

# 气功疗法和保健

(修订版)

**秦重三** 著

## 重版说明

秦重三老先生对气功很有研究，曾著《气功疗法与保健》一书，在1959年由上海科学技术出版社出版。该书出版以来，颇受广大读者欢迎。秦老曾有修订重版的打算，但不幸于1972年1月逝世。现由其家属阎淑清同志以及他的学生李春生同志在初版的基础上作了适当的润饰与补充，以供广大气功爱好者学习和参考。

1983年3月

## 序 言 一

气功是我国民族宝贵的文化遗产,历来师徒相承,口传心授,功法流派甚多,各有特色。秦重三先生毕生热爱气功,早年在主持北京中医医院气功科工作时,整理有关气功的古籍和气功疗法的经验,总结了气功对治疗慢性病、老年病和健身长寿方面的效果,作出了贡献。

秦重三先生的遗著《气功疗法与保健》一书,总结了他多年来的宝贵经验,这次重版又充实了“气功静默吐纳八字法”,这对总结、继承、研究、推广气功学术,更好地为人民健康服务是有益的。

吕炳奎

1983年3月 于北京

## 序 言 二

在党的总路线和中医政策的光辉照耀下，秦重三老先生无保留地把多年积累的经验贡献出来，写成了《气功疗法和保健》一书。他所采用的气功疗法是以意领气、站式为主、静动结合的锻炼方法，能使思想集中、大脑安静、血脉调和、循环流利，具有医疗疾病、预防疾病和保健延年三大作用。这种站功使用经济、操作简便、教学或自练均不受设备条件限制，在室内、室外、公园、操场、空地等都可以进行。除重病患者外，一般人可利用业余时间作功，不影响生产，这确是一个很好的健身方法。我认为这本书的出版，对人民的医疗保健事业是有益的。所以，在这本书出版的时候，我愿意写几句话来推荐。

刘贵珍

1959年1月

## 序 言 三

气功疗法为祖国医学宝贵的遗产之一，就是古代文献里常常谈到的养生方法——导引、吐纳……。在二千年前，我国现存第一部古典医籍《黄帝内经》里，不但讲了很多养生之道，并且较具体地指出了气功的治疗方法。我国第一位外科专家汉·华佗的五禽戏，可说是最早的导引法。隋·巢元方著的《诸病源候论》，其中有各式各样的导引治病方法。唐·孙思邈的《备急千金要方》，又有很多关于调气养生的记载。宋朝的《圣济总录》，收集了各种养生方法。元·王中阳的《泰定养生主论》叙述了好几例养生经验。明·徐春甫在《古今医统大全》中，总结了古代各种养生经验。清·汪切庵的《勿药元诠》，又汇集了佛家和道家的各种养生方法。惜乎到了近代，由于过去反动统治的压制，几乎把数千年来我们的祖先在长期劳动中创造出来的一笔遗产埋没了。

近年来，唐山刘贵珍同志，从亲身的体验，把这门学术发掘出来，并奠定了气功疗法这个名词。由于党中央的重视中医，在1955年中医研究院开幕这一天，唐山气功疗养院的气功疗法，得到了卫生部门的表扬。

上海市卫生局为推广气功疗法，在1957年7月1日成立了上海市气功疗养所。1958年9月在北京全国卫生技术经验交流会上，上海市气功疗养所的技术，并得到了中央卫生部的奖励。在1958年第三季度和第四季度，开办了二次气功疗法讲座，出版了一册“《气功疗法讲义》”；同时和上海第一医学

院生理教研组合作好几项关于气功的科学实验。目前上海市已有近十个医疗单位在气功疗养所协助之下设立了气功病床。

最近，苏联发表了在克里木疗养院一年来用气功疗法治疗500名肺结核病人的经验（见健康报1958年10月11日第4版）。气功疗法正在不断地向前发展。

在气功疗法遍地开花的时候，秦重三先生写了这一本《气功疗法和保健》，可说合乎时代的需要。我读了秦先生的手稿，在字里行间知道秦先生对于武术和修养是有相当研究的。他在这本书中开头便谈了好多关于气功的科学基础和气功锻炼的几个基本原则。这样的叙述对于初学气功的人是有帮助的。但读者读了第一章，最好接着去读第八章的“锻炼气功的好处”和第九章的“气功为什么能治病”，然后再回过头来读第二章。这样可先多了解些气功的疗效。

在练功的姿势方面，古来多主张坐练，梁·少林和尚达摩的《易筋经》，却采取站式。宋·华山道士陈搏的《睡功图》，又应用卧式。近年唐山刘贵珍同志的内养功卧式，即由陈搏的《睡功图》脱胎而来。可是一般气功著作，很少讲站练的。今著者详细地把站式介绍出来，这对于一般在室外练功的人是有帮助的。这样，和原来的坐式、卧式，可说是鼎足而三了。

关于练功的呼吸方面：《太极拳论》说：“气沉丹田”。《太极拳问答》引李亦畬说：“呼则自然沉得下”。那就是主张呼气时腹肌扩张，吸气时腹肌收缩。《少林拳术秘诀》说：“气自丹田吐”。这又主张呼气时腹肌收缩，吸气时腹肌扩张。前一种呼吸，书中叫它为改造自然反式呼吸。后一种呼吸，叫它为自然呼吸。今著者把这两种呼吸法排比起来，先用口呼鼻吸，由自然呼吸入手。接着用改造自然反式呼吸，并结合道家大小周

天的内运方法。第四阶段虽返还到自然呼吸，但比较第一阶段当然要深入一些。最后转为鼻呼鼻吸，应用释家“六妙法门”的几个阶段，达到一种“净息”的境界。并处处结合实际情况加以灵活掌握。

李时珍说：“正经犹夫沟渠，奇经犹夫湖泽，正经之脉隆盛，则溢于奇经。故秦越人比之大雨下降，沟渠溢满，滂沛妄行，流于湖泽”。一般练功到了相当时候，内气运转影响了奇经八脉，身体中或多或少要发生一些感觉。在这一阶段，或惊恐失措，或故意追求，倘没有得到正确的指导，偶一不慎，那免不了要发生“偏差”的。今著者布置了潜呼吸和调息的练习，练功者如能学会了以意领气，好好地掌握起来，那“偏差”当然可避免的。

明白了姿势和呼吸方法，是不是便能去锻炼气功？那必须接着去读第五章“气功呼吸的要求和目的”，第六章的“怎样保证气功锻炼能成功”，和第七章的“练气功期中的效感和反应现象及应注意的要点”。多熟悉一些练功中应注意的事项，然后去练气功，比较可少走一些弯路。

动静相间，这是练功中的一项重要原则，这里第十章的辅助运动和第十一章的自己按摩，都是练习气功中必要的辅助动作，把这些动作和呼吸方法交叉进行，是合乎动静相间的原则的。

欲速则不达。练功是绝对不可带着急躁情绪的。我读了秦先生手稿之后，并向爱好这本书的读者谨赠一句话：“稳步前进，自然发展。”

陈乾明

1959年1月于上海气功疗养所

## 序 言 四

秦重三老先生自 1955 年起，即在北京景山公园教授气功。近日又接受学生们的请求，毫无保留地发表了他的气功经验。数年来已有二、三百人参加锻炼，有病的多已痊愈，无病的身心越发健康。大家均认为秦先生气功造诣湛深，海人不倦，热心助人，衷心钦佩。

秦先生生于光绪丙戌年(1886)，现年 73 岁。但健壮宛如四、五十岁人。据他自己说早年身体不好，且患心血管疾病，曾向四、五位前辈叩头从师，认真锻炼。但他认为他们的功夫各有特长，都不全面。只有昔年在汉口雷祖庙中所师事的老道士处得益最大。现在秦先生所传授的气功，他是综合许多人的经验和参考了一些有关书籍，并且一一经过自己多年的体验和整理得到的。

秦先生对气功体验了三十年之久，经验丰富。但他还是很谦逊地要大家共同研究，以便发扬这项祖国宝贵遗产。几年来，他教练学生总是循循善诱，耐心指点。不管刮风下雨，或天寒雪积，每个初晨，公园开门，他就进来，到每个练气功人的身边，来回检查各人站立的姿式和呼吸的动作，纠正错误，询问各人的体会，并在适当时间给每人加添锻炼内容。等到大家都上班走尽了，他才回家。从未迟到、早退或无故不来指导，这足见他的责任心是很强的。他认为来公园锻炼气功的人，都是一些有学识的干部，我必须尽力指导，使他们身体日益健康，也好为国家建设多出力十年或几十年，多为人民创

造财富。秦先生从热爱祖国的正确观点出发，所以教人特别热心。

根据许多学过气功的同志体会，都说秦先生所教的气功，容易学习，方法简便，且收效卓著，没有人发生过什么不良的副作用。为了广泛推广气功疗法，趁本书即将出版之机，把它的特点介绍如下：

1. 这本气功疗法有些内容，虽然暂时还不能得到科学的验证，但也必须要重视它，因为这些内容是经过数千年来许多人缜密考验和严格实践，总结淘汰了无用部分而保留下来的精华。

秦先生为了使读者深切理解气功的做法和它治疗疾病的作用，曾请教过多位有名的中西医师和病理学、生理学家提供意见，都搜集在这本气功疗法中，也是很宝贵的。

2. 这本气功疗法，不但详述了以站式锻炼为主要的方  
法，同时为了体弱或病患不适于站立练功者，附带把坐、卧两式一并介绍出来。所有四肢和身体应采取的姿式，手、足、唇、齿、舌、眼、鼻及腹部等应有的动作，进而与呼吸活动如何的配合等方式方法，已经组成了一套完整而有效的疗法。使学者遵循具体易行的外形动作，以意识去指挥“气”在体内运行。不断认真地学习这些外形动作及练“气”方法，就容易进入气功之门，这是很可贵的。

3. 锻炼气功的几种呼吸方法，由浅入深地将基本动作分为六个阶段来学习，使初学者容易着手，按部就班，循序渐进，不走弯路，不发生副作用。同时对愿意深造者，也可以从本书进一步正确地提高保健效果。

4. 这本气功疗法更大的特点在于：“用意领气”，或“气与意合”的原则。“用意领气”一方面是用意志去领导“气”的行

动，顺着一定的路线，以达到注意力的集中和心境的宁静，从而使全身的内脏和神经系统全面地增进健康。另一方面，“气”通畅以后，就能使患处加速痊愈。反之，如果不用自己的意识来发动“气”和引导“气”运行，则会使初学气功的人不得其门而入，这在疗效和保健上效果是很低的。对于“气”在体内运行的方向，经过的路线、气息流量的多寡、运气用力的大小及控制和调节的方法，如果没有正确的引导，则是副作用发生的主要原因。所以，“用意领气”，既加速了治病和强身的成效，又避免了“气”漫无目标地“泛滥”而徒劳无益。此书还指示爱好者以钻研和提高的途径。

5. 读了这本书，可以知道自然腹式呼吸（即息调）和改造自然反式呼吸（潜呼吸、调息）的区别，并知道如何结合各人的身体情况，来决定锻炼的程序和运用的途径，以及认识这两种不同呼吸的功用，适应于不同的病灶。值得好好学习。

6. 在气功锻炼之后，再配合做一些对却病强身有极大用处的辅助运动和按摩，使内功和外功密切结合，互相辅助，消除偏差，可收良效。这种外功的治标办法，用来配合治本的气功，也是本书的独到之处。

7. 本书适合按时上班工作的人，及在家或集中疗养的患者。耐心练功，更能积极地发挥各人的力量，为社会主义建设做出更大的贡献。

吴乾章

1959年1月于北京中国科学院

## 前 言

气功在我国具有悠久的历史，古人常以此作为个人养生的一种功夫。在我国古代很多医学和哲学书籍中，都能找到关于练习气功的根据。如二千多年前的一部中国最古的医书——《黄帝内经》写着：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈嚔气顺之，如嚔甚硬物，如此七遍后，饵舌下津，令无数。”这是古人讲用气功治病的一种方法。

唐·孙思邈，在《备急千金要方》上写着：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿著鼻而不为动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思”。

《宋元学案》这部书上，有朱晦翁写的一首《调息箴》：“鼻端有白，我其观之。随时随处，容与猗倚。静极而嘘，如春沼鱼。动已而吸，如百虫螫。氤氲开阖，其妙无穷。”这都是描写练功时的情况。

明·李君实写的《紫桃轩杂缀》，又有一段记载：“西华小窑陈晦甫，年六十二，髭髯皓然。遇异人授以养气之术，精心习之。不三四年，颜貌日少，鬚髮如漆”。

清·俞曲园《右台仙馆笔记》，还记载着一段故事：“王子闲，江南藩司中老宾客也。中年后，即多病，夜不能睡，昼不能食，一日不药，即病不能兴。有熊君授予静坐，每次以一炷香为度，王从其说。一月后，偶于夜分如法静坐，忽不自知，竟得

一寤(音忽)安睡。寤而觉,有饥意。时在人定之后,无所得食,探小盞(音离)中,略有饼饵之属,即取食之。食已复睡,至明日,日加辰始觉。觉则大饥,亟索汤饼,食之尽数器。食饱,扪腹语人曰:“寢食之乐,一至于斯,久矣,余之不知有此乐也!”这些都是在说明气功的疗效。

本人在三十多年前,因患冠状动脉栓塞,以致心脏营养不足,在北京协和医院治疗两年,病况减轻。但颈部两根大筋,疼痛不已,饮食不佳,骨瘦如柴。后来经友人介绍学习气功,病体逐渐恢复健康。为了保健延年,就到处投师访友,广泛搜集气功的学理与经验。我从四十岁起,朝夕揣摩锻炼,直到现在,从未间断。在个人身体健康方面收到很大效果,现在年已七十多岁,比五十岁时还强健得多。

旧社会对有益于人民身体健康的事业不肯提倡,反而有不少的人认为气功术近乎迷信。因此在过去漫长的岁月里,我独自锻炼,从未和别人说起。直到解放后,见到国家大力提倡气功疗法,使我认识到,应当将这一门知识,广泛加以宣传和推广,使它在疾病治疗和体格锻炼等方面,充分发挥其应有的作用,所以我在三年前,将自己锻炼气功的心得和经验,公开传授别人。

在建设社会主义总路线光辉的照耀和鼓舞下,我鼓足干劲把数十年积累的气功经验,分为六段按照顺序,把它写出来。因为它能够搜寻病源,根治一般药物不能治疗的某些慢性疾病。并且便于青年初学,能够打好青年健康的基础,在工作岗位上,能够大干特干,不怕累,不怕难,发挥建设社会主义移山倒海的力量。

在内容上,力求把过去神秘化的气功说法,使之具有一定的科学根据,合乎医学原理。在方法上,使其明确疗效易于对

症练功。在文字上,力求通俗易懂,使广大读者明白气功为什么有强身却病的道理。

最后,我认为我国社会主义建设最大的本钱,首先是六亿人民。依靠他们健康的身体,雄厚的体力,充足的精神,才能贯彻总路线的要求,才能实现社会主义建设的计划。我虽年逾古稀,仍愿在党的领导下,尽一把力,把这本气功疗法整理出来,作为奔向社会主义一点微小的献礼。

本书内容由气功爱好者李夏云、冯秉伦、吴乾章三位同志帮助整理出来,并经同学们提意见修改,最后又由上海市气功疗养所陈乾明医师审阅,谨此一并致谢。

本书内容不免有谬误之处,敬希气功专家,不吝赐予指正。同时本书所述气功六个阶段的锻炼,尚系不完整的方法,希望读者,对内容给予补充,增益气功疗法及保健的完善,以提高人民的健康,为社会主义建设多做贡献,这的确是一大好事。

秦重三

1959年1月写于北京

# 目 录

1. 气功是科学的 .....	1
1.1 气功与呼吸系统 .....	1
1.2 气功与消化系统 .....	3
1.3 气功与循环系统和神经系统 .....	3
2. 气功锻炼的基本原则 .....	5
2.1 内三合 .....	5
2.2 形松意紧 .....	6
2.3 意守丹田 .....	7
3. 气功锻炼的基本姿式 .....	10
3.1 站式 .....	10
3.1.1 三圆式 .....	10
3.1.2 三合式 .....	12
3.1.3 伏虎式 .....	12
3.2 坐式 .....	14
3.2.1 盘膝式 .....	14
3.2.2 端坐式 .....	15
3.3 卧式 .....	16
3.3.1 仰卧式 .....	16
3.3.2 侧卧式 .....	16
4. 气功的几种呼吸方法 .....	18
4.1 长出气 .....	18
4.2 潜呼吸 .....	19

4.3	调息	21
4.4	息调	23
4.5	喉头呼吸	24
4.6	内呼吸	24
5.	气功呼吸的要求	27
5.1	有意识的自然呼吸	27
5.2	进一步要求呼吸深长	27
5.3	呼吸应保持平静而有节律	28
5.4	呼吸要求气息打通全身关节	28
6.	怎样保证气功锻炼能成功	30
6.1	必须对气功锻炼树立信心	30
6.2	必须坚持长期锻炼	30
6.3	必须要有人指导	31
6.4	分段学习, 逐步深入	32
6.4.1	准备时期	32
6.4.2	过渡时期	32
6.4.3	用气工作时期	32
6.5	必须有明确的努力目标	33
6.6	把气功锻炼变为日常生活化	35
6.7	移“心”运气的具体方法	35
7.	气功中的效果和其他反应及应注意的要点	38
7.1	疗效反应	38
7.2	其他反应	39
7.3	应注意的要点	41
8.	气功的作用	44
8.1	发挥神经系统的调节作用	44
8.2	调节人体的物质代谢过程	44

8·3 调节肌肉的舒缩功能·····	44
8·4 健全“四梢”机能·····	44
9. 气功能治哪些病?·····	46
10. 练习气功的辅助运动·····	49
10·1 击腹活动·····	49
10·2 平血动作·····	50
10·3 摇摆动作·····	50
10·4 健腰运动·····	51
10·5 打水动作·····	52
10·6 搬石运动·····	52
10·7 拔泥动作·····	53
10·8 蹲坐举重·····	54
10·9 揉棍活动·····	55
10·10 颤抖活动·····	55
11. 气功配合按摩的辅助疗法·····	57
11·1 头部按摩·····	57
11·2 上身按摩·····	58
11·3 腿脚按摩·····	60
[附篇]	
怀念我的老师——兼述气功静默吐纳八字法·····	62

# 1. 气功是科学的

气功既可治疗疾病,又能健身延年,这在我国医学古籍中已有不少记载,但是,对于气功养生法还缺乏系统和具体的说明。几千年来,气功疗法在民间流传很广,也都只是师徒相沿传授,作为少数人的养生之道,没有得到广泛推行和进一步的深入研究。所以,一直引起许多人怀疑,认为气功不合乎科学,似乎有一层神秘的色彩笼罩着。因此,有必要先把气功的科学知识作如下简述:

## 1.1 气功与呼吸系统

人从出生以来,呼吸运动总是不断地有节律地进行着。人如屏气到三四分钟,就会忍不住,需要张开口来深深地吸一口气,才能透过气来。人为什么要透气呢?人必须吸入氧气才能活着,不透气就有窒息而死的危险。氧气从何来?它的功能对人体起什么作用?氧气是从空气中吸入体内,同食物所供给的营养成分起氧化作用,人体得以不断的新陈代谢否则,没有氧气,新陈代谢就会停止,死亡也即来临。我们利用气功的呼吸锻炼,就能使机体吸收更多的氧气。

气功的深长呼吸作用,能使肺部扩张和收缩,从而增加肺活量。气功中的自然腹式呼吸作用,能使膈肌和腹肌起较大的收缩作用,并扩大胸腔吸入空气的容积。根据苏联科学院通讯院士 A.A. 马尔柯囊的研究,在深长呼吸时,可以使膈肌下降到 3~4 厘米。膈肌下降 1 厘米,能使胸腔容积增加 250~300 毫升。因此,单靠膈肌收缩也能使胸腔容积增加