张孝芳　徐荷芬　著

气功养生学

南京大学出版社

气功养生学

张孝芳　徐荷芬　主编

南京大学出版社

1989·南京

气功养生学

张孝芳　徐荷芬　主编

南京大学出版社出版(南京大学校内)
江苏省新华书店发行　江苏省国营练湖印刷厂印刷
开本：787×1092　1/32　印张：13.125
1989年5月第1版　1989年5月第2次印刷
字数：297千　印数：10001—18000
ISBN　7-305-00284-4

R·11　　**定价：3.90元**

责任编辑：李育鉴

張揚氣功，療大健身治病功能促進人體生命科學建立，配合現代科學研究方面創新的科學技術革命，此乃是新歷史時期推進和研究氣功的基本任務。《氣功養生之本》學術著書立說，值得欽佩，可作深望德之有更多深化的作品問世。

周一峰 八辰年夏

前　言

气功养生学是我国传统医学中养生学的一个重要组成部分，已有5000多年的历史，是我国民族文化遗产的瑰宝。几千年来，我国劳动人民在长期的生活、劳动中，在与疾病作斗争的实践中，逐步积累创造出一种自我身心锻练的方法，即气功。通过气功修练，培育元气、凝练意识，从而达到增强体质、防病治病、延年益寿之功效。

当前，我国正面临人口老龄化的趋势，一大批离退休老同志退居二线，他们在过去艰难的革命生涯里，为革命事业贡献了自己的一切。不少老同志受伤致残，身患各种慢性疾病。为了使老同志们健康长寿，继续发挥自己的余热，能够老有所学，老有所为，老有所乐，老有所养，我们自1985年起，先后在苏州老年大学、南京老年大学开设了气功养生课程，老同志们通过学习气功养生的原理和多种功法，坚持锻练，不仅治好了多年的顽疾，而且焕发了青春。许多老人谈练功心得体会时说，气功给了我们老年人新的生命，真是"返老还童"。

为了使气功养生学教材更加系统化，条理化，规范化，我们在以往教学经验的基础上，组织了具有丰富教学经验的专家和气功师，编写了《气功养生学》一书。

本书试从医学气功的角度，来论述气功的原理、内容和方法，同时还从理论气功学的角度，试论了气功科学发展的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

方向。在编写方式上，力求系统性、通俗性及实用性。本书还配有诱导功录音磁带一合，内中配有练功诱导词曲，可供读者在优美的音乐诱导下学功。

本书面向老年大学及中医院校气功养生专业学员，可供教材使用。对从事医学气功专业的医护人员及气功爱好者来讲，本书也具有一定的参考价值。

本书在编写过程中，得到了南京大学出版社、江苏省气功科学研究会、江苏省医用气功研究会、苏州市老年大学、南京金陵老年大学等单位的热情关怀和支持，苏州医学院张炎教授也审阅了部分书稿，并提出了许多修改意见，在此，我们特向他们表示衷心的感谢。由于时间仓促，水平有限，会有不少错漏之处，恳请同道们及读者提出批评意见，以便再版时修正补充。

参加本书写作的有：

张孝芳　第一章；第二章；第三章；第六章；第九章第二节(一、二、三辑录)；第十二章；第十五章；第十六章；附录一、二、(辑录)。

俞大祥　第四章第一节、第二节。

陆方瑞　第四章第三节。

贾景余　第四章第四节、第五节。

陈　实　第五章。

徐荷芬　第八章；第十章第二节(五、十一、十二辑录)。

程志久　第九章第二节(四辑录、六著)第十一章。

陆正兴　第九章第一节、第二节(五)；第十章第一节；第十四章(辑录)。

秦长富、芦兆璋　第九章第二节(七)著。

薛慧宁　第十章第二节(九)；第十一章；第十三章(辑

录)。

阴绍恩　第十章第二节(四)著。

陆建荣　第十章第二节(六、八)辑录。

朱山怀　第十章第二节(七)辑录。

沈建平　第十章第二节(十)辑录。

相金海　第十章第二节(十三)辑录。

本书统稿、修定由张孝芳、徐荷芬、陆正兴负责。

编著者

1988.5.

序

江苏省第一部气功学专著《气功养生学》，已由南京大学出版社正式出版，这是江苏省气功界的一件大喜事，在此，我谨表示衷心的祝贺。

“气动养生”不仅古人作为防治疾病的一个重要手段，而且具有很高的科学研究价值，发展至今天已有5000多年的历史了。江苏历来是文人荟萃之地，气功人才辈出。过去气功养生均为秘传。这次，由江苏省医用气功研究会委员、苏州医学院附属第一医院中医主治医师张孝芳及江苏省医用气功研究会副主任委员、江苏省中医研究所肿瘤科主任医师徐荷芬二同志共同主编的《气功养生学》一书的出版，充分反映了江苏省在医学气功领域内所取得的成绩。参加编写的还有江苏省从事医学气功教学、医疗、科研工作的专家及气功工作者。

《气功养生学》贯彻理论联系实际的精神，从医学气功的角度，阐述了理论气功学与临床气功学二大部分内容，理论性强，体现了系统性、科学性、实用性等优点。在理论部分中，与国内同类气功书籍不同特点是，从气功学模式角度，论述了传统气功学与唯象气功学，并进行了比较学的研究，对“气功源流史研究”、儒、释、道、医、武及印度瑜伽的发展源流作了论述，使读者能获得脉络清晰的印象；书中还介绍了“传统气功学原理探讨”及“唯象气功学基础理

论研究探讨”等内容，使读者对传统气功学的原理及气功学科学研究的近况有大致了解。在临床气功学部分，用翔实的材料，论述了气功治病的方法与功效。还针对老年人生理特点的要求，选辑了国内流行的气功功法进行介绍，内中有具有江苏特色的“彭祖养生八法”、“智静功”、“内丹术”等功法。

《气功养生学》一书的出版，将对推动江苏省气功事业的发展，对老年教育事业及老年康复医疗保健事业作出积极贡献。当前，社会正面临人口老龄化的趋向，由于自然规律，老年人都患有程度不同的各种慢性疾病。气功养生法有着花钱少、疗效高、收效快、简便易行等优点，其经济学的意义也是不可低估的。最后，愿我们气功界的同道们团结起来，自尊自强、深入实践、努力探索、勇于创新，在气功的康复医疗、保健科研、教学工作中取得更多的成绩，为振兴江苏省的气功事业作出更大的贡献。

李国光

1988年5月于南京

目　录

第一章　气功养生学概要

第一节　定义……1
第二节　范围及内容……2
第三节　发展方向和任务……2
第四节　特点……3

第二章　气功学模式探讨

第一节　传统气功学模式……9
第二节　唯象气功学模式……12
第三节　气功比较学研究……15

第三章　气功源流史研究

第一节　气功的起源……17
第二节　儒家气功源流史……19
第三节　释家气功源流史……23
第四节　道家气功源流史……27
第五节　武术气功源流史……36

第六节　医学气功源流史……39
第七节　印度瑜伽源流史……46

第四章　医学气功中医理论探讨

第一节　阴阳五行学说……57
一　阴阳学说……58
二　五行学说……62
第二节　藏象学说……67
一　脏腑……67
二　脏腑间关系……72
三　精、气、神、血、津液……72
第三节　经络……75
一　经络学说概述……75
二　经络的概念、组成及作用……77
三　十二经脉……82
四　奇经八脉……85
五　腧穴……86
第四节　病因学说……88
一　病因的分类……89
二　外感六淫……89
三　内伤七情……94
四　饮食劳伤……95
五　痰饮瘀血……95
第五节　辨证论治……97
一　心病辨证简表……99

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

二　肝胆病辨证简表…… 100
三　脾胃病辨证简表…… 100
四　肺病辨证简表…… 102
五　肾膀胱病辨证简表…… 103

第五章　气功与养生

第一节　明确目的，克尽天年…… 104
第二节　掌握阴阳，练好气功…… 107
第三节　气功与自然法则…… 108
第四节　气功与营养…… 110
第五节　气功与摄生…… 121

第六章　传统气功学原理探讨

第一节　医学气功原理…… 129
第二节　儒家气功原理…… 132
第三节　释家气功原理…… 134
第四节　道家气功原理…… 139

第七章　唯象气功学基础理论研究探讨

第一节　气功“外气”研究…… 145
第二节　气功与经络感传…… 146
第三节　气功与特异功能研究…… 147

第八章　医学气功临床机理研究探讨

第一节　气功对神经系统的作用…… 149
第二节　气功对呼吸系统的作用…… 150
第三节　气功对消化系统的作用…… 151
第四节　气功对心血管系统的效应…… 152
第五节　气功对血液系统的作用…… 154
第六节　气功对代谢和内分泌的作用…… 154
第七节　气功对免疫的作用…… 156
第八节　气功对肿瘤的作用…… 157

第九章　静功锻炼的方法与常用功法介绍

第一节　静功锻炼的方法…… 159
第二节　常用静功介绍…… 162
一　放松功…… 162
二　内养功…… 165
三　强壮功…… 169
四　站桩功…… 171
五　真气运行法…… 172
六　内丹术…… 186
七　智静功…… 194

第十章　动功锻炼的方法与常用功法介绍

第一节　动功锻炼的方法…… 198

第二节 常用动功介绍…… 199
一 保健功…… 199
二 行步功…… 202
三 太极气功十八式…… 205
四 彭祖养身健身法…… 214
五 郭林新气功…… 221
六 大雁功…… 239
七 鹤翔桩气功…… 249
八 静气养生功…… 255
九 峨嵋内功…… 261
十 返还功…… 273
十一 六字诀养身法…… 276
十二 洗髓金经…… 281
十三 气功自控疗法…… 288

第十一章 练功要领及注意事项

第一节 练功要领…… 303
第二节 练功的注意事项…… 305

第十二章 气功教学法研究

第一节 气功教学的层次和内容…… 307
第二节 气功教学的形式和方法…… 309

第十三章 练功反应及处理方法

第一节 效应反应…… 312

第二节　异常反应…… 313
第三节　防偏、纠偏措施…… 314

第十四章　气功的临床运用

第一节　气功的辨证论治…… 317
第二节　常见病的气功治疗…… 322
一　高血压病…… 323
二　冠心病…… 325
三　溃疡病…… 327
四　慢性胃炎…… 330
五　慢性肝炎…… 331
六　肺气肿…… 332
七　肺结核…… 334
八　支气管哮喘…… 336
九　神经衰弱…… 337
十　妊娠中毒症…… 341
十一　子宫脱垂…… 342
十二　糖尿病…… 344
十三　近视眼…… 345
十四　肿瘤…… 346

第十五章　医学气功诊疗常规

第一节　气功门诊诊疗常规…… 349
一　气功咨询门诊…… 349

二　气功医疗学习班…… 350
三　气功外气治疗诊疗常规…… 352
第二节　气功病区诊疗常规…… 355
一　病区要求…… 355
二　诊疗常规…… 355
第三节　气功护理常规…… 358

第十六章　气功导引按摩点穴法介绍

第一节　气功外气导引法的原理…… 360
第二节　气功外气导引的方法…… 361
一　聚气法…… 361
二　采气法…… 362
三　运气法…… 363
四　放气法…… 364
第三节　气功外气导引的施治…… 365
一　气功外气导引的治疗手法…… 365
二　气功外气导引辨症施功…… 367
三　气功外气导引的效应…… 367
第四节　常用按摩手法介绍…… 368
一　按点法…… 369
二　压法…… 369
三　推法…… 370
四　拔法…… 370
五　捻转法…… 371
六　搓法…… 371

七　掐法……372
八　分法……372
九　揉法……373
十　摇转法……373
第五节　常用点穴手法介绍……374
一　平揉法……374
二　压放法……374
三　皮肤点打法……375
四　经络循按法……375
五　五行联用法……375
第六节　常用经穴关窍介绍……376
一　十二正经……376
二　奇经八脉……377

附　录

一　人体经络图(13幅)……377
二　钱学森同志关于气功科学研究发展方向的二篇讲话……391
三　主要参考文献……402

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com