

中医祛病健身系列丛书

◎丛书顾问 张镜人

◎总主编 沈庆法

唐朝王焘主编的《外臺秘要》，
轉錄了其中大部分中醫氣功內容，

盛康毅 主編

气功健身

中医

点津

并有所補充。其時，

大醫藥家孫思邈對中醫氣功亦作出了很大貢獻，

其有關著述有《千金要方》、

《千金翼方》、《攝食枕中方》、

《保生路》、《存神煉氣銘》、《攝生論》等；

論及的功種齊全，太多切實可行，
有很高的醫療康復和養生保健價值。

同济大学出版社

外臺秘要、
氣功內容、

很大貢獻，

論等；

多切實可行，
保健價值。

中医祛病健身系列丛书
◎丛书顾问 张镜人
◎总主编 沈庆法

中医

气功健身

盛康毅 主编

点津

主编
副主编
编委

盛康毅
华建梅
华卫国
(以姓氏笔画为序)

朱慧勤 许峰
杨学伟 周春宝
周享苏 陈驰
陈瑞群 盛康毅
盛简锐

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医气功健身点津/盛康毅主编. —上海:同济大学出版社, 2005. 5

(中医祛病健身系列丛书/沈庆法主编)

ISBN 7-5608-2993-7

I. 中... II. ①盛... III. 气功—养生(中医)
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009335 号

中医祛病健身系列丛书

中医气功健身点津

盛康毅 主编

责任编辑 余 蓝 沈志宏 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平

出 版 同济大学出版社
发 行

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 常熟市华顺印刷有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 7.625

字 数 220000

印 数 1—5100

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-2993-7/R·99

定 价 18.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换

張
慶法仁弟惠存

茹古涵今兼收並蓄
立足臨床重在創新

張鏡人書贈



中医祛病健身系列丛书

丛书顾问 张镜人

总 主 编 沈庆法

副总主编 叶 进(常务)

(以姓氏笔画为序)

王 勇 刘兰林 沈小珩 沈嵘嵘

汪文娟 黄琴峰 盛康毅 程磐基

编 委 会

王 勇 毛 平 叶 进 叶盛德 刘兰林

朱伟嵘 齐丽珍 华卫国 华建梅 沈小珩

沈庆法 沈瑱瑱(澳大利亚) 沈嵘嵘 汪文娟

邵 萍 何立群 张 瑾 张再良 林应华

周锦明 罗志洪 范 英(美国) 赵 毅

钟金源(中国台湾) 胡文豪 柴 雁 黄宝英

黄琴峰 盛康毅 程磐基 童 瑶(中国香港)

总序

《中医祛病健身系列丛书》以中医学理论和临床实践为主，融科学性、知识性、实用性为一体，深入浅出、通俗易懂。由我们伟大先贤创立、总结的中医学能被更多的人学习、应用，从而得到更好的继承和发扬，这是一项“继承中医、发掘中医、创新中医”的浩大工程，也是从事中医学领域工作、不断进取的一代学人之毕生追求。编撰这套丛书的宗旨就在于让中医学走向生活、走近大众，最终寄希望于达到理想的祛病、健身境界。

人类的历史表明，由无数学者辛勤奋斗而创建的科学技术，反映了先贤们深邃的智慧，在一代又一代的传承和发展中，日臻成熟，在新的阶段又得到新的发展。中医学以中华民族灿烂文化为深厚底蕴，积累了我国人民群众几千年来长期与各种疾病作斗争的智慧和经验。其殊多精湛医法方术，内容之浩瀚、经验之丰富，是对世界人民和世界医学的巨大贡献。

运用这些理论和方法在与疾病的长期斗争中不断地取得可喜的疗效。作为从业医者，对于这些长期积累的宝贵经验，很好地进行学习和继承是十分重要的。它是我国医学的根基、民族文化之瑰宝。其中蕴涵着古往今来多少医家求真之心血，蕴涵着无数先人为不断探索成功而洒下的辛勤汗水。令人欣慰的是，对中医学经验、方法、理论的总结和研究始终没有停留在原地，而是正在得到不断的发展和创新。

中医药学防治疾病的根本指导思想是一切从天地间运行的自然规律出发,在祛病健身过程中体现出整体观、辨证论治观和思维恒动观。

中医药学的整体观认为人与自然界天地相应,其生老病死与自然界生、长、化、收、藏的变化规律息息相关。因此,人应该顺应自然,享尽天年。人体是一个物质和精神和谐统一的整体,“阴平阳秘,精神乃治”,其脏腑经络、气血津液、四肢百骸的生理功能,环流终始,内外相连、上下沟通。因此,智慧养生者,必定顺应春夏秋冬的气候变化而强体健身。一方面防御外界致病因素的侵袭,祛除社会环境的不良影响;另一方面通过健身而增强体质,虚邪贼风,避之有时;正气存内,邪不可干;抗衰健身,延年益寿。

中医药学的辨证观是把整体和个体的变化结合起来,注重“辨证求因”“审因论治”;通过“望闻问切”,对具体病人进行个体化分析;强调因人、因时、因地制宜,注重研究不同疾病在不同环境、不同季节、不同时间、不同体质以及不同地域发生、发展、变化和转归的客观规律;针对疾病过程中反映的不同证候特点,采用在长期临床实践中形成的“八纲辨证”“脏腑辨证”“气血辨证”“病邪辨证”“外感热病辨证”等方法,从宏观和微观相结合的认识出发,最终为确立治则提供依据。

中医药学的思维恒动观表现在辨证论治上。在辨证基础上,确立治疗法则;根据临床表现以及具体病情“立方遣药”;注意用药以后的变化,“有是证用是药”“观其脉证,知犯何逆,随证治之”;在“理法方药”一致的情况下,考虑到病情性质、体质的不同以及自然气候环境的影响,强调“治病必求于本”“急则治标,缓则治本”“上病下治,下病上治”“同病异治,

异病同治”“冬病夏治,夏病冬治”等治则,以“调治”为中心,“谨察阴阳所在而调之,以平为期”,从而确定“汗、吐、下、和、温、清、消、补”等治疗方法,方药随之变化,调和阴阳、护养正气、邪去正安,而不是一方到底、一药不变。

中医药学的这些认识,反映了中医药文化的精粹。本丛书的编写从防和治的实际应用出发,力图正确体现中医药学的整体观、辨证观和恒动观,以领悟其真谛。

三

一部中医药学的发展史,充分显示了不断继承、不断发掘、不断创新的特点。现代著名中医学家张镜人先生提出:“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”。这一学术指导思想始终贯穿于我数十年从医、从教,为中医药事业竭尽全力的实践之中,也贯穿于这套丛书编撰工作的整个过程。

历史上众多著名医家,不论是当朝御医还是民间布衣,其对中医药学的巨大贡献造就了我们医学发展史上的辉煌。茹古涵今不仅要勤求古训,更重要的是博采众方,真正做到兼收并蓄。学术上的不同见识与虚心学习、不耻下问是不能混淆在一起的。

我们不能培养脱离临床只懂书本不懂实践的人,也不能当一个只会开方治病而没有理论素养的医家。中医药历史上的名家都是实践家、临床家、医论家和创新家。理论不能脱离实践,实践需要理论指导。临床实践是中医药学的生命源泉,经验总结是中医药学的立足之本,而理论研究则是中医药学不断发展、生生不息的基础积淀。中医药学之所以能立足于世界医学之林,并越来越受到世人的广泛关注,重要一点正在于理论指导结合临床实践所取得的显著疗效。从古代医家战胜疾病的医案来看,中医药学的理论和方法都是通过临床实践总结而来

的。因此,在这套丛书的编著中,突出卓有成效的临床经验之总结,并融会中医药理论的指导,目的就在于使读者能够更深地体味中医药学的精髓。

中医药学的发展离不开其所处时代之科学技术的支撑。但是,面对现代医学的飞速发展,不管诊疗技术如何先进,最终解决问题的关键还是临床疗效。中医药学的优势,在提高临床疗效上很重要的一点是整体综合治疗。无论是药物治疗、食物疗法,还是外治方法(如针灸、气功、推拿以及敷贴、熏蒸、洗浴、药熨、佩药、握药、药捻、药栓、灌肠等),在解决疑难杂症、抢救危重疾病时常有出奇的疗效。这些出奇的疗效、出奇制胜的疗方亟待我们去整理发掘,而只有扎实地做好继承才能更好地发掘、创新。无论是中医药理论研究、中医药教育还是中医药人才培养,都不能回避、远离这一点。

四

中医祛病健身的核心是一防二治。前者谓之“治未病”,后者谓之“治已病”。在“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”学术思想的指导下,我们从其反映的防和治两大方面,确立了丛书各册的主题,立养生、抗衰、调养、方药、食疗、茶酒、针灸、推拿、气功、美容等专题,分册论述。

《中医智慧养生点津》——智者之养生,顺四时适寒暑,避凶险趋吉安;

《中医抗衰延寿点津》——顺应自然,其乐悠悠,颐养天年,安度百岁;

《中医调治养护点津》——调摄阴阳,祛病健身,内外和衷,邪不能客;

《中医常用方药点津》——方药一家,融会论述,防治并举,重在实效;

《中医食疗忌口点津》——食养之要,

忌贪口福,饮食有节,药食有忌;

《中医药酒药茶点津》——药酒药茶,
自然疗法,防治结合,方为上品;

《中医针灸治疗点津》——针法技法并
重,组方、取穴优选,功效独到;

《中医推拿按摩点津》——推拿按摩,
手法为要,不用药石,病痛可除;

《中医气功健身点津》——传统气功,
中医瑰宝,调治养身,气定神闲;

《中医美容驻颜点津》——形神兼美,
内养为重,整体调节,局部修饰。

纵观本丛书各册内容,可见以下特点:

(1) 中医药强调预防为主,崇尚天人合一的自然观,主张顺应自然界生、长、化、收、藏的客观规律而颐养天年。

(2) 中医药防治疾病的核心是调治护养,在调摄阴阳的原则指导下,辨证论治,通过药物和非药物的疗法达到调和气血之目的。

(3) 中医药的临床治疗,择方、选药和炮制各种剂型中成药是重要手段,故方、药不分家,融会论述,才能有效配方,便于临症查考。

(4) 尊重古今中外医家丰富的临床经验,继承、发掘古典医籍中的精华,结合现代医学的临床验证进行评述,茹古涵今,兼收并蓄。

(5) 中医药治疗疾病的理论源于临床实践,又与临床实践紧密结合,只有注重提高临床疗效,才能真正达到祛病健身的目的。

(6) 中医药在不同历史年代里有其时代的特征,在当今社会更应发挥其独特功效,造福大众,并发扬光大,不断取得新的突破。

五

本系列丛书的构思、设计、组织和准备工作历经

两年有余,而撰写、修删、统稿,到最后审定完全部书稿又用了一年时间。在此衷心感谢我的前辈、先生、学长、学生和同道,他们严谨治学的精神、敏捷聪颖的思维、刻苦求真的态度,坚忍不拔的作风是我的榜样,也是我完成总编全书的动力。他们积平生心得,发前贤精华,恪守规矩,精益求精,虚心而师百氏,勤学且采众长,注重实践,讲求实用,既显示了非凡的专业功底,又展现了崇高的医家风采。《荀子·劝学》曰:“骐骥一跃,不能十步;驽马十驾,功在不舍;锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂”。所以,没有他们鼎力相助,没有他们锲而不舍的努力,本书是不能顺利完成的。

在写下本序之际,首先要感谢我的恩师张镜人先生,他的“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”的学术思想是本丛书的编写指南。我对丛书的总体构思、设计,从提出大纲、编写总目,到拟定细目、审定内容,均是在这一学术思想指导下完成的。更为可敬的是,张老先生不顾年逾八旬高龄且患青光眼疾,挥笔写下这 16 字题词,以启迪后学者,令人崇仰。

书稿即将付梓,因限于我的学术水平,丛书中一定存在不少缺憾和不足,在此诚请各位同道批评指正!

沈庆法

2004 年 10 月 1 日

中医古籍中难以找到“气功”一词,但其中载有大量名为“导引”、“按摩”、“吐纳”等养生保健、防病治病的自我锻炼方法。而所谓“导引”中,除肢体动作以外,还包含了“行气”、“意想”等内容。所有这些内容,在近代被统称为“气功”。因这些“气功”内容已融入中医体系,故称“中医气功”。

“气功”首先体现了中医“上工治未病”、“防重于治”的思想。其次,“气功”与中医其他方法的最大区别是:气功主要是自行锻炼,可自己掌握命运,而其他方法则由医者掌握命运。此外,气功健身内容丰富、方法多样,老弱病残皆可为之,而且徒手可行,而无需针药等费用支出。这对于提高全民健康水平,减少医药开支具有不可替代的优越性和实用价值。这也是气功数千年来,虽历经波折仍生机勃勃、不断发展的重要原因之一。

本书所介绍的气功健身方法,以历代流传较广的传统方法为主,大多在中医古籍有据可查。只是古籍所载往往简略或语焉不详,甚或错讹。为方便现代运用,本书所述古法尽量用现代语言,对古籍中简略不详者尽力详述,错讹者予以纠正,内容不确者暂不采纳而留待以后研究。但限于编著者水平,难求完善,惟愿读者得此一册而有所助益则幸甚。

总 序 引 言

溯 源 篇

中医气功源流与发展·····	(1)
----------------	-------

概 要 篇

第一章 气功类别·····	(4)
第二章 练功要素·····	(6)
第三章 气功原理·····	(11)
第四章 练功宜忌·····	(14)

四时颐养篇

第一章 四季摄养法·····	(17)
第二章 节气导引法·····	(20)
第三章 灵剑子调补法·····	(32)

脏腑调理篇

第一章 五脏导引法·····	(37)
第二章 理五脏诀·····	(41)
第三章 养五脏坐功·····	(45)
第四章 六字气诀·····	(48)

美颜葆春篇

第一章 陶氏导引按摩法·····	(51)
第二章 子午导引法·····	(56)
第三章 逍遥子导引法·····	(61)
第四章 分行外功·····	(67)

养形强身篇

- 第一章 五禽戏····· (75)
- 附:《万寿仙书》五禽戏····· (77)
- 第二章 天竺按摩法····· (80)
- 第三章 老子按摩法····· (83)
- 第四章 婆罗门导引法····· (89)
- 第五章 八段锦····· (94)
- 第六章 易筋经····· (98)

延年益寿篇

- 第一章 诸家气法····· (103)
- 第二章 十二段锦····· (111)
- 第三章 十六段锦····· (116)
- 第四章 幻真内气诀····· (120)
- 第五章 老人导引法····· (124)
- 第六章 延年九转法····· (128)

康复保健篇

- 第一章 赤松子导引法····· (131)
- 第二章 宁先生导引法····· (135)
- 第三章 彭祖卧引法····· (137)
- 第四章 玄鉴导引法····· (139)
- 第五章 却病八则····· (142)
- 第六章 诸仙导引术····· (145)
- 附:《赤风髓》神仙导引却病势····· (166)

防疾却病篇

- 第一章 治万病诀····· (178)
- 第二章 养生方导引法····· (186)
- 第三章 保生秘要导引法····· (211)

结束语 (219)

附录 病证对治索引 (220)

中
医
祛
病
健
身
系
列
丛
书

中医气功源流与发展

中医气功的来源,主要来自于道家养生法。其源头可上溯至远古,有文字可证者,也有 4 000 年以上。古籍与近代出土文物证明,秦朝之前,中国已出现了多种形式的气功。如文物彩陶盆上的舞蹈动作,显示了导引的原始状态;而该彩陶盆的历史,据专家考证已有近 5 000 年之久。有关导引的起源,在《吕氏春秋》、《黄帝内经》等古籍中也可找到佐证。又如先秦文献《老子》中已提出了许多气功养生原则与方法,如“营魄抱一”、“专气致柔”等等。《庄子》中有关气功的论述则更为丰富,诸如“导引”、“吐纳”、“坐忘”、“心斋”、“踵息”等等。再如《山海经》已有“食气”等描述,说明当时早已有吐纳类功夫;近代出土文物《行气玉佩铭》,全文虽只 45 字,却具体地表明了一种行气功法。据郭沫若考证,该文物属战国时期作品。

至汉代前后,中医气功有了相当发展。1973 年于湖南长沙马王堆汉墓出土的医学帛书有三方面:分别为医学理论、医方和养生等。其中与气功相关的有《却谷食气》、《阴阳十一脉灸经》和《导引图》三篇。《却谷食气》篇是论述吐纳类气功的专著。《导引图》载有 40 多种导引功法的彩图,各图皆附有简单文字说明;虽有部分残缺,但看得清楚的仍有 30 多种,包括多种治病内容,如“引膝痛”、“引脾痛”等。从各导引图的名称与姿势看,大多系模仿动物形态或动作而成。至汉末三国时期,名医华佗推出的“五禽戏”,其导引动作亦是以模仿动物形神为主的,可以看出华佗五禽戏是在继承总结前人仿生导引类功法的基础上形成的。汉代名医张仲景的《伤寒杂病论》中,亦把导引按跷等作为防病治病的手段之一,

说明当时医家已相当重视气功。

两晋南北朝时期,中医气功有了进一步的发展。其中较为突出的代表人物有晋代葛洪和南北朝陶弘景等。葛洪主张各种内外功法综合修炼,其著作中论述了导引、行气、胎息等理法;并主张把气功与服药、房中养生等联合运用。陶弘景更是晋以前中医气功理法的集大成者,其有关著述颇多,如《养性延命录》、《服气导引法》、《真诰》、《导引养生图》等。许多已佚失的晋以前有关气功养生具体内容,包括“华佗五禽戏”、“六字气诀”等内容,尚可在《养性延命录》中追寻其原貌。另外,晋代成书的“黄庭经”中有许多想法,与中医脏腑学说密切结合,对中医气功亦有深远影响。

隋唐五代时期,中医气功有了更大发展。最为突出的是,隋代太医博士巢元方主编的《诸病源候论》,介绍了260余种气功方法,包括导引按跷、吐纳、存想、静功及综合类功法等,治疗病种涉及内、外、妇、伤、五官各科一百多种病证,是集隋以前中医气功之大成者。唐朝王焘主编的医学巨著《外台秘要》,辑录了其中大部分中医气功内容,并有所补充。其时,大医药家孙思邈对中医气功亦作出了很大贡献,其有关著述有《千金要方》、《千金翼方》、《摄养枕中方》、《保生铭》、《存神炼气铭》、《摄生论》等;论及的功种齐全,大多切实可行,有很高的医疗康复和养生保健价值。唐朝胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泻图》则完全按中医脏腑学说论述气功疗法,可谓气功疗法的首部专著。

宋金元时期,医学界重视和运用气功防治疾病逐渐蔚然成风,在金元四大家——刘河间、张子和、李东垣、朱丹溪的著述中,均有气功疗法的内容。宋代由朝廷组织纂修的医学巨著《圣济总录》,约有五分之一的内容与医学气功有关。宋徽宗赵佶纂修的《圣济经》中约五分之二的内容与气功相关。

明清时期,在曹元白、徐春圃、万密斋、李时珍、