

氣功康復養生精要

自然 編著



氣功康復養生精要

周稔丰 李自然 編著

天津科學

社

责任编辑：郝俊利

气功康复养生精要

周稔丰 李自然 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张9.625 插页1 字数204,000

1987年8月第1版

1987年8月第1次印刷

(平) 3.10元

书号：14212·218 定价：(精) 4.60元

ISBN 7-5308-0107-4/R·38

序

我国气功古称“养生”、“摄生”、“吐纳”、“导引”、“按蹻”等，历史悠久，渊远流长，门派繁多，是我国文化瑰宝之一。近年来由于多学科研究气功，对气本质的认识日益深化，并以大量事实证明了气的客观存在及其物质基础（诸如电，磁，红外线，微粒流等）。目前对于气功的研究和实践，已不限于医学领域，而是应用到了诸多方面，从而使这一“古树奇葩”的生命力愈益旺盛，引人瞩目。

气功能强身健体，祛病延年的功效已无可置疑，但就中医学的特点而言，由于其防病祛疾，扶弱保健，仍需以中医学辨证论治等基本理论为指导思想，俾能不断提高功效。

天津中医学院周稔丰教授和天津市中医研究所李自然医师合著的《气功康复养生精要》一书的出版，我相信，对体弱病患者，定能从中得到裨益。

吕炳奎

1984年冬

目 录

第一章 气功与生命..... (1)

第一节 生命长寿的两大敌人——疾病与衰老 (1)

第二节 气功——抗衰老驱病魔的妙方 (3)

第三节 调动人体潜力，开发大脑智能 (11)

第二章 生命不同时期的特点及其功法选择..... (15)

第一节 婴儿期的生理心理特点及身心锻炼方法 (15)

第二节 幼儿期的生理心理特点及心身锻炼方法 (19)

第三节 少年期的生理心理特点和心身锻炼应
注意的问题 (22)

第四节 青年人身体发育的特点和身心锻炼 (24)

第五节 中老年人的生理特点及锻炼要旨 (26)

第六节 妇女的生理特点，锻炼意义和方法 (28)

第三章 练功三要素..... (36)

第一节 调身 (36)

第二节 调息（呼吸锻炼） (41)

第三节 调心 (50)

第四章 练功注意事项及练功原则..... (61)

第五章 简易高效的功法..... (63)

第一节 放松功 (63)

第二节	智能功	(65)
第三节	站桩功	(66)
第四节	内养功	(69)
第五节	强壮功	(72)
第六节	六字诀	(72)
第七节	五音内视五脏法	(76)
第八节	贯气法	(77)
第九节	大周天行气法	(78)
第十节	卧式保健功(运八脉)	(87)
第十一节	坐式保健功	(89)
第十二节	祛病延年功	(92)
第十三节	漫步行功	(95)
第十四节	龟息功	(95)
第十五节	易筋洗髓经	(102)
第十六节	太极浑元一气功(太极气功)	(124)

第六章 常见病的辨证施功与临床实践..... (189)

第一节	呼吸系统疾病	(189)
第二节	心血管系统疾病	(205)
第三节	消化系统疾病	(227)
第四节	泌尿生殖系统疾病	(245)
第五节	神经、代谢及内分泌系统疾病	(257)
第六节	运动系统疾病	(269)
第七节	五官疾病	(292)
第八节	肿瘤	(295)
第九节	几种常见症状的简易治疗法	(298)

第一章 气功与生命

第一节 生命长寿的两大敌人—— 疾病与衰老

生物学家经实验研究和长期考察，认为哺乳类动物的寿命应为生长期的7倍左右。人的生长期为20~25岁，所以自然寿命应平均为150岁左右。而现实生活中的“百岁老人”确也不罕见。1959年统计，百岁以上的老人，美国有一万多名，苏联二万一千多名。1953年我国人口普查发现百岁以上老人3384名，其中最高龄为155岁。日本的高龄纪录是194岁，南美一名妇女203岁时仍可操持家务，而世界长寿冠军要属英国209岁的弗姆·卡恩。

人类寿命的长短与科技、卫生事业和经济生活水平等有密切关系。世界人口平均寿命在1957年是59岁，而目前大多数发达国家平均寿命已超过70岁，正向80岁进军。我国解放前平均寿命不到40岁，部分地区只有19.6岁，而解放后平均寿命显著增加，如有些地区（上海等地）现已达70余岁。

然而现在绝大多数人仍不能享尽天年而过早地辞世，其主要原因不外是疾病和衰老两大敌人。

现阶段人在45岁以后，即开始了初老期，65岁以后则进入老年期。还有不少人45岁以前就出现了形态或功能方面的老年性变化，如眼花、皮皱、脱发、白发、记忆力减退、工作效率低下等等，称之为早衰。甚至还有人在40~50岁左右

就因患某种疾病而死亡，称之为早死。

人体的衰颓表现是一个综合征，绝非仅是动脉硬化等单一因素，而是构成人体细胞主要成分的蛋白质发生进行性变性，以及细胞内触酶的消耗，从而使脏器功能衰退，机体代谢降低、内分泌腺功能失调等引起全身衰老。因此多数学者认为整个衰老过程是由中枢神经系统所决定的，“神经内分泌轴心”起着非常重要的作用，当人体统一而稳定的内环境遭到破坏时，衰老即随之而来。

人体生理功能的降低往往是由于疾病的原因造成的。年龄引起的功能减退，比人们所想象的要晚和轻微得多。据统计，老年人三分之二以上有一种或多种慢性病。某地区作了近二百名50岁以上死者的死因分析，没有一例是无病而终的，可见疾病和衰老又常常是相互伴随出现的。

造成疾病和过早衰老的原因虽然很多，包括自然因素和社会因素等等，但根本上是内因的作用。由于不明养生之道，不懂健身之术，常常造成无谓的神耗、精伤、气损，导致元气虚衰，阴阳失衡，经络瘀阻，气血不调，邪气乘虚而入，使疾病迭起终致寿夭。

因此若要保持健康长寿，享尽天年，必须遵循古人所云：“法于阴阳，知于术数。”（“术”泛指一切健身之术。）以抵抗早衰，防治疾病。在各种健身术中，对调整阴阳、和畅气血、培育真气方面的最佳手段，应首推气功。古今中外，很多高龄的练功者均是岁登高寿，但脏器功能不减，仍满面红光，精力充沛，头脑清晰，身强体健，老而不衰，直至尽其天年无疾而终。

第二节 气功——抗衰老驱病魔的妙方

疾病给人们增添了无穷的烦恼和痛苦，夺走了不少人的幸福和生命，而早衰又使许多有志者过早地丧失工作能力，不能享尽天年而匆匆逝去。因此古往今来，人们始终在探索着祛病延年之道。

回顾我国几千年的文明史，大量实践证明气功是一条最经济、简便而又根本的祛病健身途径。并且对各种年龄和不同体质的人均适宜，有很广泛的适应证。气功实际上是人类对生命过程实行自我控制的经验总结，是我们中华民族优秀的文化遗产之一。它的大部分精华保留在祖国医学宝库中，并且历代医家都有不少精辟的论述，其意深、其理奥、其趣浓。在历史长河的年移代迁中，它救危扶伤，慈惠无穷，流传着许多神奇疗效的佳话。当然，它也曾几经沉沦，受尽劫难。但由于它深深扎根于人民群众中，因此能够顽强不息，终于以旺盛的生命力，迎来了景象万千的气功学术的又一个春天。近年来，随着现代科学的飞速发展，气功之“气”正被不断探索，并发现了它的物质基础（电、磁、红外波、生物大分子的微粒流等），有力地驳斥了气功是迷信、唯心、巫术等邪说。目前，它以现代科学的姿态登上了历史舞台，在国际上亦成为很先进、热门的课题之一，被纳入人体生命科学的研究范畴。气功已引起许多先进国家的广泛兴趣和极大重视，纷纷设立了气功大学和气功科研机构。在国内，这枝“古树新花”也越来越绽出奇丽的光彩和芬芳。它在防病治病，强身益智，抗衰老保青春，提高身体素质，调动人体潜力，提高工作效率和耐力等方面显示着神奇而独到的作

用。

据各地报道，大量常见多发病患者坚持气功锻炼取得了非常可喜的疗效。气功疗法已成为许多难治的慢性病患者的福音，并为攻克危害严重的顽疾和药物疗效不佳的疑难重症，开辟了一条有希望的综合治疗新途径。

从大量的临床报道中可以看到，气功在治疗许多疾病方面积累了可贵的经验，并取得可喜的疗效。例如心血管系统的高血压、冠心病、风心病、心律不齐等；消化系统疾病中的溃疡病、慢性胃炎、胃下垂、肠炎，慢性肝病；呼吸系统疾病中的肺结核、气管炎、肺气肿等。其他还有慢性肾炎、糖尿病、神经衰弱、颈椎综合征、腰腿痛、青光眼、妇女病等。其中以消化、呼吸、心血管及某些神经系统疾病疗效较满意，各地报道有效率均在80~90%以上。有些病人还惊奇地发现，身上的脂肪瘤，腮腺增生，下肢静脉曲张等，在练功中竟不知不觉地消失了，“酒渣鼻”也消退了……。这些练功得到的“副产品”也是药物难以达到的。感触尤深的是一些疑难病患者，如晚期肿瘤、红斑性狼疮、硬皮病、顽固癫痫、神经麻痹等，他们走遍大医院，用过各种药物和疗法都收效甚微，确有“山穷水尽疑无路”之感，无奈求助于气功治疗，经长期刻苦的练功后，竟也有人绝路逢生，正是“柳暗花明又一村”，重新获得了健康与活力。

凡参加练功者，无论有无疾病，均普遍感到体质有所增强，精力较前充沛，食欲增加，睡眠深熟，虚胖者达到减肥，瘦弱者逐渐强壮。许多过去经常患“感冒”的人，自练功后尽管在气温骤变的环境中也很少再感冒了，说明体质和免疫力明显增强。有些普及气功活动的单位，医药费开支大

幅度降低，出勤率明显提高。以“松静功”代替工间操，对重体力劳动者消除疲劳、恢复体力效果甚好。经常练功的老年人，更是显得“老当益壮”，精神饱满，耳聪目明，能够耐寒耐热，很少生病。甚至有些须发斑白的老人，练功数月后，新长出的须发竟是黑绒绒的，大有“返老还童”之势。一些老年气功家虽年过七八旬，但脏器功能检测发现，并不亚于四五十岁的中年人。可见气功锻炼确可使病者康、弱者强、老者壮，有病祛病，无病延年，是强身益寿的根本大法。

此外，气功还有诊断疾病的妙用。长期练功则“内气”循环旺盛，即可自我感知到疾病的部位。甚至包括陈旧性疾病和尚未被医生检查出来的某些潜在病变苗头，练功时亦能自我感知。有人称这种现象为“内气扫描”，往往先于仪器诊断，且较之更细微。练功有素者，甚至还可感知别人所患疾病的部位。近年来，以气功进行麻醉作手术也在上海获得成功。

气功为什么有如此神奇的威力呢？这还是个探索中的问题，属于世界三大谜之一（即飞碟、百慕大三角、气功），目前仍有许多未知数，尚需进一步研讨。

祖国医学的观点认为，气功是以神、气、形三位一体，心身一致，以心为主导的整体性养生治病方法。其特点是养气、存神，加强人体的气化作用，从而起到平秘阴阳，调和气血，疏通经络，培育真气的功效。

《素问·上古天真论》中说：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时。”此即指出：若能把握真气的运化，使精神内守，与形体合一，

形、气、神保持协调平衡，自能益寿延年。认为人的生命是由形体、气质和精神组成，三者互相依存，相互作用，使生命得以维持和发展。气功的要领正是此形、气、神三要素。

“形”：乃人的形体，是生命的基础。气即是由形的精白而生成。神则源于形的脑髓。所以形伤则气散、神衰；形健则气聚、神旺。

“气”：是生命活动的能源和动力，它以真气为宗，丹田为根，遍布全身，是生命的根本。没有气的推动，形与神的运动都要停止，生命即死亡。所以若真气充沛则体健长寿，真气不足则多病早亡。

“神”：即精神，乃人类特有的属性，是生命的主宰。以脑为中心支配着人体的一切活动。神乱则形体涣散，内脏功能紊乱，气血运行失常。若神清意静，则形与气的运动保持正常。因此要健康长寿乃至享尽天年必须保持形、气、神的协调平衡。

气功即是形、气、神兼调的整体锻炼方法。当练功放松、入静后，意守部位可有发热感，测其局部温度确可升高 $1.5\sim 3^{\circ}\text{C}$ 。以红外热像图观测，意守部位由暗到亮，说明温度在升高。且练功者意念所到之处，相应部位的图像变亮，而意念转移时，图像的亮区随之转移，说明确是意到气到，气到血到。用血流图测试，意守部位的血流量一般可增加 $30\sim 50\%$ 。若练功者躺在一架大天平上，当意守“祖窍”（额部）时天平向头部倾斜，若意守涌泉穴，天平则倾向足部。可见气功确有调理气血的功能，并受意念（神）的指挥。用经络探测仪观察，经络的穴位电阻在练功时，可大幅度下降，而意守部位的电位则明显提高。病态时，左右两侧同名

经不对称的穴位电阻值作功后可趋向平衡。说明气功确可调整经络，平衡阴阳，对人体起自我调节、自我修复的作用。

现代医学观点认为：气功的作用和范围如此之广，主要由于它是以锻炼大脑皮层为主的全身性调整。据目前的一些研究认为，练功最主要的生理作用可能有以下几方面：

1. 中枢神经系统活动的同步化和有序化：练功入静时，人的头脑在生理上处于最安静、最有序的状态，此时测脑电图可见大脑细胞的电生理活动发生显著变化：①脑电波变深、变慢， α 波（慢波）增多，且波幅由 $50\mu\text{m}$ 增至 $150\sim 180\mu\text{m}$ ，增高了 $3\sim 4$ 倍；②脑电波呈同一性：大脑的额叶与枕叶，中部与皮层，左右两侧半球之间都产生同步化（由原来各不相同的波形变为同样波形，即类似生铁变磁铁化的过程），而“非气功态”的脑电波则明显地凌乱。这说明气功态时，脑细胞的生物电方向由杂乱无章变得方向一致了，故脑电活动更加有组织性、系统性和同步性。这时，一点点意识活动的指挥能力，就可做到平时不能做到的事情，从而能够极大限度地调动起人体中蕴藏着的巨大潜力。这种潜在能量一旦被调动起来，机体自身完全有能力抗御和修复任何疾病的损害而不需要靠任何外力的作用。所以完全是一种自我调整、自我修复、自我建设的方法，不是靠复杂的仪器设备，不用昂贵的药物，没有药害和副作用，是最理想的防治途径。

由于气功使人的生命活动进入一个高效率低消耗的新状态，所以大脑更聪明了，对全身的主宰和协调作用也更增强了，使机体能保持内环境的稳定与平衡，从而可避免疾病与早衰的发生。而且入静时大脑皮层处于抑制状态，由致病因

素引起的不良刺激和紧张信号能够得以减轻或消除，打破了疾病的恶性循环。消除皮层中的病理兴奋灶，则可使许多慢性病，尤其是皮层-内脏疾病（高血压、溃疡病，哮喘等）有希望从根本上得到治疗。

此外，皮层的内抑制状态对调整和恢复因消耗而疲惫了的神经机能也是非常有利的。

2. 自主神经（植物神经）系统功能趋向稳定：人体内99%的活动是非自觉活动，由植物神经控制（交感与副交感神经），它们若能保持相对平衡则人的身体健康，精力旺盛。因为凡是疲倦、头痛、精神紧张、失眠等症状均与交感神经兴奋性增高，副交感神经抑制不足有关。气功的放松、入静、调息等锻炼，均可使副交感神经兴奋性增强，以上诸症则迎刃而解。

3. 改善心理状态，消除紧张情绪：练功三要素中（调形、调息、调心），最重要的是调心，故人称作是“锻炼意识的武术”，也是改造心理的一种手段，可有效地改变人的性格和不良情绪，通过“三调”使身心放松，心旷神怡。此时，神经与内分泌系统均处于稳定、平衡状态，这是健康长寿的根本保证。精神上的负担与压力能减弱机体的抵抗力（比体力上的消耗还要大5倍），而不良情绪则是癌细胞的催化剂。据统计，受过重大打击和情绪剧变者，疾病的发生率为80%，而未经人生剧变，心境平和者，发病率仅30%。人类疾病中50~80%是由于情绪紧张、神经调节功能紊乱造成的，所以陶冶性情，改变不良情绪也是重要的基本功，能大大减少发病的机会而益寿延年。

4. 能量代谢的类型发生根本变化——由“耗能”过程

变为“储能”过程：练功入静时比清醒状态下代谢率和耗氧量都明显下降。气功状态比正常时的氧耗量约低16~34%，而睡眠状态下只低10%，可见气功状态耗氧比熟睡时还低2~3倍，已低于基础代谢率。但此时机体的活动不是静止或减弱而是改变了性质，使其活动转向了能量的贮存和机能的修复。练静功时可使呼吸深慢，一般由每分钟16~20次减至10次以下，甚至3~4次。心率也可由70~80次/分减至60次/分左右，这样，心搏每小时可减少600~1200次，每天可减少搏15000~29000次，不仅使能耗减低，而且效率明显提高。因为心脏本身的血液和营养供应是在两次搏动的间隙时间内完成的，所以心率变慢，间隙时间也越长，心肌本身的血供越充分，故可用较少的心跳次数输出大量血液。此外，脑细胞电活动的高度有序化亦可减少耗氧1/3左右。但胃肠功能及消化液分泌却是增强的，故使机体“储能”作用增强，“元气”得到培育，免疫功能提高，抗病能力加强。

5. 对机体的各系统器官起着自我按摩和疏通气血的作用：仅以横膈肌的活动为例，练功时呼吸深慢，X光可观察到膈肌的活动幅度比平时增大3~4倍（可由3~4cm增长到11~12cm），这不仅可加强肺功能，促进排痰，防止肺泡萎缩，而且还牵引纵膈障心脏及大血管，作被动牵张运动，可有效地防治动脉硬化，抵抗早衰，加强心脏功能（据病理解剖观察，老年血管硬化病人，当其各处动脉都极度硬化时，唯独膈窝部动脉无恙，因为它始终处在被动牵张运动中，可见被动运动能延长血管寿命，有效地防止动脉硬化）。此外，由于横膈运动加强，使腹腔内压力发生高低交替变化，则胃肠受到有效按摩，腹腔内血液循环加强，腹腔脏器

瘀血减少，胃肠排空加快，可有效地排除积气，保持大便通畅。膈肌对肝脏的按摩，可使肝内毛细血管通畅，健旺肝胆功能，防治肝胆疾病。膈肌运动还能促使下腔静脉回流通畅，故又可防治肾病及下肢静脉曲张。

6. 可将各系统机能及生化过程推向新水平：例如，练功后周围血像的红、白细胞、血小板计数均显著增高，白细胞尤著，平均增加13~23%；且白细胞的吞噬率和吞噬指数亦分别增加40%及99%，故可有效地提高机体的免疫力及防病能力。另外，蛋白质更新率变慢（即人体老化过程变慢），唾液分泌量增多，其中“溶菌酶”及免疫球蛋白、SIgA等含量亦增高，唾液淀粉酶含量及活性增高58%左右，有人认为唾液中尚有十几种酶，包括抗癌及抗衰老物质等。其他消化液如胆汁等分泌量约增加2.6~3.8倍，肾素-血管紧张素等促使血压增高的物质活性大大减弱，血浆皮质素分泌量几乎减少一半，中枢神经介质多巴胺活性也降低……，这些改变均可影响血管状态，对心血管疾病的康复大大有利。实验还表明气功前后的微循环及血液流变学各项指标均有明显改善，主要表现在：①练功后微血管开放数目增多。②畸形管样数目所占比例减少。③微血管内血液瘀滞停聚状态减轻。④血流速度增快。说明气功对改善微循环，促进血液对各部组织的灌流，确实起到了全面的良好的调节作用。从血液流变性的变化看，全血粘度，血浆粘度，红细胞压积、红细胞沉降率等均不同程度减低，说明循环功能有明显改善。

以上各实验资料表明，气功锻炼有可能使人体内部的生化过程推移到一个新的、更有序的平衡状态，这可能导致人的生命活力发生质的飞跃，使人变得更健康、更聪明、更长

寿。

第三节 调动人体潜力，开发大脑智能

气功锻炼不仅可以祛病强身，益寿延年，而且长期的实践证明它还可以使人变得更聪慧、更能干、工作效率和耐力显著提高，使生命之光更加璀璨。这是由于气功打开了大脑智能的宝库，开发了人体潜力之故。

人体究竟有多大潜力？目前尚难以测量，但无数事实和生理数据说明，人体本身确是个“大能量库”，其潜在能量一旦被调动，力量之大是很可观的。例如，在某些特殊精神状态下，人可以表现出非凡的能力。如在激战中的战场上遇到很宽的壕沟或很高的障碍，往往能一跃而过，但在平时可能很难越过。再如，日本在火山地震的一瞬间，有人竟用手臂托住了即将倒塌的屋顶而免遭灭顶之灾。精神病患者，即使是很瘦弱的老太太，若躁狂发作，甚至几个小伙子也按不住……。人体内的这些潜力，不仅在特殊精神状态下可被调动，经特殊锻炼后同样可调动。如气功的“硬功”表演，可见到腹托千斤，掌指碎石，头撞石碑，金枪刺喉等惊人的场面。既使属于保健强身的“软气功”中，有超人本领者也不乏其人，如一位50多岁的老气功师，不慎因摔伤而胫骨骨折，由于她气功训练有素，自己可用“意念”将“内气”运行至骨折部位，不仅疼痛逐渐消失，而且骨折部位感到发痒，仅20多天就能下地行走，X光拍片复查骨折已完全愈合。这些本领均是未经特殊锻炼的常人所望尘莫及的。

从生理上讲，各器官的潜在能量也是很大的。如大脑神经细胞约有140~160亿个，而平时经常使用的不过十几亿