

# 气功自控疗法

——快速医疗气功讲义（修增本）

# 气功自控疗法

——快速医疗气功讲义

张明武讲授

上海市气功自控疗法编委会  
上海县体育运动委员会

一九八五年十月·上海

## 再版前言

气功疗法是祖国医学的重要组成部份。是我国人民通过主动的“自我锻炼”达到保健、治病、防老、延年的一种手段。它历史悠久，源远流长，内容丰富。

气功自控疗法，曾是中华全国总工会普及推广的医疗体育项目之一。由张明武、韩秋生等老师在全国职工气功学习班上传授。它是一种整体疗法，十余年来通过一百多万人的锻炼实践，在一些慢性疾病和疑难病症患者身上起到意想不到的疗效。实践中证明气功自控疗法确实具有简单、易行、高效、安全的特点。目前气功自控疗法已被越来越多的人所接受。

中华医学会全国中医学会气功科学研究会顾问、北京市气功研究会常务理事兼功法筛选委员会主任张明武老师曾数次亲自来上海传授气功自控疗法。在徐汇、黄浦、南市、上海县等开办了几期学习班。还为徐汇、黄浦区开办了师资培训班，为推广气功自控疗法培养了不少教练员、辅导员。并根据张明武老师亲自讲授的内容，我们参阅了有关资料，编写了《气功自控疗法》讲义，深受全国广大学员和爱好者欢迎。不久这本讲义即行告罄。

1984年11月，全国中华气功科学研究会、全国气功辅导总站举办的全国气功自控疗法功法进修班，各省市参加的学员又再次要求订发这本讲义。在张明武老师亲自审定、修改和补充下决定予以再版，以满足广大学员的迫切需要。

在再版编写过程中，本讲义的修订整理任务承蒙上海县体委等单位的大力支持和帮助，谨致谢意。由于我们对气功

的认识水平有限,经验不足,加之篇幅有限,本讲义难免有不当之处,敬请读者批评指正。

上海《气功自控疗法》编委会  
一九八五年十月

# 目 录

## 前言

第一章 绪论 .....	1
一、气功概论 .....	1
二、什么是气功 .....	4
三、气功为什么能治病 .....	7
四、气功自控疗法的特点 .....	14
(一) 多吸少呼 择时练功 .....	14
(二) 对症按摩 着重脉 .....	15
(三) 动静相兼 整体导引 .....	16
第二章 基本功法的起式和收式 .....	18
一、起式 .....	18
(一) 松静站立功 .....	18
(二) 三嘘吸式 .....	21
(三) 三开合式 .....	23
二、收式 .....	25
第三章 六种基本功法 .....	26
一、调息补气功 .....	26
(一) 入门强身法 .....	28
(二) 定步吹息法 .....	29
(三) 吹息强肾法 .....	32
(四) 吹息强肺、脾、肝法 .....	33
(五) 吹息强心法 .....	34
二、蹀步运化功 .....	36
(一) 三田开合法 .....	39

	(二) 蹠步慢行法 .....	45
	(三) 收式 .....	49
三、	按头安神功 .....	51
	(一) 头部点按法 .....	51
	(二) 梳头按摩法 .....	53
	(三) 点敲颜面法 .....	54
	(四) 脸部按摩法 .....	54
四、	摩肾益精功 .....	55
五、	松静疏泄功 .....	58
六、	坐转乾坤功 .....	66
第四章	脚棍功 .....	71
第五章	降压功 .....	73
第六章	五脏按摩功 .....	77
第七章	对症施治功法 .....	80
	(一) 心血管病的对症功法 .....	81
	(二) 肝脏病的对症功法 .....	81
	(三) 肺脏病的对症功法 .....	81
	(四) 脾胃病的对症功法 .....	82
	(五) 肾脏病的对症功法 .....	82
	(六) 治疗喉炎、咽炎法 .....	83
	(七) 低血压升压法 .....	83
	(八) 癫痫按摩法 .....	84
	(九) 气管炎止咳按摩法 .....	84
	(十) 治肝病按摩法 .....	84
	(十一) 快速强肺法 .....	85
	(十二) 消炎止痛法 .....	86
	(十三) 便秘快速泄法 .....	86

(十四) 快速排石法 .....	88
(十五) 利尿法 .....	88
(十六) 导引采气法 .....	89
第八章 防治癌症功 .....	92
一、气功治癌的机理 .....	92
二、气功与中西医结合是防治癌症的有效方法 .....	94
三、防治癌症的基本功法 .....	98
四、快速吹息法 .....	100
五、嘘息开合法 .....	101
六、呵息吐舌法 .....	102
第九章 防偏纠偏 .....	106
一、防偏功 .....	107
二、纠偏功 .....	110
三、控制法 .....	116
附录一：典型病例(练功小结摘要) .....	116
附录二：十二正经和奇经八脉图谱 .....	129

# 第一章 绪 论

## 一、气功概况

气功是我国人民的宝贵文化遗产，是祖国医学宝库中的一颗瑰丽明珠，是一门古老的科学，它是研究关于“气”在人体生命活动过程中的作用及其规律的学问。古人所谓“上工治未病，下工治已病”的强身保健，防病治病都兼而有之独特的自我身心锻炼方法。据文献记载早在周代金文（公元前十一世纪——约公元前 771 年就有了气功的记载。）战国初期的文物《行气玉珮铭》不仅对气功练法有了较为详细的记载，而且还在一定程度上形成了气功的理论，这段文字是刻在一个十二面体的玉柱上的。在我国最早的一部古典医书《黄帝内经素问》里，对气功导引有了进一步的论述，并把行气导引列为一种疗法，在该书《上古天真论》文中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”又说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。同书《遗篇刺法论》载有：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，辄舌下津令无数。”文字里已有了意念锻炼，呼吸锻炼，肌肉锻炼和吞津咽液等方法了。从我国的医药史上看，历代名医对气功导引，如名医扁鹊提出，在练功时应用计算呼吸方法，即数息法，是调息入静的门径。老子《道德经》云：“虚其心，实其腹”“绵绵若存，用之必勤，”“致虚极，守静笃”等话，心情须安静，思想要集中，呼吸要细柔，必须注意“意”与“气”的锻炼。汉代张仲景在《金匱要略》中提到：“若



人能养慎，不令风邪，干忤经络，道中经络未流传脏腑，即医治之，四肢方觉垂滞。即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”明确指出了气功锻炼是一种预防和治疗相结合的方法。汉末时期的名医华佗，他不但兼通数经，也长于养生之术。他在庄子的“籀经鸟伸”的基础上，以模仿自然界五种禽兽——虎、鹿、熊、猿、鸟(鹤)的动作，创作了著名的医疗保健运动——“五禽戏”，用它来防病治病，强健身体，起到血脉流通，耳聪目明，齿牙完坚、病不得生。相传华佗的学生，按照这套方法，恒心锻炼，活到一百多岁，头发还是乌黑的。“五禽戏”是我国最早的成套的医疗保健运动，在民间流传，深受群众的欢迎。晋朝的名医葛洪在《抱朴子》一书中认为，导引时可以多样化：“或屈伸，或俯仰，或行卧，或倚立，或踞蹠，或徐步；或吟，或息，皆导引也。”现在采用卧、坐、站、行等各种气功功法，不少是借鉴于此。唐代人称药王菩萨的名医孙思邈，活到一百零一岁，所著《千金方》调气法“和神导气之道，当得密室闭户暖床安席，枕高二寸半，正身偃卧；瞑目闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。”历代气功家实践证明胎息法是切实而且是行之有效的。但必须循序渐进，练习适量。明朝著名医学家李时珍，在其所著的《奇经八脉考》中也提到了练功的内容，他说：“内景隧道，唯返观者能照察之。”内景隧道，是指人体经络系统；返观是一种静功锻炼的方法，意思是说人体的“经络”变化，在进行某种静功锻炼过程中能够觉察出来的，然后循经指穴，心目洞明。清初名医汪昂所著的《医方集解》记载：“调息之法，不拘时候，随便而上，平直其身，不倚不曲，解衣宽带，务令调适，口中舌捲数遍，微微吐浊气，鼻中微微纳气，或三、五遍，或一、二遍，有津咽的。叩齿数遍，舌舐上腭，唇齿相着，两目垂帘，

令龙腾然，渐次调息，不喘不粗，或数息出，或数息入，以一至十，以十至百，摄心在数，思念不乱。”这些练功方法，至今仍在沿用。解放后，在党的中医政策光辉照耀下，对气功进行挖掘、整理，建立了临床与研究机构，培养了专业人员，交流了工作经验。在实验研究方面，用现代科学方法，进行多方面的探索，为气功的防病治病，保健强身的作用，提供了客观根据。1979年7月中华全国中医学会在北京召开了“全国气功研究汇报会”，得到了国务院领导同志的支持，引起了医药科技界的支持，现在气功进入科学的行列，成为探索生命科学的新课题。近年来各地有关气功报告中，证实气功对中医理论（如经络，气血等），医疗保健，体育运动，老年医学和人体功能的认识等方面，通过气功的研究，都将获得新的进展。气功的生命力，必将在人类医疗保健事业方面，闪耀出更加光辉灿烂的成就。

我国的气功早就随着中国医学对外的交流而传到国外，受到这些国家的欢迎。印度的瑜珈术与我国气功颇为相似。在国外，气功的名称繁多，有叫“灵子术”，“生物回授”，“心灵能学”，“放松训练”，“功夫”，“坐禅”，“瑜珈术”等等。随着气功机理研究的迅速进展，特别是由于“药源性”疾病的危害，人们希望找到一种通过自我锻炼既能治病又能强身的方法，尽量少用药，甚至不用药，以防止药物的副作用。因之，气功这一项古老的练功方法，受到了普遍重视和很快的发展，自1973年以来，国际气功学术会议，先后曾在罗马、布拉格、摩洛哥、多伦多举行。美国创办了《生物回授》杂志，加拿大出版了《生物反馈疗法》，法国出版了《生物能和中国医学》等专门著作，都讨论了气功的原理和应用。国际上很多国家建立气功研究机构，如瑞士西里斯堡的玛赫瑞希欧洲研究大学，美国麻省理

工学院,哈佛大学,纽约州立大学,英国的伦敦大学,伯克贝科学院等都有专门的人员研究气功方面的工作,制订了规模庞大的综合研究规划,举行了数十次的学术讨论会,邀请世界著名科学家进行了共同研究。他们还把气功用于老年医学、体育运动和其他很多领域,并已获得很高的成效。一些著名科学家,如英国爱尔兰邓星克天文台副台长江涛教授对中国《自然杂志》1978年创刊号发表的“云南气功专家王伽林自愿剖腹进行罕见研究内脏试验:《气功与胆汁分泌》初步实验结果”一文,给予很高的评价。他说:“这些发现具有先驱者工作性质”,“是一项创建性的成果”。美国、加拿大等国家,还根据气功的原理,制成《生物回授仪》,他们研制了一系列电子监测仪器,如皮肤电阻器授计,血压回授计,皮温回授计,肌电回授机等。病人练气功时,因体内体表改变而产生的信息,用这些特定的仪器,“反馈”于病人自身,根据“反馈”信号,有意识地修正偏差,引导入静,控制练功的时间和强度,从而达到预定的目标,即控制某一些生理过程,经过一定训练,人便能获得自己控制生理过程的能力,实际上“生物回授仪”,就是帮助病人练气功而取得训练的效果。

## 二、什么是气功

战国初期的文物《行气玉珮铭》,可能是气功锻炼方法最早的文字记载。“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天几春在上,地几春在下。顺则生,逆则亡。”郭沫若同志作如下解释:“这段铭文是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量,使它往下伸,往下伸则定而固,然而呼出,如草木之萌芽往上长,与伸入时的经络

相反而退进，退到绝顶。这样天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”全文共四十五个字，概括了练气功的方法，而且还一定程度上形成了气功的理论。那么什么是气功呢？下面阐述对气功的一些认识：

### （一）什么是气

谈到“气”，自然会联想到呼吸的空气。空气是“气”，这是不错的，但是它不能完全概括“气功”之气。

据科学家测定，气功锻炼有素者所发出的“气”，含有“磁场”、“红外辐射”、“静电”、“粒子流”等。根据“气”在人体中的作用，认为“气功”的“气”是一种信息及其载体。并且确认载体是一种物质。

由此可见，气功之“气”不仅是指吸入氧气和吐出二氧化碳，而是具有更丰富、更复杂的信息和能量的物质。

“气”，练功家通常称之为“内气”或名之为“真气”，以区别呼吸之气。祖国医学认为人体的“真气”是人体生命活动的动力，因此，气功所指的“气”的锻炼，就是真气的锻炼。

真气，可以归纳为“先天之气”和“后天之气”。“先天之气”又分为精气和元气两种。精气是指人在有生之初的一点“精气”，是胎儿孕育的基础，它来自父母；元气是指人体维持组织、器官生理功能的基本物质与活动能力。元气在胚胎时期已经形成，藏于肾中，与命门有密切联系。后天之气也可分为两种，即天气和地气。天气是指我们呼吸的天空之气；地气是指水谷之气，因谷类在地长生，故称地气。实际上包括所有一切饮食营养物质经我们脏腑消化，吸收来维持生命活动的精微之气。天气与地气并而充身，人体的生命活动才能得以进行。

先天气是基础，是动力，不能缺少，而后天气是人体生命

活动的物质来源，也不能缺少。这两种气的关系是：先天气是生命的动力，而后天气是生命赖以维持的物质。人的生命及其一切活动靠先天气的推动，靠后天气的不断充养。两者互相作用，互相依存，构成人体生命活动的真气。

## （二）什么是功

通过锻炼使真气在人体内正常地旺盛地进行就是气功的“功”，即平常说的“功夫”。功夫的含意很广，可以指练功的时间，练功的质量，也可以指练功的方法造诣、本领。总起来说，是对气的练法及其产生的效果练功。

练功的时间反映了练功人的意志与决心。三天打鱼，两天晒网，不能持之以恒，是得不到应有效果的。所以练功“贵在坚持”。

练功的质量，直接关系着练功的造诣。练功就是练气，也叫“培育真气”。真气足了，身体就壮了。真气的锻炼，要从“呼吸精气、独立守神、肌肉若一”（《黄帝内经素问》）三个方面去进行。这三方面实际上就是“意念”、“呼吸”、“形体”的锻炼，被称之为气功三要素。

## （三）气功的练法

练功的方法由于派别不同而异。我国的气功，大致可分为五大流派，即道家、佛家、儒家、医家、拳家。

道家的练功方法以“身心兼顾”为主，称“性命双修”，即练功与养性并重。

佛家的练功方法以“练心为主”，即所谓置身体于度外。

儒家练功时，主要讲“正心”、“诚意”、“修身”，要求达到“止、定、静”。

医家练气功主要为治病，也讲养身益寿。

拳家的气功侧重于强身御侮，击敌卫己。在保健中虽也

离有益寿延年的作用，但和上述几家的养生气功有较大的区别。

练功的方法虽然各有其特点，但不外静功、动功、动静相兼功三大种类，都是进行意念、呼吸、形体三个方面的锻炼。

精神意念的锻炼，即意念导引。要求意念集中，使大脑皮层处于特殊的抑制状态。称之为“意念内守”。

呼吸的锻炼，即呼吸导引。呼吸锻炼的方法大体有：呼、吸、嘘、吹、呵、咽等。

形体的锻炼，即姿式导引。姿式大的轮廓有行、立、坐、卧、跪、按摩等六大种类。

不论采用哪一种方法，只要在一定方法指导下，专其一门，定会练就功夫之功。

### 三、气功为什么能治病

#### (一) 气在经络中运行

人体有沟通表里、上下，联络脏腑器官的一种独特的系统，它既不是血管，又不是神经，而是经络。经有路经的意思，名经脉，是纵行的干线；络有网络的意思，名络脉，是经脉的分支。经络纵横交错布满全身，使人体各部紧密联系起来成为一个有机的整体。

正经有十二条，与脏腑直接相通，统称为十二经脉。以阴阳表明它的属性，凡与脏连接，循行在肢体内侧的经脉叫阴经，凡与腑连接，循行在肢体外侧的经脉叫阳经。根据内脏的性质和循行位置，又分为手三阴，手三阳，足三阴，足三阳经（见表1）。

表1 十二经脉分类表

	阴 经 属脏络腑 (行于内侧)	阳 经 属腑络脏 (行于外侧)	循行部位	
	手	太阴肺经	阳明大肠经	上 肢
厥阴心包经		少阳三焦经	中 线	
少阴心经		太阳小肠经	后 线	
足	太阴脾经	阳明胃经	下 肢	前缘→中线
	厥阴肝经	小阳胆经		中线→前线
	少阴肾经	太阳膀胱经		后 线

十二经走向和交接规律是：

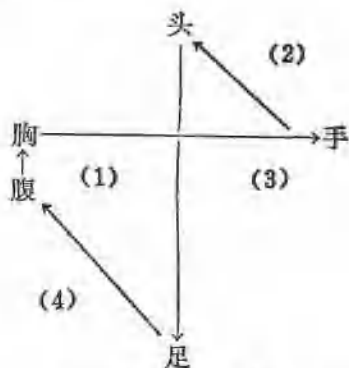
手三阴，从胸走手，交手三阳；

手三阳，从手走头，交足三阳；

足三阳，从头走足，交足三阴；

足三阴，从足走胸，交手三阴。

示意如下：



十二经脉内系脏腑

阴经系脏，阳经系腑。在内脏的循行上，阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，从而构成了六对表里相合的关系。

十二经脉分布在人体里表，其经脉运行是循环贯注的（见附录二图 1~12）。即从手太阴肺经开始，依次传至足厥阴肝经，再传至手太阴肺经，首尾相贯，如环布端。（表 2）

表 2 十二经脉表里关系和流注规律

三 阳 表		（腑）		三 阴 里		（脏）	
①	手 阳 明	大 肠	←	肺	←	①	手 太 阴
②	足 阳 明	胃	→	脾	→	②	足 太 阴
③	手 太 阳	小 肠	←	心	←	③	手 少 阴
④	足 太 阳	膀 胱	→	肾	→	④	足 少 阴
⑤	手 少 阳	三 焦	←	心包	←	⑤	手 厥 阴
⑥	足 少 阳	胆	→	肝	→	⑥	足 厥 阴

内气运行除了十二经脉这主要通道外，还有八条重要的通道。这八条通道因不直接与脏腑相通，不受十二经脉顺序的制约，而是“别道奇行”，故称为奇经八脉。这八条脉是：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷、阳跷、阴维、阳维。

当十二经脉中运行气血充盈的时候，就流溢到奇经八脉中储存起来。当十二经脉中内气不足时，奇经八脉中的内气又流到十二经脉中。十二经脉如同河渠，而奇经八脉则如同湖泊，所以奇经八脉是维系和调节十二经脉的。但奇经八脉也有其循行路线（见附录二图 13~20），它们涵蓄的内气也有内温体内器官，外濡腠理的作用。

十二经脉和奇经八脉不通畅，都会引起与之有关的各种病变，祖国医学称之为不通则痛。



## （二）加强内气运行疏通经络

内气在经络中运行，是人体本身的功能，这是一种正常的自然现象。一旦经络的运行受到阻碍，人就要得病，人有了病必须依靠力量去打通。服药、针灸、按摩等医疗方法，是打通经络的外力，而气功自控疗法是运用自己的力量来疏通经络，达到治疗的目的。

《黄帝内经素问·上古天真论》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。真气的由来与精神上的“恬淡虚无”有很大关系，用气功术语讲，就是要“松静自然”。现代医学的理论是：使大脑皮层处于特别抑制状态，发挥中枢神经的调节作用，改善和调节神经系统紊乱而引起的功能性、器质性的病变得得到恢复。

由此看来，精神上的安静自然是加强内气运行的第一个前提。

《内经》同篇又说：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地”。

肌肉若一的含义有恢复健康、恢复原有旺盛生机的意思。守神，是使精神处于安静状态的意思。加强内气，就是要通过呼吸，吸取精气，吸取新鲜空气，即用天气充盈后天之气，增补先天之气。先天之气的真气足了，通道中的阻滞也就疏通了。

《内经·异法方宜论》中还讲到：“其病……宜导引按跷”。

导引、按跷是古代对气功的称谓。导引既包含意念导引，又包括呼吸导引(气息)和形体(姿势)导引，乔即蹠，也称为蹠，即蹠脚尖行路；按有两种意思，一是按摩，一是手腕的上下活动，是一种空按的活动。按乔就是形体(姿势)导引的方法。气功的形体动作虽不同于其它运动，但也只是运动强烈程度不同而已。只要运动的作用存在，就能促进新陈代谢，吸收和