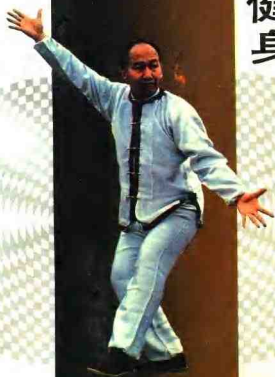


子午流注与气功健身



山东科学技术出版社

7.4

子午流注与气功健身

刘宝海 郭利生 编著

yx168/30



1199544

内 容 简 介

本书是一本将祖国医学理论与气功实践融会贯通的知识性读物，也是一本气功锻炼的指导书。书中，较系统地介绍了祖国医学宝库中的奇葩——子午流注的有关知识和基本内容，阐述了我国气功的源流、发展与基本理论，并进一步将两者有机地结合在一起，向人们揭示了人与自然的密切关系、人体气血流输的盛衰开阖与练功时间的关系、阴阳五行学说与气功锻炼的关系等，提出了一套因人、因时、因地和因不同功法特点的对症练功方法。为便于这些方法在具体功法的操练中应用，书中还选录了与本书观点直接相关并深受群众欢迎的部分功法。

本书立论新颖，援引适当，资料翔实。对广大气功爱好者有一定的指导价值，对挖掘、继承和发展我国的传统文化，可以给人们以有益的启迪。

子午流注与气功健身

刘宝海 郭利生 编著

山东科学技术出版社出版
(济南市玉函路)

山东省新华书店发行
山东新华印刷厂潍坊厂印刷

787×1092毫米 32开本 9.125印张 193千字
1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷
印数：1—10000

ISBN 7-5331-0652-0/R·174

定价 2.85元

3.15

前 言

气功，作为一种修身养生之术，在我国已经有两千多年的历史。在漫长的岁月中，它以丰富的内容形式、繁多的功法流派、深邃的功理立说和祛病强身的奇异效能，在人民中间流传下来，成为祖国传统文化的宝贵遗产之一。今天，挖掘、整理、继承和发展祖国的这一传统文化，使其更好地为人类造福，并以其打开探索人体科学的大门，已经成了人们热切关注的事情，也是诸多气功家和科学工作者，以及广大气功爱好者努力进行和辟创的事业。

1989年春，山东省体育科学学会和老年人体育协会组织了老年体育科学学术论文报告会，会上，我们宣读了《子午流注与气功健身择时》一文之后，得到了与会者的好评。在省老年体协的鼓励和支持下，我们根据祖国医学的基本理论和应用这一理论指导练功的体会，以及我们对练功者的观察分析结果，编写了《子午流注与气功健身》一书。目的在于使祖国医学的基本理论同气功锻炼有机地结合起来，逐步摸清和掌握气功锻炼的特点与规律，以益于各功法的合理采用，从而使气功的各种功法都能充分发挥其治病防病和养生益寿的医疗保健作用。

从人们的气功实践中，我们发现，许多人进行同一功法的练习，其反应和效果是不同的，即便是患同一种疾病的人采用同一种功法进行治疗，其疗效也存在着较大差异。当然，

这与练功者对功法的掌握有关，除此之外，是由于存在的许多偶然和必然因素并没有探究清楚。我们认为，气功的每一种功法都有其祛病健身的独到之处，然而，每一种功法又有其局限性。能够医治百病，又适宜于所有人的功法是不存在的。这也正是形成不同的气功流派和产生数以千计的气功功法的重要原因之一。为揭示和探讨与练功效果有关的多种因素，使人们能够做到“因人、因地、因时”地“对症练功”，就是我们编写本书的主要观点与动因。

本书在编写过程中，承蒙山东中医学院张谨堉副教授、徐洪文副教授和韩成仁副教授的热情支持和具体指导，在此，我们深表谢意。由于我们水平所限，书中缺点和不妥之处在所难免，恳请同道与读者批评指正。

编 者

目 录

一、导语	1
二、子午流注的有关理论与基本内容	6
(一) 子午流注概说	6
(二) 子午流注的由来和发展	7
(三) 子午流注的基本内容	9
三、气功的基本理论知识	31
(一) 什么是气功	31
(二) 气功的源流与发展	34
(三) 气功的流派与功种	40
(四) 气功对人体的作用与治病强身机理	42
四、子午流注理论在气功练习中的应用	55
(一) 按照经脉气血流注规律择时练功	55
(二) 按照四季旺五脏的规律练功	82
(三) 按照补虚泻实的治则适时练功	85
(四) 遵循阴阳学说练功	87
(五) 按照人的气质类型选择适宜的功法练功	93
(六) 遵照祖国医学的五行生克理论练功	95
(七) 按照“位北面南”和“同气相求”的方位练功	98
五、气功锻炼的要领及其操作方法	101
(一) 放松	101
(二) 入静	103
(三) 练意	109

(四) 行气.....	113
(五) 导引.....	119
六、气功功法及其适应症	123
(一) 功法及其适应症.....	124
(二) 气功练习的操作方式及其适应症和禁忌症.....	129
七、功法选录	132
(一) 陈希夷导引坐功图势.....	132
(二) 六字诀养生法.....	144
(三) 八段锦.....	148
(四) 真气运行法.....	154
(五) 导引养生功.....	165
舒心平血功	165
益气养肺功	183
和胃健脾功	196
疏筋壮骨功	207
舒肝利胆功	222
醒脑宁神功	228
四十九式经络动功	233
导引保健功	273

一、导 语

亿万年来，物竞天择，适者生存，是生物进化过程中的一条自然法则。世界上的一切生物之所以能够繁衍生息，不仅由于他们具有适应自然的生理结构和生理机制，而且，还具有适应自然环境的节律变化（季节、昼夜、时辰）而形成的高度时间节律的生物活动特性。

这种与自然界节律变化相适应的生物活动特性，在动植物身上十分明显。例如，树木的叶生叶落，候鸟的暑北寒南，花草的开放有时，动物的出没有常，等等；在人的身上也非常普遍，例如，人的体温、脉搏、血压、血糖含量、基础代谢、内分泌激素的分泌、经络电势等，都随昼夜的变化而改变。在现代，人们把这种生物节律变化称之为“生物钟”现象。这种现象极为明显地反映出人和所有生物的生命活动与自然环境及季节时序息息相关的密切联系。

两千多年前，我国古代医学论著中提出了“人与天地相参，与日月相应”的“天人相应”观点。这种观点认为，随着季节气候的变化，生物的生命活动也相应变化，从而摸清了春生、夏长、秋收、冬藏的规律；对人也有着明显的影响，如人的正常脉象在一年四季中，表现为春浮、夏洪、秋毛、冬石（即春夏脉多浮大，秋冬脉多沉小）。随着昼夜的更替，人体的生理活动和病理病情也发生着不同变化，从而摸清了人的疾病多以旦慧、昼安、夕加、夜甚为转移的变

化特点。在此基础上，提出了人的活动须“法于阴阳，和于数术”，顺时应势，以达“阴平阳秘”的防病治病的原则和“因天时而调气血”的四时调摄方法。并在长期的实践过程中，创立了时间病理学、时间治疗学和“春夏养阳，秋冬养阴”，帮助人“固本扶元”的时间养生学。所有这些，不仅揭示了人与自然的密切关系，而且明辨了时间节律变化对人体生理、病理的影响和利用自然规律增强防病治病效果的方法。

我国中医学宝库中的奇葩——“子午流注”，就是以“天人相应”的理论为基本观点，对人体在自然环境影响下而形成的高度时间节律特征的标示，或者说是“生物钟”现象的阐述和结合人体气血运行的盛衰开阖而创立的一种以时间为治疗条件的针灸方法。在源远流长的诊疗实践中，子午流注以其独特的疗效被肯定和流传下来。在现代生物钟理论研究日益广泛和深入的今天，子午流注又以其独到的见地、周密严谨的立说和对人体气血流输的准确标示，引起了国内外学者的重视和研究，从而得到了现代科学的验证。

近年来，有人结合新兴的时间生物学，把凡是定时出现的生理、病理的节律性变化均纳入子午流注进行探讨，他们通过大量的实验和临床观察，进一步肯定了子午流注的科学性和临床实用价值。例如，子午流注指出人体十二经与一天的十二时辰相关。研究证明，主时经的皮肤电生理特征、光子发射量和循经感传率与非主时经均有显著差别。一天中，心率最快的时刻也刚好是心经所主的午时。美国学者Wesson曾做过关于肾功能的实验，他把肾小球滤过率和肾中血的流量作为肾功能的指标，对一组健康者研究发现，其最高值都

是在下午 5 时 30 分，而最低值在上午 5 时 30 分，这与子午流注所标示的肾经经气旺于酉时相吻合。还有人对气管阻力以及胸腔内气体容积与压力变化值进行了测试，结果表明，其最大值是早晨 5 时，显然，这与肺经经气旺于寅时相符。总之，人们通过多种实验和观察，证实了子午流注的十二经与十二时辰相关的立说和标示。再如，子午流注注重以时间为治疗条件的有关理论和施治原则，也通过实验和临床实践证实了它的积极作用和显著疗效。有人通过肌电图观察，针刺开穴（主时经所属穴位）和闭穴（非主时经所属穴位）的得气效应电信号出现率有明显差异；通过心电图观察，针刺开穴和闭穴的心电图改善，也有非常明显的差异；对肢体血流变化的观察，发现按时开穴的前后，肢体血流舒张时间延长，较对照组有明显差异。说明按时开穴针刺，能延长心舒时间，减慢心率，从而使心肌收缩力加强，心脏每搏输出量增加，使心脏得以充分的休息。在临床实践中，我国许多造诣颇深的医师，按照子午流注的治则，针好了许多疑难病症，进而证实了时间的选择对治疗效果的重要意义。

另外，我国陕西省的八个医疗单位，曾联合对 300 多病例进行了一日内病情变化的调查，发现病情加重的时辰，最高为戌时（19～21 时），最低为丑时（1～3 时）；病情缓解的时辰，最高为巳时（9～11 时），最低为丑时。这不仅与“旦慧、昼安、夕加、夜甚”的规律相符，而且与子午流注的昼夜阴阳划分及“阴极生阳、阳极生阴”之说相一致。还有，人们通过实验发现，心脏病患者早上 4 时用洋地黄的疗效比其它时间高 40 倍，糖尿病患者早上 4 时用胰岛素最敏感。所有这些都证实了人体的昼夜生理节律特征。

从物竞天择、适者生存的自然法则，到人体生物钟的形成；从“天人相应”的中医学观点，到子午流注的创立与临床应用；从现代医学与科学技术的发展，到子午流注的学说被现代人的验证，都向人们清楚地启明，在大自然的时序规律和节律变化的影响下，人类的一切身体活动必须顺时应势，才能减少疾病，而以祛病强身的各种体疗手段，就更须顺时应势地进行，以使其起到“因天时而调气血”的作用，这样才能对祛病强身、益寿延年产生更为良好的效果。所谓顺时应势，就是指人的活动要与自然界的时序规律和人体的节奏反应相适应，或者说，要使自然环境的变化跟人体的生物钟现象协调统一起来。而要做到顺时应势，人们的各种身体活动，就必须安排在适宜的时间里进行。

同中医学理论并行不悖的我国传统文化瑰宝——气功，是一种典型的以“调息、通脉、练精、养神”为机理的祛病强身手法。它与子午流注的治则一脉相承。因此，结合祖国的中医学理论和子午流注以时间为条件的治疗原则，选择合理的时间练功，是增强气功效果的重要方法。

实际上，遵循时序规律和人体生物钟现象进行练功，在我国一些气功理论资料中，已经有过这种提法。例如，练功应按一年四季和一昼夜阴阳变化进行，按人体经络的阴阳不同实施，在正子时，活子时，活子午练功等，并且创编了卯酉周天功法、奇经八脉功法等一些突出时序规律和人体的生理节律特征的功法。近几年，我国一些著名的和颇有成就的气功师，也对气功练习的时间选择提出了要求。例如，导引养生功的编创者张广德，就提出舒肝利胆功最好在“子时”和“丑时”练功效果最佳。1988年夏，他还把这种提法付诸

实践，并在山东崂山办的气功学习班上取得了良好效果。我国著名的气功师严新也提出在子时练“开智功”收益最大，原因是子时胆经旺，而胆经起自目锐眦，经头角至肝经，连同三焦经至目锐眦而注胆经，三经脉都经头脑流输。由此可见，气功健身按照子午流注所揭示的人体气血流输的盛衰开阖而择时练功，做到因天时而调气血，顺时应势地通经活脉，疏导淤滞，调节阴阳的动态平衡，无论是对祛病还是强身，都是有益的，甚至在某些方面还将产生事半功倍的效果。

二、子午流注的有关理论与基本内容

(一) 子午流注概说

“子午”，是指时间而言的。它是十二地支中的第一数和第七数（十二地支即：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）。就一天而言，子为夜半，午为日中；按一天24小时计，子时为23～1点，午时为11～13点；就一年而言，子为冬至（农历十一月，午为夏至（农历五月）；对气候来讲，子时寒、午时热。由此可见，子午还是阴阳对立的两个名词，并含有阴极生阳、阳极生阴的意义，而且是阴阳转化的起点和界线。

“流注”，是指人体气血运行而言的。是将气血循行比喻为水流，并用“井、荣、输、经、合”来形绘其流动状态。可述之为：水之发出为井，渐成细流为荣，所注为输，所行为经，然后汇合于泽海（井、荣、输、经、合是人体肘膝关节以下五腧穴的特定名词）。以此来表示气血沿经脉流注的过程。

子午流注就是将人体气血循行比拟为水流，从子时到午时，随着时间先后不同，阴阳各经气血的盛衰也有固定的时间。气血迎时而至为盛，过时而去为衰；逢时为开，过时为阖，定时开穴，方可有效地调和阴阳、纠正机体的偏胜偏衰。

人们通常所说的子午流注，一般是指子午流注针法。实际上，子午流注针法只是子午流注学说的一个组成部分。我国现存最早的中医经典著作《黄帝内经》（简称《内经》），曾对“人与天地相应”的思想作了重要论述，并提出了“候气而刺”、“因天时而调气血”的施治原则。因此，从广义来讲，子午流注是对凡以时间为条件的治疗方法和有关理论的概括。子午流注针法则是后来创立和发展起来的一种古典针灸方法。具体地说，子午流注针法是以“天人相应”的理论，结合人体气血周流灌注十二经脉的盛衰开阖，配合阴阳、五行、天干、地支等，逐日按时开穴的针灸方法。这种针法，注重因时制宜的治则，强调择时与选穴，辨证地将人体受外界温热寒凉与朝夕光热强弱的影响而相应产生的节奏反应，跟十二经疗效最佳的五输穴结合在一起。因此，它是一种具体的实施治疗方法。

（二）子午流注的由来和发展

子午流注是我国中医学宝贵遗产之一，其历史悠久，源远流长。它的理论体系源于《内经》《难经》，成于宋代。后迭经充实，成为我国中医学的重要组成部分。

《素问·六微旨大论》中讲：“天气始于甲，地气始于子，子甲相合，命曰岁立，谨候其时，气可与期。”《灵枢·卫气行》指出：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”《灵枢·经别》又说：“人之合于天道也，内有五脏，以应…五时…”（五时指春、夏、长夏、秋、冬）。《素问·宝命全形论》也说：“人以天地之气生，四时之法成。”以上的论

述说明，在当时古人已经用子午十二地支来分别一年四季和一天昼夜的不同，并认识到人体五脏与自然环境相适应的关系，从而为子午流注按时分配脏腑的规律提供了基本依据。由于人体气血随自然环境的变化而呈现节律性的周流循行，所以古人又进而指出人体气血流注“各有其时，更始更终，无有体止”，“凡刺之法，必候日月星辰，四时八正之气，气定乃刺之”（“八正”指：二分、二至、四立；即一年节气的春分、秋分；冬至、夏至；立春、立夏、立秋、立冬），“先知日之寒温，月之虚盛，以候气之浮沉而调之于身”。说明按时针灸是以日月运行节律与人体气血流注盛衰来立说的，并在治疗时，重视了日时寒暖和脉气盛衰。这为子午流注针法提掘了理论基础。

继《内经》之后，又有许多医著对“井、荣、输、经、阖”作了论述，特别是《难经》六十四、六十五难中明确指出五输分属五行，对其意义都作了分析说明，并对十天干的运用（十天干即：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸）作了概括阐述。《针灸甲乙经》又补上了五输穴，始成 66 个五输穴。从而为子午流注针法的临床应用提供了依据。

宋金时代，干支学说盛行，诸医家对于午流注的研究更是盛行，著述颇多。《子午流注针经》也就是在这期间成书。另外，《标幽赋》、《通玄指要赋》等医著，对气血流注，时穴开阖的重要性也都作了扼要叙述，指出“一日取六十六穴之法，方见幽微；一时取一十二经之原，始知要妙。……推于十干十变，知孔穴之开阖；论其五行五脏，察日时之旺衰。”从而为子午流注纳干法开穴奠定了基础。

明代诸医家对于午流注的研究亦为重视，对于午流注针

法的运用和机理作了发挥性的著述。其中“十二经病并荣输经合补虚泻实法”，又为子午流注纳支法的取穴开创了先例。特别是医著《针灸大全》记载了子午流注逐日按时定穴歌十首，给运用子午流注开穴提供了一个简明的方法。至此，子午流注发展到了鼎盛时期。

由于子午流注针法较难于一般的取穴法，针刺、艾灸等与上层社会又越来越显得不相适宜，自清代始，此疗法每况日下。后随西医的传入，中国医学受到轻视与排斥，子午流注针法更是濒于失传。

新中国建立后，我国老一辈中医工作者，重又使这一疗法得以发扬。近些年来，广大中医工作者对子午流注又进行了深入研究，随着生物钟学说和时间治疗学的创立与兴起，子午流注也越来越受到国内外学者的重视，且研究空气日高。在现代科学方法的验证下，子午流注越发显现出它的科学性和学术价值，同时，也为它的发展和广泛应用，拓宽了道路。

（三）子午流注的基本内容

1. 天干地支配合六十环周算法

天干，即甲乙丙丁戊己庚辛壬癸；地支即子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。天干起于甲，地支起于子，两者配合起来，就成了甲子、乙丑、丙寅、丁卯……由于天干从甲至癸是十个数，而地支从子到亥是十二个数，它们的最小公倍数为60，所以从甲子开始再复回甲子，天干要轮六次，地支要轮五次，这就是六十环周法，亦称六十花甲子。它是古代用来记

述年、月、日、时的符号。

表 2-1 天干地支配合六十环周表

1 甲子	2 乙丑	3 丙寅	4 丁卯	5 戊辰	6 己巳	7 庚午	8 辛未	9 壬申	10 癸酉
11 甲戌	12 乙亥	13 丙子	14 丁丑	15 戊寅	16 己卯	17 庚辰	18 辛巳	19 壬午	20 癸未
21 甲申	22 乙酉	23 丙戌	24 丁亥	25 戊子	26 己丑	27 庚寅	28 辛卯	29 壬辰	30 癸巳
31 甲午	32 乙未	33 丙申	34 丁酉	35 戊戌	36 己亥	37 庚子	38 辛丑	39 壬寅	40 癸卯
41 甲辰	42 乙巳	43 丙午	44 丁未	45 戊申	46 己酉	47 庚戌	48 辛亥	49 壬子	50 癸丑
51 甲寅	52 乙卯	53 丙辰	54 丁巳	55 戊午	56 己未	57 庚申	58 辛酉	59 壬戌	60 癸亥

2. 天干地支分配阴阳法

这种方法是按自然序数排定的：1、3、5、7、9、11奇数为阳，分别依次代表甲、丙、戊、庚、壬五个阳干和子、寅、辰、午、申、戌六个阳支；2、4、6、8、10、12偶数为阴，分别依次代表乙、丁、己、辛、癸五个阴干和丑、卯、巳、未、酉、亥六个阴支。同时：六十花甲子在配合上又是阴与阴相配，阳与阳相合。

表 2-2 干支阴阳区别表

代数	1	3	5	7	9	11	2	4	6	8	10	12
天干	甲	丙	戊	庚	壬	甲	乙	丁	己	辛	癸	乙
地支	子	寅	辰	午	申	戌	丑	卯	巳	未	酉	亥

3. 干支分配四季五行法

五行是指金、木、水、火、土；四季即指春、夏（长