

氣功與強身治病

黃宇英 編著

北京体育学院出版社



样 本 库

K15
575
4543
11

气功与强身治病

黄孝宽 编著

YX161/20



北京体育学院出版社

1174334

内 容 提 要

《气功与强身治病》以气功强身治病为主，其内容着重于气功治疗与气功保健。浅显易懂的论述了气功强身治病的中医理论，及练功入门，应注意的事项和一些普及性的功法。全书共分十一章，介绍了松静功、强身功、养生功、吐纳运气、外气发放等功法。

本书是中华气功精粹丛书的第二册。中华气功精粹丛书是解放军总医院黄季宽气功医师多年临床实践的心血结晶，对病史采集、翻床诊治方法、按摩疗法、发放外气治病的机理和方法、练功出偏的防治等提出了独到的见解，内容通俗易懂，适用于医务人员和广大气功爱好者阅读。

气 功 与 强 身 治 病

黄季宽 编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

北京广内印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本7.75印张

1988年10月第一版 1988年10月第一次印刷

印数00001—50000册

定价 2.10 元

书号：ISBN7—81003—161—9/G·111

前 言

气功是祖国医学中的瑰宝，在我国至少有三千年以上的历史，是具有民族特色的一种医疗保健方法。它对防病治病，保健强身，抵抗早衰和延年益寿都有着积极的作用。

本书是向气功爱好者、众多患者、医务工作者和各界介绍中华气功临床治病健身的专著，介绍强身健体延年益寿和防治疾病的保健方法，包括养生、导引、吐纳、桩功、外气等功法。对慢性病、疑难病的防治，该功法具有独特的效果。

本书共分十一章。第一章着重介绍临床气功的概论，包括气功临床意义、类别、应用进展、中医理论基础和现代科学基础等。第二章介绍气功治疗作用机理。第三章介绍气功锻炼的基本要求与原则。第四章重点介绍气功功理、功法，包括常用的松静功、强身功、养身功，新编的减肥健美功，增视运目功，气功八段锦，吐纳健身功，发放外气功的练功方法及自我心身锻炼方法等。第五章着重介绍适宜各种年龄人进行全身锻炼的保健功。第六章介绍气功临床诊断方法、诊断的基本知识、病史的采集、意义及内容等。第七章介绍气功按摩疗法、特点和作用、常用手法、适应症和禁忌症等。第八章重点介绍外气功功理功法、治病作用机理、练功方法、如何发功治病、适应症、禁忌症、自我保护及注意事项等。第九章着重介绍气功疗法的临床实践及其治病种类

等。第十章介绍了气功的临床应用及与康复医学的关系。第十一章重点介绍练气功中出偏的原因、机理、临床表现、治疗和预防措施等。

上述各种方法，可供广大临床医务工作者、体育科研单位科研人员、患者和健康者用以防病、健身、治疗时学习参考。

本书大部分内容曾在北京、沈阳、江西等有关学习班上讲述过，部分内容作为中华气功进修学院教材录用，颇受广大气功爱好者和医务工作者的欢迎，现汇集成册，以飨读者。

编者

目 录

前 言

第一章 气功疗法概论

- 第一节 气功治疗的临床意义 1
- 第二节 气功疗法的分类 5
- 第三节 国内外气功疗法的进展 9
- 第四节 气功疗法的中医理论基础 19
- 第五节 气功疗法的现代科学基础 29

第二章 气功疗法的作用机理

- 第一节 扶正祛邪,强身健体 43
- 第二节 疏通经络,调和气血 44
- 第三节 提高松弛效应,消除紧张状态 46
- 第四节 增强大脑机能,提高自我调节能力 47
- 第五节 提高“储能”能力,降低基础代谢 48
- 第六节 发挥潜力,加强自我控制 49

第三章 气功锻炼的基本要求与原则

- 第一节 气功锻炼必须选择好环境 50
- 第二节 气功锻炼必须遵循的原则 55
- 第三节 气功锻炼要辨证选功 56
- 第四节 气功锻炼中的注意事项及禁忌症 58

第四章 气功的功理功法

第一节	松静功	64
第二节	强身功	66
第三节	养身功	69
第四节	减肥健美功	71
第五节	增视运目功	75
第六节	气功八段锦	80
第七节	吐纳健身功(六字诀)	85

第五章 保健功(全身运动保健方法)

第一节	头部练功法	93
第二节	颈项练功法	98
第三节	肩臂部练功法	101
第四节	胸背部练功法	103
第五节	腹部练功法	105
第六节	腰部练功法	107
第七节	腿部练功法	108
第八节	足部练功法	110

第六章 气功临床诊病方法

第一节	诊断的基本知识	113
第二节	病史采取的意义及内容	119
第三节	体格检查	121
第四节	化验检查	130

第七章 气功按摩疗法

第一节	气功按摩疗法的特点及作用	134
-----	--------------	-----

第二节	气功按摩的常用手法	135
第三节	气功按摩的原则及注意事项	139
第四节	气功按摩的适应症及禁忌症	140
第五节	气功按摩操作常规	141
第六节	常见病的气功按摩疗法	142
第七节	气功按摩的经穴分布及主治病症示意图	147

第八章 外气功理与功法训练

第一节	外气功概述及物理效应	160
第二节	外气功治病的作用机理	161
第三节	发放外气的练功方法（又称外丹功）	163
第四节	自我心身锻炼功法（又称内丹功）	166
第五节	如何发功治病	172
第六节	外气功治疗的适应症及禁忌症	180
第七节	外气功的自我保护及注意事项	182

第九章 气功疗法的临床实践

第一节	风湿病	184
第二节	高血压病	185
第三节	面神经麻痹	187
第四节	神经衰弱	188
第五节	瘰疬	189
第六节	脑出血	190
第七节	脑血栓形成	192
第八节	急性支气管炎	192
第九节	慢性支气管炎	193
第十节	支气管哮喘	194
第十一节	急性胃肠炎	195

第十二节	慢性胃炎	196
第十三节	胃溃疡	197
第十四节	颈椎病	199
第十五节	落枕	200
第十六节	肩周炎	201
第十七节	腰痛	202
第十八节	肿瘤	204

第十章 气功临床应用与康复医学

第一节	气功与现代医学	215
第二节	气功疗法与康复医学	219
第三节	气功与中老年健康	221

第十一章 练功中出偏问题

一、定义	228
二、气功出偏原因	228
三、气功出偏的机理	229
四、气功出偏的临床表现	230
五、气功出偏的治疗	231
六、气功出偏的预防	239

第一章 气功疗法概论

第一节 气功治疗的临床意义

气功疗法是我国医学遗产中具有民族特色的一种医疗保健方法。它是中华民族医学宝库中一颗瑰丽的明珠，不但历史悠久，而且有良好的防治效果。气功疗法是以“静”与“动”的运动方法作为医疗保健手段。它在锻炼方法上的主要特点，是强调把人的神、形、气（神——精神；形——形体；气——气息）能动地结合起来进行锻炼，以达到防病治病、保健强身、抵抗衰老和延年益寿的功用。所以，人类古代就把气功疗法称为“祛病延年”之道。

气功疗法的历史悠久。历代的道、佛、儒、医、武术与民间等流派，在练功方法上都有自己的特点。从练内功要诀上讲，（1）道家要求“修心练性”；（2）佛家要求“明心见性”；（3）儒家要求“存心养性”，即为：修神、魂、志、灵、静、定；这就是所谓的“性功”。命功即为：修气、血、精、筋、骨、皮。古人称之静动有次、有度、自然、灵活等，又强调“修性顾命，性命双修”。同时，练功时还强调“窍”（指丹田）“妙”（指百会）上的力量。道家练功统称为“修道”，又称“玄功”、“坐功”、“道功”、“炼丹”等。道家的第一部气功专著——老子《道德经》中的“道可道，非常道。名可名，非常名。无名天地之始，有名

万物之母。故称常无欲以观其妙，常有欲以观其‘窍’。”以及“绵绵若存，用之不勤（穷）”等，都是指气功的调心（思想意识）。古代气功，由于历史条件的限制，有些内容带迷信色彩。但是，从气功疗法本身来看，很多功法是对治病健身有益的。这部分内容经认真地科学整理，并加以改进提高，可对治病健身发挥很好的作用。据我们实践体会，“闭目静坐”即是古代养生功法中坐式练功法的一种佳法。除此之外，还有多种形式的坐式、站式、行式和卧式练功方法。在临床上选择功法，可选练“静功”，也可选练“动功”（静而后动）。练功时，有重点练内功的，也有重点练外功的，有以防治疾病为主的，也有以保健强身、延年益寿为主的。

开展气功治疗的临床实践中，既要弃其糟粕，也要取其精华。对气功学术上有争论的问题，应该本着百家争鸣、百花齐放的原则，以唯物辩证的观点和现代科学方法，将古代遗留下来的某些有效的练功方法，加以去粗取精，去伪存真，认真整理，普及推广，不断加以改进和提高。让它为人民保健强身服务，为四个现代化服务。

我们认为，从医疗保健的角度看，气功包含着运动疗法，特别是保健强身运动的内容。据很多学者共同探讨及我们的实践体会，气功是防病治病、维持人体生命活动的一种好方法。气功的“气”具有非常丰富的内涵，一般指祖国医学中所说的“真气”、“元气”，有作者认为“气”是人体生命活动的一种“动力”。气功是一种整体性的修炼方法，是“主动性的自我调整过程”。它对人体起着“自我修复”、“自我调整”和自我控制的作用。因此，它起着防治疾病、保健强身、延缓衰老和延年益寿的有益作用。

一、防治疾病

气功通过特定的锻炼方法，增强人体体质和人体抗病能力，达到防治疾病的效能。气功对人体体内各系统的影响是整体性的。例如，某些经常患感冒的人，如能坚持气功锻炼，那种抵抗力差、易感冒的状况就可得到有效的改变。气功临床治疗，必须辨证施治、辨证施练。虽然它也有着重于某一局部进行锻炼的方法，但主要还是通过全身状况的调整而使病变的局部趋于好转或痊愈。气功临床治疗作用，除了对“功能性”障碍的疾病有治疗作用外，对某些“器质性”疾病，也有治疗作用（如溃疡病等）。辨证施功得当还可以提高治疗效果，缩短疗程，加速机体的康复。气功对巩固某些较容易复发的慢性病的远期疗效很值得特别重视。赵立明在气功治疗溃疡病1278例综合报告（气功《集锦》（三）第255—263页）中对1278例作了疗效分析，有效率达98.8%，消灭达82%，治愈率77.4%。不过，有人认为气功万能、包治百病，这也是不切实际的。各种疗法都有它的局限性，任何一种疗法都不可能完全代替其它疗法。总之，气功疗法有自己的临床特点、作用和意义，应在临床实践中加以应用和推广。

二、保健强身

气功在临床应用上是一种很有效的保健疗法。它对增强体质和保健强身起着重要的作用。据很多学者的观察，凡是经过气功锻炼并达到一定练功程度的人，其神经系统、消化系统、心血管系统、运动系统的功能改善，并增进食欲，改善睡眠，消除疲劳，增强体力和脑力。因此，它对提高人体

的工作效率和耐力都起着很有效的作用。但是，只有长期坚持锻炼，正确掌握练功方法及要领，才可能对保健强身发挥很好的作用。要使气功起到更好的健身作用，必须注意配合其他的养生措施，如饮食起居、工作学习、身心锻炼和劳逸结合等方面合理安排。中医经典著作《黄帝内经》指出：“法于阴阳（适应气候环境变化），和于术数（适当掌握几种强身锻炼的方法），饮食有节（讲究饮食科学），起居有常（规律地生活），不妄作劳（劳逸适度，节制性生活），以怡愉为务（开朗乐观），治未病（注意预防）”。若按此养生原则进行锻炼，将有益于保健强身。

三、延缓衰老

气功对延缓衰老、延年益寿有着重要作用。古人把气功疗法当作有病治病，无病健身，既能防病治病，又可以延年益寿。气功对延缓衰老的主要作用在于气功对大脑皮层起主动内抑制的影响，从而使大脑皮层得到良好的休息、大脑细胞寿命得到延长。由于大脑皮层组织的衰老得到延缓，其调节全身各系统和器官的功能也大大改善，结果使整个机体的衰老过程得到延缓。近年来，在老年临床医学中有很多这方面的报告，我们在临床实践中也观察到这种作用。例如，有些练功的老人，他们虽然年过八、九十岁，但他们的血压多不增高，视力和听力也都不减退，语音宏亮，走路稳健，能耐风寒暑热，平时睡眠深熟，精神饱满，很少生病。我们在对比中观察到，练气功的中老年人机体的衰老过程，比一般不练功的中老年人要慢很多。这对研究老年学与老年医学如何延缓衰老有着很重要的意义。

第二节 气功疗法的分类

我国气功门派林立，众家各异，气功分类方法故也繁多，主要根据气功的源流、练功的方法、形式、内容、目的等划分。

一、以气功源流分类

(一) 医家功：

与中医理论紧密相关，对人体内之经络、脏腑、气化反应观察较为细腻。其目的在于延年祛病，探索人体生命奥秘，是中医学的基础与精华。周天功中的经脉通周即属此类。

(二) 道家功：

与中医理论相关，主张“修心炼性”。其目的在于“保性全真，长生久视”，还提倡“还丹内炼”，以探求人体生命奥秘及与大自然的紧密相连。周天功中的丹道周天即属此类。

(三) 儒家功：

着重于心性的陶冶、锻炼，提倡以“存心养性”为主，并在日常生活中砥砺意志，正心诚意，养浩然之气，以求“豁然贯通”。

(四) 佛家功：

着重于以虚天为宗旨，主张明心见性，目的在于“断惑证真”、“妙契佛性”。在探讨生命奥秘方面不如医、道两家透彻。“六妙明门、止观”等均属此类。

二、以气功的性命分类

(一) 性功：

性——指心性，神意运动，坛经中有“心为地、性为王，王居心地上”之说。古代养生家认为：性功指修练神、魂、志、灵、静、定。性功强调从练神入手、集中意志的锻炼。首先从练上丹田开始或不过分强调意守，顺其自然。此法多用于健脑、醒目、放松及消除疲劳。

(二) 命功：

命指肾精以及身躯有形之物。古代养生家又认为：命功指修炼气、血、精、筋、骨、皮等。命功强调从练精入手，开始多守下丹田（如周天功或内丹功），必经聚津生精、练精化气、练气化神等过程。此法有强健身体之效。

(三) 性命双修功：

指练功时的高级阶段。有先修性功，后修命功而完成性命双修者；有先修命功，后修性功以完成性命双修者；有先练神慧以修性，后练元精以修命，达到性命双修之功者。用现代科学观点分析，性与命是人体生命活动的两个互相联系、相互依存的方面，二者不能截然分开，只是各家练功方法有所不同罢了。

三、以练功形体分类

按练功体态分卧、坐、站、行四种基本传统练功方法。

(一) 卧功：

练功时呈卧式，有仰卧、侧卧之分。此法启动体内真气、缓慢，适于年老、体弱或行动不便者。气机发动后，可使周身如通暖流，全身轻松，消除病痛及疲劳。卧功只作为睡前、醒后的基础练功方法。

（二）坐功：

练功时呈坐式，有垂腿坐（坐在椅、凳上）、盘膝坐（盘膝坐又分自然盘膝——散盘、单盘——足抵上命阴部，一足置于另一大腿根部、双盘——双足分别压于两腿上，俗称“五心朝天坐”）和跪坐（两腿跪下，臀部坐在小腿与足上，还可将臀部坐下后仰）几种练功方法。此法是练周天搬运法、气功锻炼的重要步骤之一，其目的在于发动人体内真气而不外散、打通经络乃至观察内景（指人体内的经络、脏腑的气化现象）。它不仅是祛病延年的重要方法，而且是探索气功奥妙的重要实践内容。

（三）站功：

练功时呈站式，又称为站桩。站桩方法较多，历代各家方法不同，归结起来为：少林马步，其中分大马步、中马步、小马步。大马步练法为：两腿足分开距离约两肩宽，上体正直，腰直，膝部不过足趾尖。中马步练法为：两腿足分开距离约一肩半宽，其它要求同大马步练法。小马步练法为：两腿足部分开距离约如同肩宽，其它要求同大马步练法，自由式站桩、云圆式站桩、意拳站桩、梅花桩等。总之，站桩功，是历代气功、武术家非常重视的重要方法。站功对增力、壮体、发动真气、提高身体健康素质效果明显，宜于各类人员练功时选用。

（四）行功：

指采用步行的方法练功，此法系武术中的某些步法脱胎演绎而来，如太极、八卦、少林及五禽戏的熊形步等。行功动作简短、易学、易练，有和畅气血、疏通经络的作用，常用于慢性病人的锻炼。

四、以练功性质分类

(一) 静功:

指练功时身体不动或内气发动后引起人体内触动的现象,如站、坐、卧功等。

(二) 动功:

指练功时采用各种动作,所谓“内炼一口气,外练筋骨皮”以达到壮骨强筋、神气合一的目的。此法可用于强体健身,或用于武术中的技击锻炼,如太极拳、少林拳、八卦拳等。

(三) 动静兼练:

指练功时采用动功与静功相结合的锻炼方法。如外丹功、内丹功、少林易筋经、鹤翔桩、形神桩等。

五、以练功作用分类

(一) 武术气功:

此系武术、技击中的功夫,如“掌臂开石”,“力托千斤”、“腹顶钢叉”等各种特殊功能。一般人慎练此功。

(二) 医疗气功:

此系养生、防治疾病的锻炼方法,有内气功与外气功之分。内气功是增强人体健康、起自身的养生作用,强调自我锻炼的方法。外气功有治病强身作用,是强调用外气功为患者治病的方法。

六、以现代科学观点分类

(一) 自我保健功:

指自我锻炼的保健方法。气功是防病治病、维持人体血