欠佳，药物代谢排泄延缓，对药物反应敏感，药物副作用增加。

衰老的起因是一个复杂且未解决的问题，正在生物学科的不同层次上进行探索。近年来有所进展，如生物钟学说、误差学说、自体免疫学说、内分泌机能减退学说等等，直到目前尚难以用一个简单的学说来解释这一复杂的衰老起因。正因衰老原因尚未最终阐明，据此提出种种防治衰老的方案，如抗氧化剂应用，低温延缓细胞老化，增进免疫功能的措施等等，虽然为抗衰防老提供了一些线索和帮助，但是能广泛应用于实践切实可行的有效措施尚不多。因此，目前老年医学研究的一个重要趋势是自然衰老（即致衰老因素），与防止自然衰老（即抗衰老措施）相结合的研究。例如，从流行病学角度，根据长寿老人调查资料探讨老年保健的综合性方案^(5,6)。长寿老人资料告诉我们，影响衰老过程的因素很多，

诸如遗传、营养、环境、生活习惯、经济状况以及医疗卫生条件等等，其中坚持体力活动与适度体育锻炼与长寿的关系尤为密切。运动在防治疾病和抗衰防老上起着很重要的作用。例如通过锻炼可增强人体各系统器官的功能，调动人体内在的积极因素，增进机体对内外环境变化的适应能力，从而提高整个身体的抗病能力和心身工作效能恢复和保持身体健康^[7]。近年来，随着运动医学和心身医学的发展，运动锻炼在抗病防老中的积极作用日益引起人们的兴趣和重视^[8]。非药物治疗（包括运动锻炼）与药物治疗结合防治老年病已成为防治疾病、老年保健的有效途径，在预防、治疗和康复方面均显示其有益的效果^[9]。

2000 多年前，《黄帝内经》等论著中，对饮食起居、劳逸房事、寒温情绪以及生活习惯与老年健康长寿的关系均记载着丰富的实践经验和独到的见解。在长期与抗疾病和衰老实践中，逐渐积累和创造了一套治病强身的锻炼方法，和“养生”理论。气功就是一种独特的身心锻炼方法，是中医养生学重要组成部分。气功与一般现代医疗体育锻炼不同，气功锻炼时不要求在短期内作剧烈的活动，心率增加不明显，氧耗量无明显增加，有些功种锻炼时还有降低。因此，不能按跑步或踏车训练的心率增快和耗氧量增加来衡量锻炼的效果。

气功是在意识主导下，通过体态调整，呼吸锻炼和意念集中，协调、增强机体内部机能，调动和发挥机体内在潜力，从而发挥抗衰防老和防治疾病的功效。

从大量中西医结合研究资料中，又结合我们 20 多年来运用气功防治高血压病等老年病的实践，我们认为气功对防治多种老年病确有实效，气功对强身治病、老年保健确有其

生理学基础。气功是防治老年病的一项简便易行和行之有效的措施。气功综合治疗是一个具有特色的防治老年病的理想方案^{〔12,13〕}。

疾病的防治首先在于查明病因，可惜直到目前，许多疾病的病因、发病学等方面尚未能完全阐明，例如中、老年常见的高血压病的发病机理的研究等。虽然降压新药层出不穷，治疗效果有所提高，但高血压病的血压控制和预后改善均欠理想，防治中许多问题还待进一步解决^{〔14〕}。中医在缺少近代科学检查手段以探索病因发病学的情况下，却创造了独特的“审证求因”的方法，即从病证出发去探寻病因，并相应地在治疗学上提出了“扶正祛邪”的防病治病的指导思想。实践证明，据此制订防治疾病的方案，对许多疾病，包括大量病因尚未完全阐明的疾病均有较佳的临床效果。气功能防治疾病、抗衰防老，正是遵循“正气”为本的指导思想，通过扶助正气，增强机体自我调整和自我控制能力来治病强身^{〔15〕}。

从气功治疗高血压病长期临床观察中发现，只要按照要领循序渐进锻炼，一般无特殊副作用，随着疾病缓解、血压控制和体质增强，降压药物剂量可逐步减少，药物引起的副作用亦明显减少。因此，气功综合疗法防治老年病较单纯药物治疗为优^{〔17~20〕}。

老年人机体的变化是一个逐渐积累的长期过程，一般从30岁开始，但这些变化是细微的，在平时生活中往往不易觉察，经过若干年，这些变化逐渐积累起来，于是器官和系统的各项机能减退，衰老现象才明显显露。《黄帝内经·素问》上古天真论中详尽地描述了人类“生命曲线”并指出：女子从“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕”，男子从“五八肾气

衰，发堕齿枯”。这说明衰老从壮年期开始。因此待老年期再考虑抗衰防老已是下策。因此，我们在防治老年病中强调“治未病”，即应在青壮年就予以重视^[21,22]。

气功则具有简便、易行、行之有效、经济节约、老少皆宜的优点。因此是早期抗衰防病的一种切实可行的措施^[23~25]。

人类的许多疾病与精神情绪活动有密切关系。精神愉快的人，其神经系统机能和全身各器官的活动是协调、和谐的，因而处于较佳的工作状态，对内外各种致病因素有着良好的抗御能力，有利于身体健康；反之“忧则疾生”，长期的精神刺激，不良的消极情绪往往引起人体内部机能失调，特别是神经-内分泌系统功能紊乱，这样将大大减弱人体的抵抗力，使致病因素有可乘之机，发生疾病或使原有疾病加剧。在防治疾病中，特别是老年病人更应讲究精神卫生。

躯体健康是精神健康的表现，精神健康是躯体健康的保证^[27]。

中医学很重视人的情志活动和保健防病间的关系，认为七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）不节可以成为致病因素影响各脏腑的功能，所以有“养生莫若养性”之说。“养性”实际上就是指道德修养与精神修养、包括思想情操与性格情绪等方面，也就是精神卫生^[25]。

近年来，人们注意到下丘脑活动与心理状态的关系，下丘脑是植物神经的综合性控制站，在皮层支配下负担着内环境恒定的重要使命。皮层-下丘脑-垂体-肾上腺轴的功能紊乱，维系机体动态平衡的神经-体液调节机制失调，将引起疾病。有人估计约50~80%的疾病与“心身失调”密切相关。实验证明，不同的心理状态可以调整下丘脑的活动，引起相抗衡

的反应,即警戒反应和松弛反应。警戒反应一般伴随着交感神经活动过亢,引起超限的警戒反应会导致产生和加剧一系列疾病;而松弛反应则具有交感神经张力降低的特征性变化,运用各种手段诱发松弛反应可有效防治疾病。通过气功锻炼,使各种自律性功能紊乱得到改善,加强自我控制力量,促使机体某些失衡状态恢复或接近相对平衡。所以气功是防治老年病,增进老年人心身健康的有效措施^[28]。

主要参考文献

1. 胡仕华:老年医学面临的形势和任务,医学与哲学,1982,6:12
2. 李绍忱:关于老年病流行病学问题,中华流行病杂志,1982,3(6):375
3. 赵莱:祖国医学的保健学说,新中医,1981,1:54
4. 黄树则等:老年人的主要生理变化与常见病,北京出版社,老年保健顾问,1982,29
5. 吕维善等:人类衰老机理的现代理论,中华医学杂志,1983,62(3):181
6. 姚培发等:祖国医学抗老延年问题初探,上海中医药杂志,1982,6:2
7. 黄美光:医疗体育在老年病实践中的应用,中华理疗杂志,1980,3(3):186
8. 曲绵域等:老年人的体育锻炼,实用运动医学,北京人民体育出版社,1982:116
9. 栾学:气功与防老,中华全国气功科学研究会第二届学术交流会论文,1984
10. 周文泉等:近年来中医药防治老年病的研究概况,上海中医药杂志,1983,12:25

11. 林海：气功是发挥人体潜力的一门科学，气功与科学，1983，3:5
12. 焦国瑞：气功与老年，气功杂志，1981，2(1):7
13. 刘成勋：气功与强身保健，新中医，1980，4:54
14. 张崇德：原发性高血压发病机理的研究动向，中华医学杂志，1983，62(1):49
15. 刘贵珍：气功治病作用的祖国医学理论，气功疗法实践，河北人民出版社，1982:3
16. 沈家麒：高血压病治疗的现状，中华内科杂志，1981，20(11):695
17. 邝安堃等：气功及规律性降压治疗高血压病 135 例四年疗效比较，中华内科杂志，1979，18(3):189
18. 邝安堃等：气功治疗高血压病的研究，上海中医药杂志，1979，5:14
19. 白家祥：老年人疾病的一些临床表现，天津医学，1980，8(4):247
20. 马济人：气功的临床应用，中国气功学，陕西科学技术出版社，1983，271
21. 黄铭新：老年病学和风湿病学研究近况，上海第二医学院学报，1982，2(4):13
22. 刘梓荣等：老年病的预防医学，老年病学，北京：人民卫生出版社，1981，492
23. 上海市气功疗养所教研组：气功疗法为什么能治病，气功疗法讲义，北京：科技卫生出版社，1958，6
24. 邝安堃等：气功预防高血压性脑卒中的长期对比观察——244 例原发性高血压 18~22 年预后随访，中医杂志，1983，24(10):26
25. 卓大宏：中医学对康复医学的贡献，中医杂志，1981，22(5):53

26. 焦国瑞：老年保健与气功，中医杂志，1979，7:48
27. 王极盛：心理与疾病，医学与哲学，1982，4:45
28. 吕兴荣等：老年摄生，中医老年病防治，云南人民出版社，1981:29

第二章 气功发展简史

气功是我国的民族文化遗产，乃养生学的重要组成部分之一，古人通常称之为“治气养生之术”，又称“存心”、“养性”、“养形”、“导引”、“行气”、“吐纳”等等。“气功”一词，是1955年唐山疗养院根据古人经验整理，并报道应用气功锻炼的方法治疗慢性肠胃病经验以后，才广为采用。在古代练功书上“气功”两字极为少见。据传在晋代（公元265~420年）道士许逊所著的《净明宗教录》中曾提及“气功若成，筋骨和柔，百关通畅”。近代出版的《少林拳术秘诀》（1915年出版）和《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》（1934年出版）两书中也都论及“气功”这个名词^{〔1〕}。气功这一类锻炼方法古代门派甚多，而且名称各异。因此，如何采用简洁语字来确切地表达，尚需在发掘整理和实践研究中继续探讨和完善。《气功疗法实践》一书中指出：“……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’”。这段论述从气功的实质内容来探讨气功，因而摒弃了望文生义之流弊，是十分精辟的^{〔2〕}。气功锻炼的方法和理论是在历史发展的长河中汇集百家之经验而成，在探讨“气功”问题时，应兼收并蓄采取科学的态度。在发扬各自的独特风格的同时，更应求同存异、扬长避短，寻求具有规律性和特征性的共同基础，这样才有助于气功的进一步整理和研究。

气功作为一门学科有其萌生、形成和发展的过程。在远

古年代里，人们从疲劳体乏时闭目静养片刻或伸展一下肢体感到轻松舒适，腰腿酸痛时自行拍击或按摩之后不适则减轻，胸闷气短时徐徐吐气后气和胸舒等体验中，逐渐萌生出一些被后人称之为“气功”的锻炼方法^[3]。根据考古资料和文献查证，“气功”在我国至少有 5000 年左右的历史。秦（公元前 221 年～公元前 206 年）吕不韦的《吕氏春秋·古乐》中曾如下记载：“昔陶唐（尧号陶唐氏公元前 2000 多年）之始，阴多潜伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。《素问·异法方宜论》在论及上古时因区域环境不同，而形成不同治疗方法时指出：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷；故导引按跷者，亦从中央出也”。以上两段论述提示，《吕氏春秋》中所说的“舞”与《素问》中所说的“导引按跷”有相互联系，气功锻炼的有些方法是从古代某些舞的动作衍化而来。我国考古工作者在青海省大通县上孙家寨发掘了一批距今约 5000 年左右的新石器时代墓葬，其中有一件属马家窑文化马家窑型的舞蹈纹彩陶盆，彩绘主题在三组舞蹈画面，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^[4]。

历代医学文献和其它书籍中都可查阅到大量关于气功锻炼的理论和方法的宝贵资料。以下侧重对气功用于治病强身和抗衰防老方面的文献作一简要温习：

我国第一部医学经典著作《黄帝内经》提出：“上工治未病”的预防医学观点，并对养生之道，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