

借

中国医疗养生

布气疗法

赖雷成 著

福建中医学院

二〇〇一年八月印

中国医疗养生

布
气
疗
法

赖雷成 著

福建中医学院

(内部教材, 禁止翻印)

前 言

中国医疗养生布气疗法是中华民族文化之瑰宝,属中医学重要组成部分,是一种养生之道,是强身、祛病、延年行之有效的办法。

医疗养生布气疗法是研究如何通过心身修炼,进入“天、地、人”三才信息同步(人体最佳状态),合乎于道(自然规律),发掘人体潜能,应用于保健、医疗上的一门科学。其属内源性治疗,靠内药(精气神)治疗,而异于中,西医药物的外源性治疗。21世纪心身医学的发展趋势中,更注重非外药治疗,越来越受中外广大人民欢迎。

作者学文学医兼修道(养生之道),潜心研探医疗养生二十多年。此书在1993年骨伤系印的《医疗养生》进一步修订而成,为医疗养生的规范化、科学化、标准化而抛砖引玉。冀促进医疗养生教学,为培养符合要求的高级医疗养生人材做出一分贡献,让中医医疗养生走向世界,跻身于世界医学之林,造福全人类。

古人云:医不穷理,不可谈医。其实,医疗养生不穷理,也不可谈医疗养生。全书共十章。第一章阐述“医疗养生·布气疗法”的概念、原理、特点基本要素、要领等;第二、三、四、五章阐述运气疗法,采气疗法、布气(人气)疗法等,为本书的核心内容。第七、八章阐述内科各系统以及骨伤、外、妇、儿、五官、精神、神经各科共60种疾病的辨证辨病施治的“内药”处方,“外药”处方,以及养生方面的“生活指导”;第九章阐述骨伤科疾病的临床体会;第十章阐述医疗养生面向世界,面向未来。

医疗养生的规范化是医疗养生事业的百年大计,必须走科学化、标准化和规范化之路。但由于水平有限,匆促梓印,书中疏漏有误在所难免,欢迎同道以及各界人士赐教,以便修订完善。

著者

2001.6

目 录

前 言

△卫生部发布《医疗气功管理暂行规定》	1
△《关于加强社会气功管理的通知》主要精神	4
△加强中医药部门医学气功的自身建设,发展医学气功事业	5
△气功医疗必须规范化	10

第一章 医疗养生布气疗法概论

第一节 布气疗法有关概念	11
第二节 布气疗法的原理和特点	14
第三节 练功的基本要素和要领	15
第四节 练功场所、时间、方位	27
第五节 布气疗法的反应	29
第六节 练功注意事项	33
第七节 练功偏差及防治	33
第八节 医疗养生的渊源	35
第九节 医疗养生的科学研究	35

第二章 运气疗法

第一节 运气疗法的渊源	36
第二节 运气疗法的基础理论	37
一、阴阳学说	37
二、五行学说	37
三、精气神学说	37
四、脏象学说	37
五、经络学说	37
第三节 运气疗法的分类	52
第四节 运气疗法的注意事项	52
第五节 运气练功法	52
一、运气通四街练功法	52
二、运气通十二经练功法	53
三、运气通奇经八脉练功法	58
四、运气强筋练功法	62
五、运气补元壮骨练功法	64
六、运气调理五脏练功法	65
七、运气益髓聪脑练功法	72
第六节 经、筋、脏的运气练功法	73
第七节 分部运气保健练功法	73
一、头部运气保健法	73
二、颈项运气保健法	76
三、肩、臂、手部运气保健法	79
四、背、腰部运气保健法	82
五、胸、腹部运气保健法	85
六、胯、腿、脚部运气保健法	86

第三章 采气疗法

第一节 采气疗法的渊源	90
第二节 采气疗法的理论	91
第三节 采气疗法的基本要点	91

第四节	采气疗法的分类	91
第五节	采气疗法的常用方式	91
第六节	辨证辨病采气	91
第七节	常用采气练功法	91
第四章	布气(人气)疗法	92
第一节	布气的概念	92
第二节	布气的渊源	92
第三节	布气的科学研究	93
第四节	布气的要领	93
第五节	布气的方法	94
第六节	布气的临证	95
第七节	布气的注意事项	98
第五章	布气传授练功法	99
第一节	布气传授练功法的概论	99
第二节	无极静养练功法	99
第三节	太极养心练功法	99
第四节	真气显灵练功法	99
第五节	自然随意练功法	99
第六章	医疗养生的临床概论	100
第一节	医疗养生的特殊诊断	100
第二节	辨证、辨病施功	100
第七章	内科各系统疾病	101
第一节	呼吸系统疾病	101
第二节	心血管系统疾病	
第三节	消化系统疾病	
第四节	泌尿、生殖系统疾病	
第五节	代谢、内分泌系统疾病	
第八章	其他各科疾病	104
第一节	骨伤科疾病	104
第二节	外科疾病	
第三节	妇科疾病	
第四节	小儿科疾病	
第五节	五官科疾病	
第六节	精神、神经科疾病	
第九章	骨伤科疾病的临床体会	107
第一节	颈、肩、腰、腿痛练功疗法	107
第二节	两位三姿十二法治疗腰椎间盘突出症	107
第三节	点穴练功 15 法治疗颈椎病	110
第四节	三姿十六法治疗肩关节炎	112
第五节	“搓滚舒筋”练功疗法	113
第六节	以“筒”导引法	116
第十章	面向世界、面向未来	118
第一节	布气疗法在花城(马来西亚槟榔律)	118
第二节	海外学员养生练功心得体会	118
第三节	外籍学员《医疗养生》教学体会	124
第四节	克林顿给“世界养生学会大会”贺信	125
第五节	医疗养生练功反应记录	126

医疗气功管理暂行规定

第一章 总则

第一条 为加强医疗气功管理,保护人民健康,根据《中华人民共和国执业医师法》(以下简称《执业医师法》)和《医疗机构管理条例》,制定本规定。

第二条 运用气功方法治疗疾病构成医疗行为的各类机构和人员,适用本规定。

第三条 国家中医药管理局负责全国医疗气功的监督管理。

县级以上地方人民政府中医药行政管理机构负责本辖区内医疗气功的监督管理。

第四条 “医疗气功”列入医疗机构诊疗科目的“中医科——其他”类中。

第二章 机构与人员

第五条 开展医疗气功活动必须在医疗机构内进行。除本规定发布前,已经县级以上人民政府卫生行政部门或中医药行政管理机构批准开展医疗气功活动的医疗机构,可以按本规定重新申请审批开展医疗气功活动以外,今后新开展医疗气功活动的暂限于县级以上中医医院、中西医结合医院、民族医医院、康复医院、疗养院和综合医院的中医科。

第六条 医疗机构申请开展医疗气功活动,应当向其登记执业的卫生行政部门或者中医药行政管理机构提出申请。经初审同意后,报设区的市级以上地方人民政府中医药行政管理机构审批。对审核合格的,签发同意意见;审核不合格的,书面通知申请单位。

第七条 医疗机构申请开展医疗气功活动应当提交下列材料:

- (一)开展医疗气功活动申请书;
- (二)《医疗机构执业许可证》原件及复印件;
- (三)开展医疗气功活动的场所、设备等基本情况;
- (四)从事医疗气功活动的人员情况;
- (五)省级以上人民政府中医药行政管理机构规定的其他材料。

第八条 医疗机构凭设区的市级以上地方人民政府中医药行政管理机构签发的同意意见,向其登记执业的卫生行政部门或者中医药行政管理机构申请办理诊疗科目登记或者变更登记手续。

未经设区的市级以上地方人民政府中医药行政管理机构审批同意,以及未向卫生行政部门或者中医药行政管理机构申请办理诊疗科目登记或者变更登记手续的,不得开展医疗气功活动。

第九条 从事医疗气功活动的人员,应当具备下列条件:

- (一)具备中医执业医师或中医执业助理医师资格;
- (二)取得《医师执业证书》;
- (三)经医疗气功知识与技能考试取得《医疗气功技能合格证书》。

第十条 医疗气功知识与技能考试由国家中医药管理局统一组织,省级人民政府中医药行政管理机构负责具体实施。具体考试办法由国家中医药管理局另行制定。

第十一条 取得中医执业医师资格或中医执业助理医师资格,具有医疗气功专业知识与技能者,均可申请参加医疗气功知识与技能考试。

第十二条 经医疗气功知识与技能考试成绩合格的,取得国家中医药管理局统一印制的《医疗气功技能合格证书》。

《医疗气功技能合格证书》由省级人民政府中医药行政管理机构负责颁发。

第三章 监督管理

第十三条 县级以上人民政府中医药行政管理机构应当按照本规定和有关法律法规,加强对医疗气功活动的日常监督检查。

医疗机构和医疗人员开展医疗气功活动,必须严格遵守《执业医师法》、《医疗机构管理条例》和本规定的各项规定。

第十四条 县级以上地方人民政府卫生行政部门或者中医药行政管理机构进行医疗机构校验时,应当将医疗气功执业情况列入校验内容,并应当及时将校验结果报其上一级人民政府中医药行政管理机构备案。

对医疗气功人员执业情况的考核,由医师执业注册主管部门在开展在医师执业考核时一并进行。

第十五条 经批准开展医疗气功活动的医疗机构不得使用非医疗气功人员开展医疗气功活动。

第十六条 医疗气功人员应当按照其医师执业注册的执业地点开展医疗气功活动。

第十七条 取得中医执业医师资格的医疗气功人员可独立开展医疗气功活动;取得中医执业助理医师资格的医疗气功人员必须在中医执业医师指导下开展医疗气功活动。

第十八条 医疗气功人员开展医疗气功活动,应当严格执行有关操作技术规范,选择合理的医疗气功方法。

在临床进行实验性医疗气功活动的,应当经所在医疗机构批准,向患者本人或其家属说明并征得患者本人或者其家属同意。

第十九条 医疗机构和医疗气功人员,不得借医疗气功之名,损害公民身心健康、宣扬迷信、骗人敛财。

第二十条 医疗机构和医疗气功人员,不得使用、制作、经营或者散发宣称具有医疗气功效力的物品。

第二十一条 组织开展下列活动之一的,应当经省级以上人民政府中医药行政管理机构审核批准:

(一)大型医疗气功讲座;

(二)大型现场性医疗气功活动;

(三)国家中医药管理局规定必须严格管理的其它医疗气功活动。

第四章 罚则

第二十二条 违反本规定,非医疗机构或非医师开展医疗气功活动的,按照《医疗机构管理条例》第四十四条和《执业医师法》第三十九条的规定进行处罚;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

第二十三条 违反本规定,医疗机构未经批准擅自开展医疗气功活动的,按照《医疗机构管理条例》第四十七条的规定进行处罚。

第二十四条 违反本规定,使用非医疗气功人员开展医疗气功活动的,按照《医疗机构管理条例实施细则》第八十一条的规定进行处罚。

第二十五条 违反本规定,医疗气功人员在医疗气功活动中违反医学常规或医疗气功基本操作规范,造成严重后果的,按照《执业医师法》第三十七条的规定进行处罚;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

第二十六条 违反本规定,有下列情形之一的,由县级以上人民政府中医药行政管理机构责令其停止活动,给予警告,并可以处以一万元以下罚款;情节严重的,处以一万元以上三万元以下罚款;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

(一)医疗气功人员在注册的执业地点以外开展医疗气功活动的;

(二)借医疗气功之名损害公民身心健康、宣扬迷信、骗人敛财的;

(三)非医疗气功人员开展医疗气功活动的;

(四)制造、使用、经营、散发宣称具有医疗气功效力物品的;

(五)未经批准擅自组织开展大型医疗气功讲座、大型现场性医疗气功活动,或未经批准擅自开展国家中医药管理局规定必须严格管理的其它医疗气功活动的。

第二十七条 违反本规定,以不正当手段取得《医疗气功技能合格证书》的,由发给证书的中医药行政管理机构予以收回;对负有责任的主管人员和其他直接责任人员,依法给予行政处分。

第五章 附则

第二十八条 本规定发布前已经县级以上人民政府卫生行政部门或者中医药行政管理机构批准开展医疗气功活动的机构和人员,应当按照本规定重新申请、审批,并于2000年12月31日以前完成。

本规定发布前已经登记执业的医疗气功专门医疗机构,可以在转型为其它医疗机构的基础上,按本规定重新申请登记医疗气功诊疗科目;也可以根据《医疗气功专门医疗机构基本标准》,按照本规定重新申请登记气功专门医疗机构。《医疗气功专门医疗机构基本标准》另行制定。

除前款规定情形外,今后不再审批新的医疗气功专门医疗机构。

本规定发布前已经取得副主任中医师以上专业技术职务,并经县级以上人民政府卫生行政部门或者中医药行政管理机构批准开展医疗气功活动的人员,可由本人向批准其开展医疗气功活动的卫生行政部门或者中医药行政管理机构提出申请,经省级人民政府中医药行政管理机构审核确认后,可以不参加医疗气功知识与技能考试,直接取得《医疗气功技能合格证书》。

第二十九条 暂不接受境外人员的医疗气功知识与技能考试申请。

第三十条 本规定由国家中医药管理局负责解释。

第三十一条 本规定自发布之日起施行。1989年国家中医药管理局发布的《关于加强气功医疗管理的若干规定》同时废止。

《关于加强社会气功管理的通知》主要精神

为了进一步加强对社会气功的管理,引导其健康发展,针对我国社会气功活动中存在的主要问题,最近由中共中央宣传部、国家体委、卫生部、民政部、公安部、国家中医药管理局、国家工商行政管理局七部、委、局联合下发了《关于加强社会气功管理的通知》(以下简称《通知》),这是我国社会气功管理方面第一次主要相关部门联合发文。《通知》主要精神是以下几个方面:

一、明确了健身气功和气功医疗的界定

七部、委、局联合下发的《通知》中所指的加强社会气功的管理主要是加强健身气功和气功医疗的管理。《通知》第一条基本明确了健身气功和气功医疗的界定。即“群众通过参加锻炼从而强身健体、养生康复的,属健身气功”;而对他人传授或运用气功疗法直接治疗疾病,构成医疗行为的,属气功疗法。

二、明确了社会气功的管理职责

《通知》中明确了健身气功由体育行政部门负责管理;气功医疗由中国行政部门负责;社会组织的登记、管理由民政部门负责;经营性单位的活动和一些活动中的经营性问题由工商行政部门负责管理;涉及治安问题由公安部门负责管理;新闻宣传方面的重大问题由党委宣传部门把关,其中的业务内容由体委、中医药行政部门审核。有关部门在进行管理时,既要发挥各自的职能作用,又要相互通报情况,配合工作。凡涉及其他部门的问题,体育、中医药等主管部门应与有关部门联系商办,有关部门也应事先征求业务主管部门的意见,遇有重大问题或一时不易区分职责的工作,需要协调办理的事务,由体育行政部门牵头,共同协商解决。

三、明确了社会气功大型活动的管理

《通知》具体明确了社会气功大型活动的具体管理方法和审批程序。即:较大型的社会活动;在公共场所举行的活动;新闻宣传;经营性活动;涉及重要政治内容的事项;社团组织的重要事务和重大活动;关系到社会治安的问题和涉外活动等。进行管理的方式主要是单位或个人申报,经主管部门审查批准后方可进行活动,否则将予以制止、处罚。

《通知》还明确指出对一般群众性练功活动要保护群众的积极性,鼓励严肃、认真的科学探索,反对虚幻的夸张渲染。对社会气功活动中的不健康现象,有关部门要认真负责地进行管理。对于在社会气功活动中非法行医,宣传封建迷信和利用气功进行诈骗等各种违法犯罪活动,要依法严厉打击。

四、明确了要建立授功和从事气功医疗人员资格审查制度

《通知》第五条明确了要建立授功和从事气功医疗人员资格审查等制度(其具体办法由体委、中医药等部门另行制定)。凡授功、行医者必须经考核后,持证才能进行活动。

五、明确了对气功社团组织登记审批要从严掌握

《通知》明确指出要从严掌握气功社团的登记审批工作,切实加强对气功社团组织的管理;气功社团组织应依法进行健康活动并接受有关行政部门的监督和管理。

目前,全国各有关部门正在学习贯彻《通知》精神,并按《通知》要求结合本地区实际情况,制定可行的具体办法,切实加强对社会气功的管理。《通知》的下发,将对加强全国社会气功的管理,引导其健康发展,起到重要作用。

国家中医药管理局医政司
《中国气功》96(10):1

加强中医药部门医学气功的自身建设, 发展医学气功事业

在我国,每天都有几千万人在锻炼气功。这种群众性的气功实践和热情讨论,形成了持续几十年的“气功热”。这是中医药管理部门、卫生部门、体育部门、文化部门都无法漠视的一种社会现象。人民群众自发组织,自觉参加,自选功法,自我保健,春夏秋冬,常练不懈。条件非常简单,内容丰富多采,对提高人民体质发挥了巨大的作用。练功中也出现一些夸大疗效、宣扬迷信、缺乏指导等问题,但并非主流。目下争论较多的是外气治病,由外气又引伸出“带功报告”、“气功水”、“信息水”、“气功食品”、“遥控治病”等等,出现了一些专门从事外气治病的神通广大的、万能的、被人捅破戏法的“气功师”,也出现了一批专门批判气功的混身都是真理、甚至连中医学也不相信的“伟大的科学家”,人们普遍呼吁,希望对医学气功加强管理,去伪存真,继承发扬,保护人民利益,保证医学气功的健康发展。

对此,我谈一点个人意见。

一、气功是中医学的重要组成部分

气功是中医学的重要组成部分。这一点看起来别无异议,但实际上认识并不统一。《黄帝内经》在总结古代医学理论的时候,列举了中药、针、灸、砭石、导引按跷五种疗法。导引按跷即为古代的气功。《史记·扁鹊仓公列传》中提到上古之时的治病方法,有汤液、醴液(酒)、砭石、导引、案扪,毒熨之类。这说明气功从来就是中医的一部分。气功的历史遥远,但远不过人类的医疗活动。气功是强身祛病的方法,属于最早的医疗保健活动之一。中医临床独尊药物,忽视气功,是明清以后的事。晚清医学家周学海在《新刻诸病源候论序》中承认,“若导引法,文奇义奥,多不可读,愧未习其法。”这种“愧未习其法”是不少中医轻视气功的重要原因。气功是如此,针灸也发生过类似的情况。针灸的独立分科是唐代开始的。宋、元、明均有发展,明代达到高潮。但到清代开始衰落。清末道光二年(1822年),清廷竟以“针刺火灸,究非奉君之所宜,太医院针灸一科,着永远停止。”以致直到本世纪的五十年代,针灸只得在民间流传。现在针灸是翻身了,气功还远没有被中医界所重视。“气功热”主要是在民间。气功首先是一种养生之道,是中国式的预防医学的一部分。从医学模式看,中医从来不是单一的生物学模式,而是非常重视心理因素和社会因素对人体的影响。但在商品经济的条件下,随着医学的专业化程序越来越高和医业的竞争越来越激烈,重医轻防,重药轻养,急功近利往往成为一种自然趋势,这种气氛很不利于医院选择气功。阿拉伯医学家阿维林纳在《医典》一书中说:“医学就是如何维护健康的技艺和健康丧失后恢复健康的技艺。医学既是一门科学,也是一门技艺。”这段话不是对气功而言,但同样正确地反映了气功的理论和实践的统一。而今天的中医和西医都正在忽视这一点。

由于气功之气涉及人体发展的本原,气功的深入研究很可能敲开人体生命科学的大门,成为探索人体生命科学奥秘的突破口。钱学森教授说,“人体科学是现代科学技术体系中的一大部分。”“人体科学的实用科学就是医学。现在的医学,治病的叫第一医学,防病的叫第二医学,第三医学是康复医学,而第四医学开发开放人的潜在能力,就是把人的功能再加以发展,包括提高人在特殊环境下的适应能力,提高人的智力。气功是人体科学研究的一个突破,一块敲门砖。”有的人对气功所知甚少,却批判甚多。有的停留于经典物理学的概念,有的以僵化的哲学

教条排斥一切,却把人体生命科学看得过于简单。他们根本不承认中医学对人体生命活动的观察是另外一种思路和模式。它所积累的关于人体生命科学的知识,是一个不容忽视的知识宝库。

二、对当前医学气功的基本看法

去年五月,中国医学气功学会在北京召开了第一届会员代表大会暨学术思想研讨会。在这次会议上我们表述了对当前医学气功的基本观点。

(一)医学气功已经成为中国人民最普及、最有效的养生保健方法之一,并正在走向世界。当前中国医学气功活动的主流是好的,发展基本上是健康的,把气功说得漆黑一团是不正确的。

(二)当前医学气功存在两方面的问题。

一方面是鱼龙混杂。少数人打着气功的招牌骗取钱财,宣扬迷信,影响了医学气功的声誉。在学术继承方面,仍然存在泥沙俱下,精华和糟粕不分的现象。有些气功学习班和气功书刊不是把气功引向科学,而是把气功引向玄学。在管理方面,多方插手,乱办班,乱办医,有章不循,管理不力的现象比较严重。

另一方面是对正常的医学气功存在偏见,支持不够,管得过死。中医学院的气功科不仅数量不多,而且一般来说条件太差,收费太低,有的又未纳入公费医疗,工作十分困难。在医疗部门,气功的地位远不如针灸、推拿、按摩及其它民间疗法。对医学气功人员的职称、待遇等也缺乏相应的解决措施。与社会上十分活跃的群众性气功活动相比较,中医医疗部门的医疗气功相对冷清。与体育、公安、军队和某些理工科大学对气功科研的重视程度相比,中医药研究机构的医学气功科研仍然滞后。对气功重视不够,投入不足,歧视颇深,仍然是当前医学气功发展缓慢的主要原因。

(三)医学气功以推行自我养生保健的功法为主。因为气功是调身、调息、调心三者结合的、以内练为主的自我身心锻炼。无论预防还是治疗,对每个人来说,身心调护、吐纳导引都十分重要。在中医医院里,自我养生气功锻炼可以作为一种基础医疗和基础护理,贯彻于整个中医医疗和护理的全过程。这是中医医院和西医医院的一个很大的不同点。至于外气,要加强科学研究,寻找测试方法,有重点地进行临床观察,实事求是予以评价。用事实说话,不搞争论。盲目肯定和简单否定都不是科学的态度。我们始终坚持“百花齐放,百家争鸣”的方针,支持气功,爱护气功。多学习,多研究,少武断。主张练功要看实效,宣传应有分寸,教功要有功德。广泛团结不同地区、不同流派、不同层次的医学气功人员,爱护和帮助他们。也要团结多种学科的专业人员研究气功,应用气功,摒弃门户之见,减少一切内耗。用正常的学术讨论来消除分歧,求同存异,促进团结。

(四)首先要支持中医医院内部气功科的建设。应用气功、发展气功应该是先行业、后社会。如果中医医院内部的气功都不普及不提高,又如何去评论和指导群众性的气功活动。对社会上群众性的气功锻炼,可以让人民自由选择,自由锻炼,尽可能地给予指导,防止练功偏差。

(五)加强医学气功教育,加强师资培养和教材建设,支持与提高中医药院校的气功课程。要总结群众性练功教育的成功经验,把理论教育和实践紧密结合起来。

(六)加强气功科研。用科研辨别真伪,用科研提高疗效,用科研为气功科学的发展开路。

(七)加强宣传,正面引导,掌握分寸。要加强领导,办好气功专业报刊,加强科普宣传。一切关于医学气功的宣传报道都应该注意其真实性和科学性。

(八)促进团结,把不同地区、不同流派、不同层次的医学气功人员和组织团结起来,互相尊重,互相学习,共同提高。

以上八点基本精神是着重对中医药部门医学气功的自身建设而言。根本问题是对医学气功的认识问题,说得深一点,是对中医学的认识问题。我们说,中国医药学是一个伟大的宝库,是一门丰富的养生保健的学问。学生从小学起,就应该学一点中医药知识,正象从小学起就学一点西医药知识一样。有的朋友就大不以为然,总不能把中医弄到小学里去呀!我们说,气功锻炼可以增强体质,调摄身心,也可以用于预防近视眼,正象眼保健操就是用中医理论研制的自我保健方法一样。有的朋友也大不以为然,怎么能让气功进小学呀!一句话,西医进小学是可以的,中医进小学是不允许的。这是什么逻辑?这些朋友至少有一个误区,认为气功就是外气,外气就是迷信。其实,中医药部门对外气问题十分慎重,从来没有提倡小学生去搞外气。气功首先是一种自我调摄身心的方法,这一点对任何人的健康都至关重要。

虽然我们要求加强医学气功的自身建设,但一年多来医学气功的医疗、教学、科研进展不大。中医医院里气功科的建设相当缓慢。关键是人才缺乏,也有一些政策问题。要增强或扩大气功科,气功师从哪来?院内的医生不会气功,院外的气功师聘不来。要增加气功病床,困难也不小。有了病床,也住不满。因为气功科收治病人,公费医疗不报销。公费医疗不支持医学气功,是把气功排斥于医院大门之外的最有力的手段。中国中医研究院西苑医院的气功科有22年的历史,24张病床,科主任是中医学院毕业的主任医师,另有5名高年资的主治医师,2名中医师,1名中医研究生,他们对气功都颇有研究也很有兴趣。但这两年气功科病床一再压缩,现在只保留9张。并不是没有水平,也不是没有病人,只因为气功治疗不属于公费医疗范围,病人住院自费,不住院了。北京中医药大学气功研究所是一个医学气功的研究基地,多年来一直想设30张病床作为临床基地,也始终得不到解决。什么问题?主要还是认识问题。1987年卫生部长崔月犁提出,对气功要“正确引导,认真研究,加强管理。”并多次强调,“气功要与临床相结合,气功要与科研相结合,希望医疗单位临床上应用气功,科研单位要选题列题研究气功。”这些意见,在今天仍有重要的针对性和指导意义。对气功方面存在的问题,我们看得很清楚,也很忧虑,但首先是辨别真伪,去除假的,保护真的。据我所知,一些未经验证的“外气治病”,中医药部门从未支持过,中医药报刊也从未宣传过。但我素来不主张一刀切。发展是硬道理,临床和科研上去了,教育和人才解决了,治乱才有资本,治乱才有力量。说到底,对医学气功,还存在一个继承和发展的政策问题。

三、关于医学气功的管理

医学气功面临的问题,首先是学术发展问题,其次是事业建设问题,第三是科学管理问题。学术是事业的基础,事业是管理的基础。

1989年11月,国家中医药管理局颁布了《关于加强气功医疗管理的若干规定》。各地中医药部门、卫生部门贯彻执行这个规定,对治理社会上的非法气功医疗起了积极作用。这个规定指出,“气功疗法是一种主要通过自我锻炼来疏通经络、调摄心神、平衡阴阳气血达到祛病强身的医疗保健方法,是中医医疗方法的一个组成部分。这几年来,由于医疗保健量的增加,气功疗法越来越受到人们的重视,使这一传统的方法得到普及和推广,为人民群众的健康做出了一定的贡献。但是,由于管理工作跟不上,法律不健全,对已有的法规贯彻执行不严,致使目前气功医疗秩序比较混乱,特别是在‘发放外气’为患者治病方面问题更为突出。一些人借机夸大气功作用,甚至欺骗群众,牟利发财,在社会上造成很坏的影响。”我们目前还是严格按照这规定执行。这个规定是一个试行规定,在五年多的试行中,发现一些需要修订的地方,更存在一个有法不依、执法不严的问题。其中有些问题,需要我们进一步研究解决。

(一)关于气功题的培养、使用问题。《规定》要求“凡在医疗卫生单位从事气功医疗活动者,

必须取得医师、医士资格,并具备气功医疗技能。”这一条一般来说正是正确的。你不懂医,不是医师或医士,如何能给人治病?允许非医生治病,出了问题谁负责?管理工作凭何依据?这些都很有道理。问题在于,当代的医学教育从来就没有培养气功医师的专业,中医学院的气功课并不占很大份量,对气功医师的师承工作也缺乏必要的支持和规定。问题更在于,由于这种情况使气功医师后继无人,而大量的舆论又只是在指责气功队伍素质太差。既然气功医师无法从天上掉下来,这就难坏了各地中医管理部门,有的就给气功师办医疗知识学习班,让他们取得医士资格,使其行医合法化。但也必然把一批有真才实学的气功师排斥在医院大门之外,使他们继续放身山林,流落江湖。应该承认,大量的气功锻炼有素者是在民间。他们掌握了这种自我锻炼的医疗保健方法,是指导他人练功的高明师傅,我们中医医院里很需要这样的人。所谓气功科,实际上应该称气功指导科。凡住院病人中适宜作气功锻炼者,都可以集中或分散练功,给以辅导。使病人在药疗之外,获得身心锻炼。过去的许多疗养院,都是这么做的。北京中医药大学东直门医院在德国魁茨订办了一个中医院,上午病人服药、针灸、按摩,午休之后由中国气功师领着作气功锻炼,增强了病人体质,提高了疗效,病人非常欢迎,锻炼得非常认真。这样的气功指导教师,包括教师太极拳、太极剑的教师,中医医院内部太少,要有一个办法把他们聘到我院来。这些人不懂西医,但懂得中医的医理。这医理就是气的运行、气的运用。只不过是我们的科学家不承认、看不起就是了。正象三、四十年代西医不承认中医、看不起中医,是一个道理。有人担心,此门一开,中医医院不就成了牛鬼蛇神活动之地?我想不会,我相信各级中医管理部门的管理水平和中医医院院长的鉴别能力。从人事管理来说,这是某一历史时期对某种特定人才的选拔使用问题。业务管理和人才管理的纵深发展,就会接触到这些问题并迫使我们去解决。正象过去从民间吸收一批中医药人员一样。如果我们真要拯救医学气功事业,不让它萎缩下去,引导其走向大雅之堂,必须有一个应急措施。同时立即抓正规的医学气功教育,从根本上解决气功医师的培养问题。

(二)关于外气。有人说外气根本不存在,没有丝毫的研究价值,枉费心机去研究外气本身就是不科学。但也有一些很严肃的科学工作者认为这是值得研究的一种生命现象。人们今天对人体生命科学还所知甚少,对众多生命现象还无法解释,对某些气功现象作深入的研究是必要的。当然,这种研究不限于传统方法的研究,而应该是多学科的研究,我们对外气问题始终抱着存疑的态度,总是提出要研究,不争论,这本身就是一种科学和审慎。连科学的审慎都不让着,这未免有些过分。我认为对于医学气功来说,科学研究工作还非常薄弱。外气问题只是需要研究的一个方面。这一方面的研究包括有没有外气的问题。如果说有外气,这种外气能不能用来治病?治什么病?不能治什么病?治到什么程度?怎么个治法?气功师随时随地可治,随心所欲可治?还是得有一定的条件?治疗的有效率是多少?与其它疗法的比较有何优越性(譬如疗效的对比、疗程的对比)?这种外气有何测试方法?有无疗法对比和空白对比?结果数据有没有作统计学处理?再深入下去,这种外气的本质是什么?发放外气的机理是什么?涉及到很深的生物科学、人体科学领域。顺便说一句,中医是非常重视“气”的,阳化气,阴成形,气血学说是中医的基本理论之一。但中医的气,是人体内之在气,是人体之气与自然之气相通之气。所以中医对气的问题,格外重视。对外气的研究,无论研究如何,都有利于对气的阐明。有些气功评论家连中医的气都否定了,这恐怕也是一种无知。但有人千方百计地否定外气,我觉得是一件好事,他是从另一个侧面在研究气功,特别有利戳穿那些骗钱害人的伪气功,我们支持,有人千方百计地研究外气,我们更要给予支持,希望他取得成果。但双方要互相尊重,不扣帽子,不打棍子,不抓辫子。当1989年国家中医药管理局颁布《关于加强气功医疗管理若干规定》时,

胡熙明同志说：“发放外气治疗疾病，尚处在一个探索阶段，机理尚不清楚，疗效还有待观察，至少还是一个需要研究的课题，这给管理工作提出了许多新问题。”事隔数年，我们仍然坚持这个态度。

（三）关于当前医学气功的治理问题

当前，社会上有人打着气功的招牌，乱办医，乱办班，乱收费，特别是以所谓的外气治病，哗众取宠，骗钱坑人，影响极坏。据了解，这些气功活动几乎都不是由中医管理部门批准的。国家中医药管理局严守《关于加强气功医疗管理的若干规定》，坚决要求有法必依，依法办事。凡涉及气功医疗，无论是办医还是办学，都由中医药主管部门审批，其它部门不该插手。其它部门审批医疗气功机构或执业者，中医药主管部门概不承认，也概不负责。国家中医药管理局拟就医疗气功问题与科委、科协、体委、教委等部门协商，共同行文，综合治乱。同时要加强中医药的科普宣传，提高人们的中医药知识水平，防止伪气功欺骗群众。对群众正常的气功锻炼，也要加强指导，防止练功偏差。我们对中国的医学气功事业负有责任。继承、发展、建设医学气功事业是我们的根本任务。医学气功作为一种养生之道，应该贯彻于中医医疗、预防、保健、康复的始终。这一点与所谓外气治病是两码事，科学家不必为此心惊肉跳。搞行业管理工作，其科学性首先基于管理对象的科学价值。对管理对象很外行，很隔膜，又不肯学习，管理工作就难免瞎指挥。这是值得我们经常注意的。

目前，全国合高等中医药院校正在重视气功课程的建设，并开展相应的气功医疗和气功科研，这是很好的现象。但在后期教育中，医学气功的临床课程还得加强，使之能够和针灸、推拿一样，使中医医疗系学生都能掌握，并足以独立开展医疗活动。其次，还将注意人才的引进，当然，引进得有条件。这一点中医有经验，完全可以通过考核选拔人才，主要用于加强气功指导科的建设。对现有的气功医师，应该改善工作条件，合理解决其职称晋升等问题。作为中医药主管部门，关心气功医师的职称晋升是分内的职责。过去有人说：“据我所知，国务院批准的三十个专业技术职务系列，没有任何政府主管部门制订过气功专业各级职务的评定标准。所以，目前社会上一些所谓为他人治病的气功宗师、气功大师、大气功师、国际气功大师等都是没有依据的，也是不被主管部门承认的。”事实确实如此，这些气功大师的桂冠是自封的或群众赐予的，决不代表主管部门的职称评定工作。但这里显然混淆了一个观念，把社会上空泛的俗称和国家进行专业职称评定工作的严肃性混为一谈了。医学气功作为中医学的一部分，气功科作为中医临床学科的一部分，对从业人员评定职称是应该的。建国四十年来了，发展“我国传统医药”都上了宪法，“没有任何政府主管部门制订气功专业各级职务的评定标准”虽然是一种滞后的表现，没有必要用压倒一切的架势去炫耀这一点。

中国医药学是一个伟大的宝库。这个宝库珍贵在哪里？一方一药，药到病除，当然是珍贵的，也是公众所容易理解的。但对阴阳、脏腑、气血、经络这些基本理论，就不是一下子看得清、弄得懂的了。但这部分学问更加珍贵，千万不能丢了。气功之学，也尽在其中。骗子可能用“外气”骗人，学者可不能因批判“外气”扼杀了气功。

国家中医药管理局副局长 诸国本

《中国养生》1995(12)

气功医疗必须规范化

气功医疗能否再提高一步,使之走向标准化、科学化、规范化,是当前气功医疗工作者的热门话题。气功热和气功文化的形成,对气功推广是件好事。但热门也带来门派之争,给气功医疗的推广和科学实验带来了一些困难。

在五六十年代气功医疗能够迅速得到推广,几百家医院引用气功,主要经验是靠:可信的疗效;标准化的语言;完整的记录与科学的总结;功法归类。目前,气功医疗市场混乱原因之一,就是没有借鉴这些经验并加以提高。气功医疗的规范化是气功医疗的百年大计,必须走科学化、标准化和规范化之路。

气功名词术语的规范化。气功一词是五十年代初由刘贵珍等先辈研究确定的,它统一了各家各派名称,以利研究推广。“三调”一词(调身〈姿势〉、调息〈呼吸〉、调意〈意念〉)就是继承古代各家经验在实践中提出的。这个词,既简明又确切,只是还应加个调膳,气功医疗没有调膳食不行。有些名词要统一,如练功偏差古人称“走火入魔”、“走火”、“走月”、“泄丹”、“入幻”等,不好理解。后来用了“偏差”这个词,虽不是医学术语,但多数人可以明白什么意思。又如周天功是一个功法名词,在几百年的流传中发展了众多流派,这是好事。但名词太多,如大周天、小周天、子午周天等等十多种叫法,对学习者和研究者都带来困难,甚至使人望而却步。我认为内容相同的功法应统一名称,以利科研进行。

建立气功医疗常规,统一气功病历格式。所谓气功医疗常规重点在“常规”二字,病历要规范。在1988年,国家中医药管理局主持召开的《全国中医各科病历建设研讨会》上,已经讨论并通过了病历格式。但由于气功界文化素质较低,没能得到推行。气功医疗没有医疗常规无法进行对病人的管理和治疗,不能用“公园气功”的水平去记录和总结病历。

气功医疗诊断、疗效判断标准要规范。气功治愈不少慢性病人,但有些夸大了气功的作用。气功医疗的诊断和疗效判断应参照现代医学、现代中医的标准。不能以患者的主诉为依据,以门派老师的“标准”。一时效应与长久效应也应列入规范之中。脱离这个规范所作的诊断、治疗效果不能得到科技界的认可。

气功医疗与中西医结合。气功属中医学范畴,古代列为导引养生科。同时要与现代医学结合,在应用病名上,可以用现代病名,也可用中医病症名称。如脑血栓形成后遗症、中风症等。

在理论上应以中医基础理论为主,结合现代科研成果,逐步提高和完善自己,建立气功医学的新理论。不能用玄学、宗教学说、道学、甚至迷信来解释气功,指导气功。

中国中医研究院预计在2010年之前,将有8-10个病种的气功医疗规范问世。如果没有气功医疗的规范,科学实验工作是困难的,有了成果后也会因门派之争,难以推广。

气功医疗教学也应规范化,培养气功医疗专业人才是当务之急。目前,各中医院校设养生教研室的只占一半,而且大都是选修课、讲座。建议教委、卫生部、国家中医药管理局筹办养生医学大学。同时对各地乱办班进行必要的管理,有条件的中医院校可以增设气功医疗班。同时还应统编气功医疗教材,筹建气功医疗教学专家委员会,编审教材,健全实习基地。

(河北省北戴河养生康复医院 张天戈)

第一章 医疗养生布气疗法概论

医疗养生是中华民族传统文化遗产一瑰宝,已有五千多年的历史,具有丰富内容。医疗养生属中医学一个重要组成部分,为炎黄子孙昌衍做出了贡献。在未来心身医学科学中,它将发挥更大的作用。著名科技史权威李约瑟在1980年于英国爱丁堡举行的国际科学史会议上说:“谁知道心身相关概念的未来进展,将在医学中需要怎样进一步发展呢?在这一方面,中国传统科学思想复合体可能会在科学发展的最终状态中发展大于人们所承认的作用……。”①医疗养生学就是研究通过心身修炼,使人进入最佳状态(练功态),发掘人体潜能,运用于医疗保健方面的一门科学。正如钱学森教授所说:“人类从起源到今天已有一百万年,发展到目前,我们能够主动地,能动地提高我们身体潜力,使人的本事可以大大提高一步,这当然是不得了的事,这将是一次科学革命,是一次技术革命,是一次改造人类的革命。”②中国医疗养生布气疗法已有四千多年的历史,传说公元前二千多年前的原始社会就有“祝由”吐音布气疗法。如《素问·移精变气论》曰:“往古人居禽兽之间,动作以避寒,阴居以避暑,内无眷之累,外无伸宦之形,此恬淡之世,邪不能深也。故毒药不能治其内,针石不能治其外,故可移精祝由而已。”布气,这一词最早见于《黄帝内经素问》,后见于道书,含有敷布气、采气、运气,施布气给人的意义,因此布气方法即包括运气方法、采气方法、人气疗法等。“人在气中,气在人中”(《抱朴子·内篇》),如何“布气”发掘人体潜能而运用于医学上是非常有意义的一项人体潜能医学工程。其属内源性的“内药”(精气神)疗法,异于中西药外源性的“外药”疗法。“内药”疗法,病者不必受打针之痛,吃药之苦,且反应舒适,自古至今,深受人民群众欢迎,是非常有前途的疗法。

21世纪世界医学发展趋势更注目“精神卫生”,随着祖国改革开放,以及世界的中医热,中国特色传统医疗养生应走向世界,造福全人类。

第一节 布气疗法的有关概念

一、气的概念(简)

中国汉字记载“气”、“炁”、“氣”三字,既有相同的含义,又有差别。

气之名称在《黄帝内经》中有80多种,近代已有100余种。

医疗养生重视先天之气的修炼。

二、气功的概念

气功之古称:“作舞”(《吕氏春秋·古乐篇》),“导引按跷”(《素问·异法方宜论》),行气,调气,服气,引气,食气,炼气,胎息,静坐,存想,周天功,内丹术等。

气功一词,最早文献见晋代道士许逊所著的《净明宗教条·气功阐微》:“先行气功”,其次是隋唐时代成书的《太清调气·炼气法》曰:“服气功余暇,取静室无人处,散发脱衣……”。以及同期署名碧岩先生撰的《中山玉·柜服气经·胎息羽化功》中也提到:“气功妙篇,气术之道数略同,专其精通,则贯一二”。

随后宋、明、清近代有关书籍也有提及。现代而流行。直至今为止,还没有从其实质而明确、准确的定义。如蒋维乔在《谈谈气功治疗法》中说:“现在大家都称‘气功’,其实这个名称并

不妥当,不过已经通行,我也只好从俗了,在古时叫‘养生法’”。又如《气功医学知识揭秘》认为:“气功修为,在基础功以后,既不用气,亦自无功,故气功一词在实际修为中殊名,实名不符”。因此,还是恢复古称“养生”一词。

气功一词的解释众说纷纭,可归纳为如下九种类。

1、按演练三要素下的定义 焦氏《气功养生概要》说:“(气功)主要特点是把人的精神、形体和呼吸能动结合起来的,对人体的‘真气’进行锻炼以达到防治疾病保健强身,抵御衰老和延年益寿的目的。气功所谓的气是指人体的真气,功指做功的功夫,所以气就是练功者为了治病、强身,通过发挥主观能动作用,对身心(形体和精神)进行自我锻炼的方法。”马氏著的《中国气功学》说:“(气功)是一项自我身心锻炼的方法和理论。它通过姿势的调节,呼吸锻炼,身心放松,意念的集中和运用,有节律的动作等锻炼方法,以调节和增强人体各部机能,诱导和启发人体的内在的潜力。”以上可简言之,气功是通过三调进行对人体真气进行锻炼的方法。

2、强调练意而下的定义 下述也有差异:林氏著的《中华气功学》说:“所谓‘气功’就是练气的功夫,但实际上气功是锻炼、运用意识的功夫,气功的定义应该是通过意识的运用,使本身的生命运动处于优化状态的自我锻炼方法。”林氏说:“气功,是运用意识对机体进和地自我调节的一种有效的自我心身锻炼方法。锻炼有素者,还能发出‘外气’,作用于病人的而起治病作用。”

谢氏著的《气功的科学基础》说:“气功是运用放松入静等内向性的自我锻炼,发挥人的主观能动性,在无需药物、手术和其他处理的情形下,进行自我调节和自我治疗的一种传统医疗技术,也是开拓人体潜力,探索生命奥秘的一种实践手段。”

综上所述,气功是练功者发挥意识能动性,调动和培养自身生理潜力来防疾健身的方法。

3、从人体信息而下的定义 许氏于《气功新功法功理详解·气功信息控制系统浅议》说:“气功实际上就是一种人体信息的修炼功夫。”

4、按练精气神下定义 林氏说:“气功……是一种锻炼精气神的自我身心锻炼方法”(《气功300问》)。高氏著的《中国医学气功学·前言》说:“人是气功体,按照自然法则,对自身的精气神进行全面的锻炼,包括炼形、炼气、炼神多层次,用以增强人体抗御疾病的能力,延长寿命,激发人体的潜在智能。”其认为“精气神是人体三宝,是内丹功采炼的药物,是气功修炼的主要因素。”如元代陈虚白的《规中指南》所说:“采药者,采身中之药也;身中之药者,神、气、精也”。古代丹家把高级气功修炼的主要程序归纳为“炼精化气,炼气化神,炼神还虚”。简言之,气功是通过养气积精全神,对人体真气进行锻炼的方法。

5、从现代行为医学的角度下定义 “气功是一种利于心身健康的良性行为进行学习训练,最终以条件反射方式固定下来的行为疗法”(《中医1000问·气功篇》)。

6、从心理学角度下定义 “气功主要是通过自我暗示手段,促使意识进入到自我催眠状态,通过心理—生理—形态自调机制,调整心身平衡,达到健身治病目的自我锻炼方法”(《中医1000问·气功篇》)。

7、从场理论下定义 “气功是一种专门调动和应用人体场的能量流的自我锻炼方法”(《中国当代气功精论》)。

8、从生命的体验定义 “气功是一个‘无以名之,姑且名之’的概念。它不仅是一门科学,启示人们归纳出新的原理和规律;也不仅是一种技术,用以治疗疾病,开发人体潜能;它还是