

177234

張天戈

薛近芳

編著

上海科學技術出版社

實用氣功手冊



实用气功手册

张天戈 薛近芳 编著

上海科学技术出版社

责任编辑 张晟星

实 用 气 功 手 册

张天戈 薛近芳 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店 上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 9 字数 123,000

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数: 1—15,500

ISBN 7-5323-2051-0/R·571

定价: 5.35 元

内 容 提 要

作者据古今气功文献，结合多年气功临床经验，编写了本手册。书中除阐明练功要领、练功反应、练功偏差的防治外，特别对各种慢性病如何进行辨证施功和医护常规的指导尤详。书中还介绍布气(外气)的适应症、布气基本功以及放松功、内养功、太极内功、自发气功和秘传功法等 20 余种行之有效的气功疗法。手册内容丰富，图文并茂，深入浅出，可供广大气功临床、教学、科研工作者及气功爱好者参考阅读。

前 言

当今,医学气功的发展较为迅速,其医疗效果令人瞩目。但由于缺乏此类实用的医疗应用手册,使学习者望而却步,尤其近年来出现功法种类繁多,使一些自学者不得要领而发生偏差,增加不必要的痛苦,致使这一工作的开展受到影响。为此,我们根据几十年来的临床应用实践经验和亲身体会,并吸收一些外地经验编撰了这本小册子,供气功医疗专业工作者和广大慢性病患者,以及气功爱好者参考。

本书重在实用,因此,着重介绍如何应用气功去进行医疗保健,如练功须知、练功要领、常用功法介绍等基本知识;同时对练功反应、练功偏差及防治方法、治疗各论、医疗常规等都作了详细叙述。此外,对目前有争议的布气(外气)疗法也作了一般介绍。

在编写过程中参考了一些书刊资料,在此一并向原作者表示谢忱!

由于编者水平所限,时间仓促,不足之处在所难免,敬祈广大同道和读者不吝指正。

编 者

一九八九年十一月于北戴河

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 气功学概念	(1)
第二节 气功的特点	(3)
一、气功是自我调节锻炼	(3)
二、气功是整体疗法	(4)
第三节 气功在各领域的应用	(5)
一、医疗保健	(5)
二、体育	(6)
三、军事	(7)
四、航天	(7)
五、艺术创作	(7)
六、开发智能	(9)
七、应用技术	(9)
八、对微生物的作用	(10)
第二章 中医学中的气功理论	(11)
第一节 阴阳学说与气功	(11)
一、阴阳的概念	(12)
二、阴阳学说在气功中的应用	(12)
第二节 五行学说与气功	(14)
一、五行的归类及其生克关系	(14)
二、五行学说在气功学中的应用	(15)
第三节 脏象学说与气功	(17)
一、脏腑的功能与病变	(17)
二、脏象学说在气功学中的应用	(19)
第四节 精、气、神与气功	(21)
一、精、气、神的基本概念	(21)

二、精、气、神与气功锻炼·····	(22)
第五节 经络学说与气功·····	(24)
一、经络的概念、组成及生理功能·····	(24)
二、常用俞穴简介·····	(25)
三、经络学说在气功中的应用·····	(28)
第六节 子午流注学说与气功·····	(30)
一、子午流注的基本概念·····	(31)
二、子午流注在气功学的应用·····	(31)
第三章 练功要领·····	(33)
第一节 坚定练功信心·····	(33)
第二节 松静自然·····	(34)
第三节 循序渐进·····	(35)
第四节 练养相兼·····	(36)
第五节 意气相依·····	(37)
第六节 准确灵活·····	(38)
第七节 动静结合·····	(39)
第四章 练功基本方法·····	(41)
第一节 调身锻炼·····	(41)
一、练功姿势的要求·····	(41)
二、姿势的锻炼与检查·····	(44)
第二节 调息锻炼·····	(45)
一、常用调息的方法和运用·····	(46)
二、调息时的伴随动作·····	(48)
三、调息的原则和要求·····	(49)
第三节 调心锻炼·····	(50)
一、常用调心的方法·····	(50)
二、入静锻炼·····	(54)
第四节 放松锻炼·····	(56)
一、放松的含义·····	(56)
二、放松锻炼的方法·····	(57)

第五章 静功功法选介	(58)
第一节 松静功	(58)
第二节 强壮功	(60)
第三节 内养功	(61)
第四节 太极内功	(64)
第五节 虚明功	(70)
第六节 六字诀	(75)
第七节 周天功	(77)
第八节 四禅定功	(81)
第九节 静功辅助方法	(85)
一、咽津功	(85)
二、诱导功	(85)
第六章 动功功法选介	(88)
第一节 保健功	(88)
第二节 八段锦	(95)
第三节 行步功	(100)
第四节 行功	(102)
第五节 导引行气功	(108)
第六节 易筋经方法	(110)
第七节 五禽戏功	(114)
第八节 大调手气功	(126)
第九节 炭火气功	(131)
第七章 秘传功法选介	(137)
第一节 九次呼吸法	(137)
第二节 丹田注气法	(138)
第三节 铁裆功	(139)
第四节 返还功	(141)
第五节 金钟罩功法——南少林上乘气功	(144)
第八章 自发动功选介	(149)

第一节 气动功	(149)
第二节 灵子术	(151)
第三节 鹤翔桩动功方法	(160)
第四节 自发五禽戏动功	(167)
第九章 气功临床指导	(171)
第一节 临床施功前的准备工作	(171)
一、一般检查	(171)
二、选定功法	(172)
第二节 临床教功	(172)
一、教功准备	(172)
二、教功方法	(173)
三、教功注意事项	(173)
第三节 练功检查与指导	(174)
一、望诊	(174)
二、闻诊	(175)
三、问诊	(175)
四、触诊	(177)
第四节 气功讲座和谈功	(177)
一、气功讲座	(177)
二、交谈练功心得	(178)
第五节 练功总结	(179)
一、练功日记	(179)
二、练功阶段性小结	(182)
第六节 随访观察	(184)
第七节 气功临床护理	(185)
一、护理人员准则	(185)
二、护理工作条例	(187)
三、练功时的护理	(188)
第十章 练功反应	(189)
第一节 练功效应	(189)
一、八触	(189)

二、消化机能改善·····	(190)
三、新陈代谢旺盛·····	(190)
四、性机能改变·····	(190)
五、经络反应·····	(191)
第二节 练功初期表现·····	(191)
一、疲劳·····	(192)
二、呼吸不畅·····	(192)
三、昏沉睏盹·····	(192)
四、杂念繁多·····	(192)
第十一章 偏差的防治·····	(194)
第一节 偏差的概念·····	(194)
第二节 偏差的原因·····	(195)
第三节 气功出偏的机理·····	(196)
第四节 偏差的预防·····	(197)
一、防偏措施·····	(197)
二、练功注意事项·····	(198)
第五节 常见出偏的临床表现·····	(200)
第六节 偏差的纠治·····	(201)
一、常用纠偏方法·····	(201)
二、纠偏手法介绍·····	(203)
三、对症纠偏·····	(208)
第十二章 临床治疗各论·····	(214)
第一节 辨证施功·····	(214)
一、几种常用辨证施功方法·····	(214)
(1) 阴阳辨证法·····	(214)
(2) 病机辨证法·····	(215)
(3) 体质辨证法·····	(215)
(4) 功中辨证法·····	(216)
(5) 四时辨证法·····	(216)
(6) 分型辨证法·····	(216)
二、“四调”的辨证运用·····	(217)
(1) 姿势的施用·····	(217)

(1001)	(2) 呼吸的辨证施用	(217)
(1002)	(3) 意念的施用	(219)
(1003)	(4) 动作的辨证施用	(219)
(1004)	(5) 调膳的施用	(220)
(1005)	第二节 常见病治疗	(222)
(1006)	一、消化性溃疡	(222)
(1007)	二、慢性胃炎	(223)
(1008)	三、胃下垂	(224)
(1009)	四、倾倒综合征	(225)
(1010)	五、慢性肝炎	(226)
(1011)	六、肝硬化	(226)
(1012)	七、便秘	(227)
(1013)	八、肠粘连	(228)
(1014)	九、冠心病	(229)
(1015)	十、高血压病	(231)
(1016)	十一、低血压症	(231)
(1017)	十二、慢性心肌炎	(232)
(1018)	十三、慢性风湿性心脏瓣膜病	(233)
(1019)	十四、肢端动脉痉挛病(雷诺氏病)	(233)
(1020)	十五、神经衰弱	(234)
(1021)	十六、癔病	(234)
(1022)	十七、脑动脉硬化	(235)
(1023)	十八、胃肠神经官能症	(236)
(1024)	十九、心脏神经官能症	(236)
(1025)	二十、植物神经功能紊乱	(237)
(1026)	二十一、神经性耳聋	(237)
(1027)	二十二、经前期紧张症	(238)
(1028)	二十三、肌肉收缩性头痛	(239)
(1029)	二十四、末梢神经炎	(239)
(1030)	二十五、进行性肌营养不良	(240)
(1031)	二十六、中风后遗症	(240)
(1032)	二十七、脑震荡后遗症	(241)
(1033)	二十八、肺结核	(242)
(1034)	二十九、支气管哮喘	(242)
(1035)	三十、慢性支气管炎	(243)

三十一、支气管扩张·····	(243)
三十二、矽肺·····	(244)
三十三、慢性盆腔炎·····	(244)
三十四、妊娠中毒症·····	(245)
三十五、闭经·····	(245)
三十六、痛经·····	(246)
三十七、子宫脱垂·····	(246)
三十八、功能性子宫出血·····	(247)
三十九、更年期综合征·····	(247)
四十、青光眼·····	(248)
四十一、视神经萎缩·····	(248)
四十二、神经性耳鸣·····	(249)
四十三、内耳眩晕症·····	(249)
四十四、慢性单纯性鼻炎·····	(250)
四十五、扁桃体炎·····	(250)
四十六、慢性咽喉炎·····	(251)
四十七、甲状腺机能亢进·····	(251)
四十八、肥胖症·····	(253)
四十九、肿瘤·····	(254)
【附录】 ·····	(256)
一、气功的机理研究·····	(256)
二、外气疗法·····	(262)
(一) 外气疗法的一般概念·····	(262)
(二) 发放外气的基础训练·····	(263)
1. 丹田气的培炼调运法·····	(263)
2. 外气发放的基本功·····	(264)
(三) 外气治疗·····	(265)
1. 外气治疗方法·····	(266)
2. 外气发放手法·····	(266)
三、冈田氏静坐法·····	(267)
四、模拟气功治疗仪·····	(269)
(一) 气功治疗仪的产生·····	(269)
(二) 气功治疗仪的种类及应用·····	(270)
1. 气功红外信息治疗仪·····	(270)
2. 无针式微波针灸仪·····	(270)

3. 气功人工激发系统.....	(271)
4. 密功气功人.....	(271)
五、本书主要参考资料.....	(272)

第一章 概 论

中国现代的气功学是从古代养生学中脱颖而出的，它经历了几千年的历史发展，直至今日，在社会主义祖国的先进社会制度和现代科学的指导下，这门古老的科学才真正被研究、被认识，受到重视。为了掌握好这门科学，正确地继承和发扬气功学术，开展临床治疗和科学研究，明确气功的概念和特点是十分必要的。

第一节 气功学概念

气功的概念，也就是什么叫气功的问题。自五十年代作为古老的医疗保健技术被发掘出来，应用于临床，取得疗效并广泛推广应用以来，直至现在对它的认识还是不十分一致的。气功的命名，是在古代养生法基础上提出来的。过去由于各家包括儒、医、道、释、武术等门派众多，气功的名称也十分庞杂，如有吐纳、导引、行气、炼丹、玄功、静功、定功、性功、内功、修道、坐禅、内养功、养生功等，虽名称不同，但均属气功的范畴。据考证，晋朝道士许逊写的《净明宗教录》中有“气功阐微”的记载；1934年杭州祥林医院出版的董浩氏的《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》和1935年中华书局印行的《少林拳秘诀》等书中都提到“气功”两字，但都没有对气功作完整的解释，并作为正式名词确定下来。直到1953年，刘贵珍氏与有关人士商榷后，写作出版了《气功疗法实践》一书，才把“气功”作为正式名词确定下来。

为什么又称它为“气功疗法”呢？《气功疗法实践》里说：“气”这个字，在这里是代表呼吸的意思，功字就是不断地调整呼吸和姿式的练习，也是俗话说得要练得有功夫（按：现在看来气功除调整呼吸和姿式练习外，还应包括意念活动）。将这种气功方法，用医学观点，加以整理研究，并且用在治疗疾病和保健上去，去掉以往迷

信糟粕，因此称为气功疗法。这样称呼它既合乎实际而又易叫易懂，易为劳动人民所接受。”从而气功和气功疗法这一名称就推行到全国。

气功学是一门研究人体自我身心锻炼的方法和理论的科学。大量的气功实践证实，气功锻炼能提高身体素质，发挥人体机能潜力，而起防病、治病、益智、延年的作用。从医学角度来说，其主要内容包括我国古代医学中养神、调息和气化等重要理论和经验。因此它是一门涉及人体身心互相作用复杂的生命现象和规律的人体科学。

将气功学作为一门科学来认识、研究，只是近年来的事情。一般认为，气功是使练功者在一定体位下，高度集中的主动意识锻炼与深长的呼吸运动相结合的一种防病、治病、强身、健魄，延年益寿，开发潜能并能增强技击能力的自我身心修练的一门科学。气功学即是研究这种修练的方法和机理的一门科学。气功学又是人类运用自身条件，调动和培养自身的生理潜力，以“自养其生”的方法，亦即人类以其自身的条件向其自身寻求健康和长寿的方法和科学。它是中华民族文化与科学遗产的一部分，也是祖国医学遗产的一部分。

中国气功的作用是多方面的。从养生方面看，气功是通过练功者发挥主观能动性，对身心进行特定的自我锻炼，以调动生理潜能，培育人体真气，达到防治疾病，保健身体，抵抗早衰，延年益寿，以“自养其生”的医疗保健运动和探索中医基本理论、人体生命奥秘及其作用机理的一门古老而又年轻的科学，并与针灸导引、老年医学、康复医学、社会医学、医疗体育、武术运动、体育竞技、健美运动、精神卫生、情志修养、书画戏剧、音乐歌舞、特艺训练、体能开发等都有重要关系。因此，它又是与多学科的基础理论和实际应用密切相关的一门综合性学科。

中国气功学在过去，基本上是属于中国医学科学的一个部门或是一个分支。但是，任何一门科学都是为社会实践服务的，都是同社会的发展分不开的，中国气功学也不例外。但由于气功中机体内部的“气”或称为内气和一些发放的外气多是看不见、摸不到的，再限于科学水平和社会的因素，所以在解放前，对中国气功学

的理论、内容和研究实验方法方面，常被披上一层浓厚的宗教和巫术的外衣，而影响了中国气功学的正常发展。建国后，在党和政府的关怀下，自五十年代起成立了一些气功疗养及研究机构。党的十一届三中全会后，又于一九八一年成立了中国气功科学研究会，这样，对中国气功学的研究才真正进入了一个崭新的时代。

第二节 气功的特点

一、气功是自我调节锻炼

在医疗保健中，不论服药、针灸、推拿、理疗、手术、放射治疗等，患者均处于被动地位，依靠药物作用、仪器效应或开刀施术来治疗疾病。而医学气功与各种医疗保健手段有所不同，是患者发挥自己的主观能动性，采用自我锻炼的方法获得疗效，所以，它具有主动性、整体性、实践性和强调意念作用等特点。

医学气功强调自我锻炼，而自我锻炼是依靠练功者自己发挥主观能动性来进行的。因为只有个人主动地进行锻炼，才能把锻炼的积极性充分调动起来。这里的所谓“主观能动性”，实际上是指依靠自己的努力，锻炼用个人的意念向自己身体内部发放信息的能力，以期最大限度地调动人体自身的生理潜能，达到治病强身保健延年的目的。要做到这一点，就要对气功有个正确认识，有正确的练功目的，掌握正确的练功方法，对气功的治病机理和特有疗效等有概括地了解，以便树立信心，毫不动摇地坚持长期锻炼。

医学气功既然是一种自我身心双修方法，就必然要求自己身体力行，这就是它的实践性和主动性。举例来讲，自我按摩辅以练气调节，属于气功，而他人按摩就是推拿。那种被动运动的医疗方法，就与医疗气功的自我按摩锻炼方法有所区别了。

医学气功锻炼方式的特点，还在于它的特定性调节锻炼。气功锻炼的主体内容是由调身、调心、调息三类特定的调节手段和“动”、“静”两类特定的练法所构成。这“三手段两练法”对人体的机能活动各有不同的作用，在锻炼中又各有特定的要求。这些内容就是气功锻炼方式的特色和优势。这些锻炼手段和锻炼方法，在

各种不同的功法中,各有不同的侧重,从而又形成了各种功法的各自特点。如以“静”为主的功种习惯上称作“静功”,以“动”为主的功种习惯上称作“动功”等。然而,这“三手段两练法”又是一个整体,既可相互促进,又可相互制约。只要在正确的理论指导下,加以科学地组合和运用,就可构成多种多样的功法,再遵循辨证施功的原则,便可泛应各种不同情况的需要。

气功锻炼是对形体和精神同时要求的,它不仅重视形体锻炼,而且还特别重视精神锻炼,并且认为精神锻炼对气功的效果和自身健康是极为重要的。气功的精神锻炼、包括情志、心理和思维的锻炼,所以它能陶冶人们的性情,培养高尚的情操和品德。

三、气功是整体疗法

气功不是专一针对某种疾病的特异疗法,而主要是改善人高整个机体功能,强调内因为主的整体疗法。多年来的临床实践证明,气功不是头痛医头、脚痛医脚的简单治疗方法,而是通过意气、形的综合锻炼,增强机体的防御机能和适应能力,在机体本身的自我调节、自我修复前提下,而达到愈病强身的。因此说它是从整体治疗出发,并在相应的多种疾病上起作用。我们从实践中观察到,往往在治疗一种慢性病的同时,其他疾病也随之减轻或治愈。譬如在治疗十二指肠溃疡为主要疾病的同时,合并的胃下垂和神经衰弱也可相应好转或治愈。有的患者身上的脂肪瘤在练功治疗其他疾病的同时也自然消失。可见气功绝不单纯针对某一器官进行治疗,它可以调节机体的整个功能,使之摆脱病理状态而逐渐转向健康。

气功是否可以百病皆治呢?回答是肯定的。虽然不能把气功说成能“包治百病”,但气功治疗的病种确是相当广泛的,根据三十多年的临床实践,足以证明它对近百种疾病都有一定程度的治疗效果,无疑,这同它的整体治疗作用是分不开的。

《素问·评热病论》载:“邪之所凑,其气必虚”;《素问·刺法论》载:“正气存内,邪不可干。”所以,正气的强弱,不仅是疾病发生与否的根本原因,而且是疾病发展、变化、预后和转归的决定因素。