

医学气功学

高维斌 程为平 胡杰



47.4

中国医药科技出版社

内容简介

本书简明系统地介绍了医学气功的基本概念、特点、应用范围、医疗保健原理和简明易学、临床验证确有疗效的功法,及出功的预防、纠正,常见疾病的辨证选功、辨病选功。还整理介绍了气功外气疗法的功法、原理,对常见病的治疗手段。另外还介绍了气功与长寿、益智有关的功法。

本书可供中医院校学生、学习医学气功时做为教材,亦可供医疗保健人员、教授气功,广大气功爱好者、慢性病患者、学练气功时做为教材或参考。

医学气功学

高维滨 程为平 胡克杰 编著

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)
(邮政编码 100810)

太阳电脑应用所 激光照排
天津宝坻第二印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

开本 850×1168mm 1/32 印张 6.375

字数 159 千字 印数 1—8 000

1991 年 7 月第 1 版 1991 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0312-2/R · 0266

定价: 3.40 元

前 言

气功是东方文化的明珠,祖国医药学的重要组成部分。因其有完整的理论体系与独特的研究方法,有特定的研究范围,明确的研究目的,因而气功已成为一门独立的学科。

医学气功学是以中医学的基本理论与整体生命观为基础,以广泛的临床实践为依据,以现代科学的方法为实验手段来研究、整理气功健身治病方法与理论的一门科学。

为了适应医务工作者、中医院校学生和广大气功爱好者学习医学气功学的需要,我们根据自己的学习和练功体会,并请教了部分名气功师,编写了这本《医学气功学》。

本书共分十四章,第一、四、十、十一、十二、十三、十四章由高维滨执笔;第二、三、五、六、七章由程为平执笔;第八、九章由胡克杰执笔。

我们在编写本书的过程中,力求做到既保持和发扬中医特色,又积极反映现代科研成果。但因学术水平有限,编写时间仓促,内容上难免有不妥之处,请读者多提宝贵意见,使之臻于完善。

编著者

一九八九年一月二日

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 气功的概念及分类	(1)
第二节 气功的特点及应用	(3)
第二章 气功的起源和发展简史	(5)
第一节 气功的起源	(5)
第二节 先秦时期	(6)
第三节 两汉时期	(7)
第四节 魏晋南北朝时期	(8)
第五节 隋唐五代时期	(9)
第六节 两宋金元时期	(10)
第七节 明清时期	(11)
第八节 近百年来	(11)
第九节 气功在解放后的发展	(12)
第三章 气功的中医理论基础	(14)
第一节 阴阳学说	(14)
第二节 经络学说	(16)
第三节 脏象学说	(18)
第四节 精气神学说	(20)
第四章 气功的现代科学研究	(30)
第一节 气功内效应的实验研究	(30)
第二节 气功外效应的实验研究	(40)
第五章 气功锻炼的基本要求	(16)
第一节 时间、空间和环境	(46)

第二节	基本原则	(49)
第三节	注意事项及禁忌	(51)
第六章	气功锻炼的基本功法	(54)
第一节	练功三要素	(54)
第二节	常用静功	(61)
第三节	常用动功	(64)
第四节	传统保健按摩功法	(67)
第七章	练功反应	(72)
第一节	效应反应	(72)
第二节	出偏与纠偏	(73)
第八章	辨证施功	(79)
第九章	辨病施功	(84)
第一节	消化系统疾病	(84)
第二节	循环系统疾病	(97)
第三节	神经系统疾病	(105)
第四节	呼吸系统疾病	(117)
第五节	内分泌及代谢疾病	(129)
第六节	妇科疾病	(134)
第七节	五官科疾病	(141)
第十章	发放外气的功法	(150)
第一节	发放外气功法的训练	(150)
第二节	发放外气的自我保护	(152)
第十一章	气功外气疗法	(155)
第一节	外气治疗的基础	(155)
第二节	外气的治疗作用	(156)
第三节	疾病的治疗原则	(157)
第四节	外气治疗的补泻因素	(157)
第五节	配穴处方	(160)
第六节	发功治疗前的准备	(161)

第七节	对气功外气疗法的看法·····	(162)
第八节	气功按摩疗法·····	(163)
第十二章	气功外气治疗·····	(167)
第一节	内、儿科病证·····	(167)
第二节	妇、外、五官科病证·····	(180)
第十三章	气功与智力·····	(186)
第一节	影响智力的有关因素·····	(186)
第二节	提高智力的功法介绍·····	(187)
第十四章	气功与老年保健·····	(190)
第一节	衰老及其影响因素·····	(190)
第二节	老年人的生理解剖特点·····	(191)
第三节	气功的抗衰老作用·····	(193)
第四节	老年人的练功原则及其功法·····	(195)

第一章 概 论

气功是祖国医学的宝贵遗产之一,是我国劳动人民长期在与疾病作斗争中,逐渐积累和创造出来的一整套防病治病、延年益寿的方法。气功的现代研究证明,其功能和价值已超出医学范围,它与现代科学结合已经取得了振奋人心的结果,是人体科学研究的重大突破。气功与医学的结合并使之理论化、科学化,创立一门医学气功学,对于防病治病,保障人民身体健康,具有十分重要的意义。

第一节 气功的概念及分类

气功是通过练功活动,激发人体原气的功能,借以调整人体机能,达到防病治病,延年益寿的一种养生治疗法。是祖国医学遗产的一部分。

医学气功学是研究气功历史源流、基础理论、基本功法、防病治病及其机理的一门科学。其主要内容可分为基础理论、基本功法和临床治疗三大部分。

基础理论,一是指中医理论体系,主要包括阴阳五行、脏腑、经络腧穴、病因病机、四诊八纲、辨证论治等。尤其是经络学说是气功学的重要基础理论。无论是腧穴的应用,真气的运行,外气的发放,诊断和治疗都离不开经络学为指导。与经络学直接相关的腧穴学,也是学习和运用气功时所必须掌握的内容。二是指现代医学基础理论,包括人体解剖学、生理学、病理学、微生物学、生物化学、医用物理学、免疫学、诊断学基础等。

基本功法主要指目前国内流行较广,功法简单,易于推广,疗

效显著的一些静功、动功。如内养功、放松功、站桩功、保健功、八段锦、易筋经等。

最后，就是研究各种功法及气功外气疗法对临床各科疾病的防治方法、适应证的选择及禁忌证、注意事项等内容。此外，气功开发智力、气功与长寿的关系也是研究的内容之一。

关于“气功疗法”名称的由来。在1948年研究刘贵珍的内养功法时认为，这种功法属于古代的“吐纳法”，主要作用是调整呼吸，故定名为“气功疗法”。

气功作为治病、健身、养生这门学问的代名词，自刘贵珍先生的《气功疗法实践》一书问世后，气功二字便逐渐为人们熟知了。但是，至今还有不少人把“气”字解释为呼吸之气，把“气功”解释为呼吸运动的锻炼。这种见解虽有一定的道理，但以此解释气功的含义则非常肤浅和片面。

“气”练功家通常称之为“内气”，或名之为“真气”或“原气”、“元气”。它是由肾中的精气与脾胃转输的“水谷之气”，与肺吸入的清气结合而成，是人体功能活动的物质基础；是人体生化的动力源泉。它的功能主要是推动脏腑等一切组织器官的活动。据物理学家测定气功锻炼有素者所发出的“气”，含有“红外辐射”、“静电富集”、“粒子流”、“磁信号”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。

“功”是指通过锻炼使原气在人体内正常地旺盛地运行并不断地得到充实的过程，即平常说的“功夫”。功夫的含意很广，包括练功的时间，练功的质量，也可以指练功的方法、造诣、本领。

我国的气功大致可分为五大流派，即道家、佛家（即释家）、儒家、医家、武家。练功方法由于派别不同而异。

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。以“空”、“无”为主导思想，达到超脱的目的。

儒家练功时，主要讲“正心”、“诚意”、“修身”，要求达到“止、定、静”，用以处世治学。

医学练气功主要为治病防病，讲究培育体内“真气”，延年益寿。

武家的气功侧重于强壮身体，防身自卫。同时寓有养身益寿的作用。

第二节 气功的特点及应用

气功的门派虽多，但其锻炼的方法不外乎静功、动功和动静相兼的三大功法。都要进行意念、呼吸、形体三方面的锻炼。而其治病健身的作用有二个主要特点：

一、气功是强调内因的整体疗法

气功不是专对某种疾病的特异疗法，而主要是改善人的整个机能活动，强调内因为主的整体疗法。中医认为正气虚弱是疾病发生的内因，而且疾病发展、变化和转归也取决于它。气功锻炼可以扶助正气，驱除邪气使身体恢复健康。通过气功锻炼后，普遍地反映是睡眠逐渐改善，食欲逐步增进，大便转为正常，精力比较充沛。不少体弱或有病的人，通过练功使正气充盛而体质增强，身体恢复了健康。其次，气功治疗的病种，主要是七情为病。这类病虽伤及相关的脏腑，但主要是影响它们的功能，使内脏气机失调，功能紊乱而发病。祖国医学认为，心为五脏六腑之大主，主明则下安。而气功锻炼中，首先就要不断地排除杂念，息心宁神，从而达到入静状态，使心能够调节功能紊乱的那些脏腑。这与现代医学中的大脑皮层的自我抑制后，有利于调整和恢复“脑—内脏”间的正常功能是一致的。这也说明了气功治疗的整体性。这种以锻炼人体内部为主的方法，是气功的一大特点。

当然，我们也不能忽视外邪与其他病因的重要作用，以及因体质因素、精神状态、生活环境、营养条件等不同而表现的不同病证。所以也要采取针对性的气功锻炼方法，两者相辅相成，才能收到预

期的效果。

二、气功是一种自我身心锻炼方法

气功既是一种锻炼方法，就要求自身实践，自我锻炼，才能收到增强体质，防病治病的效果。否则，就不属于气功的范畴。例如，自我按摩是保健功，而他人按摩就不算保健功。

古今的锻炼方法有多种多样，诸如武术、各项体育活动等，而气功只是其中的一大类。也不能笼统地提气功就是养生法或祛病延年法，因为养生的方法也是很繁多的。

气功是以自己的身体为对象，通过有意识的自我调理、心理—生理（心—身）活动，以防治心身失调的锻炼方法。

至于发放外气给他人治疗疾病则是气功疗法的一种应用。其机理亦是扶正祛邪，疏通经络，调节阴阳使之恢复平衡，达到治疗目的。

气功作为一项医疗措施，有防病治病的作用，它还可以广泛应用于以下几个方面。

（一）诱发特异功能 通过练功可以激发、强化人体特异功能。特别是少年儿童练功一段时间后，可以产生特异功能。例如，“慧通丹田功”可以使具有某些特征的青少年在1—3个月内出现某些特异功能，他们可以看见人体发出的气，看见大自然中的气，透视人体诊查疾病，观察治疗疾病时气的变化，以及看见金银的闪光等。

（二）提高智力 学生进行气功锻炼，可以解除他们由于学习紧张而引起的神经机能失调，使注意力集中，记忆力增强以提高学习效率，而且可以启发智力潜能。

（三）气功锻炼可以使戏剧、歌唱演员延长呼气，以用少量的呼出之气，达到演唱很长的词曲的目的。还可以使演员、运动员情绪稳定，临场发挥出自己的技术水平。还可以使作家、书画家精力集中、心正气和，意念与笔力结合，进行创作。

第二章 气功的起源和发展简史

气功的起源、形成和发展具有悠久的历史。最早的气功文献资料《山海经》中记载,在昆仑山东面居住着气功习练者,以食气为生,“有继无民,任姓,无骨子,食气、鱼”。它反映了远在上古时期,气功强身之法已具雏形。

从上古时期,经夏、商、周而至春秋战国时期,由于各阶层人士的长期研究和实践,出现了大量的有关练功方法、感受、理论等文字记载的气功文献资料。以后,历代的医家、佛家、道家、儒家等精于气功养生之术的人士,在自己的养生学、医学、宗教和文学著作中,大量记载和论述了有关气功的一系列问题。而且,民间也广泛流传着各种练功方法。所以,气功发展史是记录中华民族长期与大自然和疾病作斗争的文明史。通过气功史的学习和研究,使我们对气功有一个较为全面的深入和系统的认识。

第一节 气功的起源

气功起源于距今4000—5000年的唐尧时期。由于原始社会的生产力低下,人们患病之后,只好本能的自摩自捏,拍打患处。或张口呵气以减轻腹胀胸闷或腰背痛酸之苦,当神疲体倦之时,或伸懒腰、或打呵欠、或闭目安静后,都会出现神清体舒之感。这种情况的自主产生,可以说是气功的萌芽状态。人们通过反复地探索和实践,确定和保留了具有一定疗效的方式或方法。

古代的舞蹈动作也是气功某些锻炼方法的基础。舞蹈具有强筋壮骨,祛风除湿,行气活血的作用。相传上古之时,中原地区洪水

泛滥成灾，水湿之气大盛，病人多突出表现为头重如裹，关节酸痛，甚至水肿诸症。由于医药卫生知识低下，故只好采用舞蹈动作，导引肢体，祛除湿气。《路史》说：“阴康氏时，水潦不疏，江不行其源，阴凝而易闷，人即郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞”。古代人起舞庆贺，祀神祭祖等活动中，经常模仿飞禽走兽的展翅飞翔、攀援跳跃、左顾右盼的动作和姿势，如此即为疏通经络，行气活血的一种原始气功了。

第二节 先秦时期(公元前 206 年前)

春秋战国时期，由于社会急剧变化，政治、经济、文化都有显著发展，出现了诸子百家争鸣的局面。吐纳、导引、坐忘、心离等称谓的气功已经相当流行。

在医学方面，现存的第一部经典著作《黄帝内经》问世，奠定了气功学的理论基础，该书中的阴阳五行、经络脏腑、病因病机、诊法治则等均与气功相关。气功的功理、功法和临床应用已经初具规模，但散在各篇，尚不成系统。例如《上古天真论》之静养、《宝命全形论》之治神养身、《刺法论》之调息咽气、《移精变气论》之祝由、《异法方宜论》之导引按跷、《奇病论》之导引行气等。书中尤其强调了返朴归真、调心炼意，认识和遵循客观规律，达到上乘境界的道德修养和修炼方法。

儒家的代表人物孔子非常注意摄生，他告诫人们在日常生活中应“食不语，寝不言”以养真气。要根据四时气候的不同，调整居处，适应外界寒暑逆迁，以养神全生。其弟子颜回善于静坐，达到了虚无静养的程度，即“堕肢体，黜聪明，离形去知，周于大通，此谓坐忘”。

道家气功的鼻祖老子和庄子，为气功的形成和发展作出了巨大贡献。老子指出气功修炼时心要静、精要凝、神要一，呼吸要柔、

细、深、微，如此精、气、神才能融为一体，他说：“虚其心，实其腹”，“致虚极，守静笃”，“绵绵若存，用之不勤”。庄子以“无劳汝形，无摇汝精”为养生之基础，指出“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”是修身立命之根本。并且认为训练有素的气功师具有“踵息”本领，即“真人之息以踵”。

《行气玉佩铭》是现存最早的叙述呼吸锻炼的文字资料，约形成于公元前 380 年左右。铭文的 45 字刻在十二面体的小玉柱上。原文为“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，逆则死”。它指出了气功锻炼中，一个完整的深呼吸全过程。

这一时期已经出现了气功专著。在《汉书艺文志》中载有《伏羲杂子导引》、《黄帝歧伯按摩》、《神农杂子导引》等八种书，共一百五十二卷，可惜已经佚失。

第三节 两汉时期(公元前 206—220 年)

两汉时期，气功有了更大的发展。1973 年发现长沙马王堆汉墓出土的西汉《导引图》、《却谷食气篇》等珍贵的气功史料。许多名医显宦身体力行，著书立说。汉留侯张良放弃高官厚禄，“愿弃人间事，欲从赤松子游，继续炼辟谷导引”。大思想家王充非常重视气功，指出：“人之所以生者，精气也”。年近七十六岁时“养气自守，闭明塞聪，爱精自辅，服气导引”。神医华佗在总结前人的理论和经验基础上，创编了“五禽戏”。模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，“为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老”。名医张仲景在《金匮要略》中提倡吐纳导引能使气血流畅，经络疏通，九窍明利，延年益寿。

东汉初，佛教传入我国，《安般守意经》中提到四种呼吸形式，即风、气、息、喘，为后人的呼吸锻炼提供了参考资料。东汉 中叶，道教早期的经典著作《太平经》中明确指出精、气、神三位的三位一体

关系。强调“人欲寿者，乃当受气、尊神、重精也”。同时又记载了多种练功方法，如存思、还精、守神、守一、服气、辟谷等。张道陵著《老子想尔注》强调“身常当自生，安精神为本”、“积精成神，还精补脑”，才能返老还童，生智生慧。同期享有“万古舟经王”的《周易参同契》问世。作者魏伯阳，他借《周易》法象，全面系统地阐述了内功修炼过程，第一次科学地描述了精气学说，对气功发展具有卓越的贡献。

第四节 魏晋南北朝时期(公元220—589年)

气功在这一时期，涌现了一批成就卓著，影响深远的气功师。曹操就曾同当时著名的气功师皇甫隆、王真、左慈等人专门探讨气功。此时，气功的明显特点是：实践上注意气功的功效，理论上系统的总结。

东晋魏华存夫人所传的《黄庭经》为道教茅山派重要文献。文中总结了前代气功、养生的经验，指出内功修炼的基本理论和具体方法，历来为养生家所重视，有“寿世长生之妙典”的美称。晋代医学家葛洪的《抱朴子内篇》，总结了左慈以来的修生养性经验，首创“三丹田”之说。并且认为，不论哪一流派，“行炁”的根本要领在于“胎息”，指出：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣”。

南北朝时的医学家、道家陶弘景辑录了六朝以前的气功养生产理论和经验，编述了《养性延命录》一书，其中十六势功法和十二种调气法至今仍有价值。陶氏并创立了后人称为“六字诀”的练呼气为主的功法。即根据五脏病情，发出吹、呼、唏、呵、嘘、咽的不同声音以治疗之。古印度高僧菩提达摩于南北朝时到了中国，在河南嵩山少林寺传授佛经，开创了佛教禅宗，提倡练习静功的方法“壁观”。

这一时期的徐登、赵柄、辛灵、单道开等人都以外气为人疗疾。

《晋书·艺术·辛灵传》记载辛灵创立了气功疗法中的“掺法”。此法即先向水发外气，叫做“掺”然后再把此水令病人饮下，以疗诸疾。“有襄仲儒女病积年，气息财属，灵使以水含之，而已强起，应时大愈”。

第五节 隋唐五代时期(公元581—979年)

隋唐时期，随着经济的繁荣，气功养生方法被广泛应用在医疗保健方面。

巢元方所撰写的《诸病源候论》内，载有二百六十余种导引和吐纳方法。如《虚劳候》内：“鸡鸣时，叩齿三十六通讫，舔齿漱口，舌聊上齿表，咽之三过，杀虫补虚劳，令人强壮”。被后人称为“药王”的孙思邈，把中国学、卫生学和道教内修理论相结合，著有《千金要方》、《千金翼方》、《存神练气铭》等，书中记载了诸多养生方法，如导引、服气、调气、养性、行气、守一、定观等，皆是稀有珍贵的文件。孙氏认为：“气息得理，即百病不生，若消息失息，即诸疴竞起。善摄养者，须知调气方焉，调气方疗万病太患”。

佛家天台宗创始人智顗总结了前代佛家静坐、禅修理论，创立了一整套禅定理论，并传有“止观”法。其著作《修习止观坐禅法要》、《摩诃止观》中的调身、调息、调心方法，一直为后世练功家所采用。著名的道学家司马承祯认为修炼的主旨在于“修心”、“主静”。要性命双修，才能达到练功的最高境界。他指出“心者，一身之主，百神之死，静则生慧，动则生昏”，“归根日静，静曰复命”，“成性存神，众妙之门”。五代崔希范著《入药镜》全书共八十二句，言简意赅，以歌诀的形式，完整而系统地阐述了内丹修炼的理论和功法，被后人誉为“贯穿丹经”的经典。

第六节 两宋金元时期(公元 960—1368 年)

两宋金元时期,由于科学文化事业的高度发展,较为全面地总结、编辑了祖国医学的气功和养生保健方法。道教内丹术的某些部分被古代气功所兼收并存。《云笈七签》、《修真十书》、《圣济总录》等大型类书,系统整理了汉唐以来的气功著作,仅《云笈七签》中就收有五百余种功法。

著名的金元四大家著作中,也有用古代气功治病的记载。如刘河间著有《摄生论》一篇,李东恒提倡静养真气,指出“当病之时,宜安心静坐,以养真气”。

程颐、朱熹等宋代理学家认为“静坐”可以增长智慧,是长寿之本。朱熹尤为提倡“半日静坐,半日读书”的方法。并化名崆峒道士邹欣注释了《周易参同契》。南宋爱国诗人陆游非常热爱气功,专辟练功室,收到了显著效果,即“已迫九龄身愈健,熟视万卷眼犹明”。大文学家苏东坡对养生颇有造诣,写过《养生论》等二十余篇气功方面的文章,并付诸实践,指出具体练功方法是:“夜半子时后,盘足面东或南而坐,然后,握固,闭息,内视五脏,以养真气”。

宋元内丹派(钟吕金丹派)由道教中的练养派演变而成,是中国气功史上最重要的核心派别。此派创自吕洞宾、陈搏,后依次下传刘海蟾、张伯瑞、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾。他们师传亲授,口口相传,皆有著作,阐述内丹的练功方法。

“八段锦”由无名氏所创,于北、南宋之间问世,是为时人所欢迎的练功方法。宋代医家皇甫垣发外气疗疾,手到病除。据《九江通志》载:“高宗诏入见慈宁殿,垣为嘘呵布气,目即愈,翳脱,了然矣。又诏疗仙部甄娘,臂亦即愈”。

第七节 明清时期(公元 1368—1840 年)

进入明清时期,气功理论更加充实,功法流派纷纭复杂,气功内修理论被儒、释、道、医诸家阐述得更加具体。特别是医学家广泛地运用气功养生理论,自我保健,诊病疗疾,延年益寿,收到了很好的临床效果。

万全在《万密斋医书十种》中指出静坐要思想安静,“人之学养生日打坐,日调息,正是主静功夫。但到打坐、调息时便思要不使其心妄动,妄动则打坐、调息都只是搬弄,如何成得事”。“调息要调真息,真息者,胎息也”。

伟大的医学家李时珍对古代气功颇有研究,认为练功与经络的关系是“内景隧道,唯返观者能照察之”。强调任、督两脉在练功中的重要性,指出“任督两脉,人身之子午也,乃丹家阳火阴符升降之道,坎水离火交媾之乡……。人能通此两脉,则百脉皆通。……鹿运尾闾能通督脉,龟纳鼻息能通任脉,故两物皆长寿”。

清代著名温病学家叶天士和吴鞠通精通气功,叶天士虽年近八十,仍精力旺盛,不知疲倦,他认为“子午参以静功,俾水火交,阴阳偶,是药饵以外功夫,皆植生气之助”。而吴鞠通对调奇经的方法尤为精通,指出:“八脉萌于肝肾,如树木之有本也。阴阳交媾,胎前产后,生生化化,全赖乎此”。

清代医学家张璐在《张氏医通》中论述了气功出偏的问题。指出“某修行人,见性不真,往往入于魔境”,“良由役心太甚,神心舍空,痰火乘凌所致”。出现如面赤、胸闷、心悸、喘逆、汗出等阴虚火旺之症状,治之方药如天王补心丹、黄芪建中汤等。

第八节 近百年来(公元 1840—1949 年)

清代后期潘伟如编有《卫生要求》一书,后经王祖源重加汇编