

鹭江出版社

常见病的气功治疗

滕莉编著

7.4

〔闽〕新登字08号

常见病的气功治疗

徐平 滕莉 编著

*

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观远里19号)

邮政编码: 361009

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 6.875印张 2插页 151千字

1993年12月第1版

1993年12月第1次印刷

印数: 1—10 000

ISBN 7—80533—577—X

R·3 定价: 3.20元

写在前面

气功能不能防病治病？也许有人持有怀疑。然而，当我们循着气功发展的历史轨迹进行探索时，我们不难发现，与宏阔深远的历史和文化背景同时存在的，除了对各种功法、功理的阐说外，还有着许许多多宝贵的医疗经验总结，这些，正是气功赖以生存和发展的博大坚实的基础所在。实践表明，气功的医疗保健作用是毋庸置疑的。

解放以来，气功的医疗事业获得了长足的发展，气功的医疗水平不断提高，许多临床报道已不仅仅限于主诉症状的改善，结合各项客观实验检查来诊断疾病，判断疗效，说明医疗气功正在依据自身的特点和规律，向科学化、规范化发展。

今天我们奉献给读者的，有个人的临床经验总结，更多的是采撷于近几年公开发表的、疗效比较肯定的经验报道。为使读者对气功能有基本的了解，我们在概述篇和方法篇中简要介绍了练功和练功治病必须了解的基本知识，必须掌握的基本方法、要领，以及如何根据自己的身体素质、疾病状况，选择适合于自己的功法。治疗篇是全书的重点，我们从各个系统疾病入手，详细介绍了40多种常见病的临床表现，中医辨证分型，以及功法的选择和操作，以便于读者能够学会辨别自己的病情，根据自身的实际情况，有针对性地选择治疗。

需要说明的是，本书不是一部专门介绍气功功法的书，

各种功法在书中是作为处方使用的，故在每一疾病的处方中，用笔的重点主要是适合于该病该症的几节操作，而没有追求各功法的全貌。譬如虚明功用于治疗慢性盆腔炎时，只介绍了神取气行会阴法；虚明功用于治疗肩周炎时，只介绍了肩臂聚散呼吸法。这样既避免了一些不必要的重复和交叉，又突出了实用性。为便于读者查找，我们在书末附了功法索引。另外，本书介绍的各种功法处方主要用于患者自我锻炼，外气治疗问题本书没有专门介绍，特此说明。

由于我们经验不足，书中不妥之处还望各位同道不吝赐教。

作者

一九九一年仲夏

于 梦虹轩

目 录

写在前面.....(1)

概述篇·气功是健康之友

- ▲ 气功——古老的保健术.....(2)
 - 一、什么叫气功.....(2)
 - 二、气功起源于生产劳动实践.....(5)
 - 三、医疗气功的发展.....(6)
- ▲ 气功能防病治病.....(10)
 - 一、气功防病治病的途径.....(10)
 - 二、气功能治疗任何疾病吗.....(18)

方法篇·怎样进行气功锻炼

- ▲ “三调”是练功的基本方法.....(21)
 - 一、调身——松而不懈，紧而不僵.....(21)
 - 二、调息——柔和均匀，细慢深长.....(24)
 - 三、调心——似守非守，绵绵若存.....(26)
- ▲ 练功须掌握要领.....(28)
 - 一、松静自然.....(28)
 - 二、动静结合.....(29)
 - 三、练养相兼.....(30)
 - 四、意气相依.....(30)
 - 五、气功呼吸.....(31)



C



1

六、循序渐进·····	(32)
▲ 练功须知·····	(32)
一、不打无准备之仗·····	(32)
二、功中出现问题怎么办·····	(33)
三、做好收功·····	(36)
▲ 练功偏差种种·····	(37)
一、出现偏差的原因·····	(37)
二、认识偏差证候·····	(38)
三、防重于治·····	(39)
四、对症纠偏·····	(40)
▲ 如何选择功法·····	(43)
一、应该了解自己·····	(44)
二、量力而行·····	(51)

治疗篇 · 常见病的气功治疗

▲ 呼吸系统疾病·····	(57)
一、上呼吸道感染·····	(57)
二、慢性支气管炎·····	(60)
三、支气管哮喘·····	(63)
四、阻塞性肺气肿·····	(66)
五、肺结核·····	(69)
▲ 循环系统疾病·····	(72)
一、高血压病·····	(72)
二、冠心病·····	(75)
三、风湿性心脏瓣膜病·····	(79)
四、慢性心肌炎·····	(81)
五、脑动脉硬化·····	(85)

▲ 消化系统疾病·····	(87)
一、溃疡病·····	(88)
二、慢性胃炎·····	(90)
三、胃下垂·····	(91)
四、便秘·····	(93)
五、慢性结肠炎·····	(96)
六、慢性肝炎·····	(99)
七、肝硬化·····	(100)
▲ 泌尿、生殖系统疾病·····	(102)
一、慢性肾小球肾炎·····	(103)
二、前列腺肥大·····	(104)
三、阳痿·····	(108)
四、遗精·····	(112)
五、早泄·····	(114)
▲ 内分泌、新陈代谢及结缔组织疾病·····	(115)
一、甲状腺机能亢进·····	(116)
二、糖尿病·····	(119)
三、单纯性肥胖·····	(122)
附：气功美容法·····	(124)
四、类风湿性关节炎·····	(125)
▲ 精神、神经系统及运动系统疾病·····	(129)
一、神经衰弱·····	(130)
二、偏头痛·····	(133)
三、脑血管意外后遗症·····	(137)
四、老年性痴呆·····	(139)
五、末梢神经炎·····	(142)
六、颈椎病·····	(145)

七、肩周炎·····	(149)
▲ 妇产科疾病·····	(152)
一、痛经·····	(152)
二、闭经·····	(154)
三、功能性子宫出血·····	(157)
四、子宫脱垂·····	(159)
五、慢性盆腔炎·····	(162)
六、妊娠高血压综合征·····	(165)
七、更年期综合征·····	(167)
▲ 五官科疾病·····	(169)
一、近视·····	(170)
二、原发性青光眼·····	(175)
三、慢性咽喉炎·····	(176)
四、慢性单纯性鼻炎·····	(178)
五、神经性耳聋·····	(179)
六、内耳眩晕症·····	(182)
▲ 肿瘤·····	(185)
附 I 气功常用穴位图·····	(192)
附 II 气功常用姿势图·····	(198)
附 III 气功常用腧穴表·····	(204)
附 IV 功法索引·····	(212)

概述篇·气功是健康之友

健康，是人类幸福生活最基本的要求。千百年来，我国人民在与大自然的搏斗中，在与疲劳、病痛、衰老进行长期斗争的实践活动中，逐渐摸索、总结、创造出了许多有效的医疗保健方法和手段，气功，就是这些方法中一朵引人瞩目的奇葩，它对中华民族的健康、繁衍，对辉煌灿烂的古代文明作出了不可磨灭的贡献。

随着科学技术水平的发展，医药卫生事业飞速发展，化学药物品种日益增加，药物的副反应也相应大幅度增加，引起人们强烈的反感，国际上反对“药物公害”，要求“回归大自然”的呼声日益强烈。人们开始瞩目于不须药物媒介，没有药物反应、方法简便、疗效良好的自然疗法。

另一方面，随着人类医学水平的提高，人们对疾病的认识已经开始从单纯的医学生物型向社会医学转化。人们认识到，疾病的发生、发展和转归，不仅与生物学因素，如体质、遗传、感受病菌、脏器功能受损、免疫功能低下等有关，而且与心理——社会因素有密切的关系，疾病常常是多种因素综合作用的结果。现代社会中，生活节奏较快，紧张、竞争等都不同程度地给人们带来心理上的压力，一些心身疾病，如高血压、冠心病、溃疡病，包括肿瘤等的发病率逐年上升。这些疾病，仅仅依靠药物治疗难以获得十分满意的效果。

气功，作为一种自然疗法，作为一种自我心身锻炼的方

法和手段，没有化学药物的毒副反应，而且强调意识的作用，身心兼治，既有防病治病的医疗作用，又有涵养道德、养心悟性、减缓压力的心理治疗作用，对许多药物治疗难以奏效的疾病，气功都具有一定程度的治疗效果。气功疗法顺应了医学模式的转变，顺应了“回归大自然”的医学发展趋势，因此吸引了众多的气功爱好者。不仅在国内，气功有着广泛的群众基础，而且在国外，学练气功者、研究气功者的队伍也日益扩大，不少国家和地区，如日本、苏联、美国、加拿大、英国、法国、比利时、意大利、瑞士、新加坡、香港等都相继成立了有关气功的临床和科研机构组织，气功已经成为人类健康共有的财富。

长期以来，气功被披上了一层神秘的面纱。尽管现代科学的研究还没有彻底揭示气功的本质和奥秘，但是气功的临床应用正在向科学化、正规化发展，气功的疗效已经得到许多科学的证实，气功作用原理的研究也获得了许多可喜的成就，古老的气功已经步入科学的殿堂。

▲ 气功——古老的保健术

一、什么叫气功

什么叫气功？气功一词，古已有之。晋朝许逊著的《宗教净明录》中就有“气功阐微”之称，但在晋以前的典籍中，道家称之为“吐纳”、“炼丹”，儒士称之为“修身”、“正心”，佛门称之为“参禅”、“止观”，医术称之为“导引”、“摄生”。30年代出版的两本气功书中，提到了“气功”的名词，但正式作为专有名词确定下来，则是50年代的事。对于气功的理解，不能仅仅从字义上去理解。有人

把“气”理解为呼吸，把“功”理解为姿势，这是失之片面的。有人认为，“气”同“炁”，是指人体内的真气。真气运行于体内，是维持人体生命活动的动力。“功”，则是指功夫。气功，就是练气的功夫，是锻炼真气使之强壮的功夫。这样理解没有错，但不够全面。

从气功实践来看，气功主要是调节姿势，锻炼呼吸，松弛身心，控制意识，特别是通过特定的内向性运用意识的锻炼，增强自我意识驾驭生命活动的能力，对机体进行自我调整，自我建设，自我修复，调节和增进人体固有的生命机能，激发和强化人的潜在能力，从而达到防病治病，提高抗病能力，养生康复，延年益寿的目的。在这个意义上，气功就是一种自我心身锻炼的医疗保健方法。

作为一种医疗方法，气功不同于药物、手术或其他方法。在气功治疗过程中，患者不是被动的接受者，而是主动地调动体内正气，进行身心调节治疗疾病，因此，气功必须要进行自我实践，自我实践性是气功疗法的一大特点。

气功又不同于一般的体育疗法。体育锻炼也是一种自我实践，但体育锻炼比较注重肌肉、关节、体力、耐力、负荷性、灵活性等外在的锻炼，气功则更侧重于心理（意识）的训练和呼吸的锻炼，是一种主动的内向性的锻炼。譬如气功特别强调调心、练意，一方面通过意守排除杂念，以一念代万念，使大脑高度入静；另一方面是掌握意念，使内气进一步蓄积、贮存和调动，进而调节人体脏腑气血的机能活动。因此，主动内向性是气功疗法的又一大特点。

此外，气功还特别强调整体观念。古人认为，人是不断运动变化的有机整体，人与时空、天体、万物之间也存在着有机的联系。正常情况下，人体内部阴阳平衡，气血调和，

经脉通畅，脏腑机能活动有序；人体与外在自然界也处于协调统一的有序状态。疾病的发生与发展，就在于这种有序状态的破坏，表现为人体正气虚弱，不足以抵御外来的邪气，导致脏腑气血功能失调；或者由于外界因素的刺激，导致情志气血逆乱，阴阳平衡失调而发病。气功疗法就是身心结合，通过意识的能动作用，调动体内正气，平衡阴阳气血，疏通经脉，令真气在体内蓄积、运行，从而提高机体抗病能力，使无序走向有序。由此可见，气功对人体的影响是整体性的。气功不是专门针对某些疾病的特异疗法，整体性治疗是气功疗法的第三大特点。

综合上述，我们不难理解，气功就是一种通过自我实践，进行自我身心调节锻炼的整体疗法。

气功的锻炼方法可以分为静功和动功两大类。静功是采取坐、卧、站等静的姿式，运用放松、入静、意守、调息等方法，着重锻炼身体内部的精神、脏腑、气血、津液，故又称为“内功”；动功是采取与意气相结合的各种躯体运动锻炼的方法，重在锻炼筋骨、肌肉、皮肤，所以也称“外功”。但实际上，静未尝不动，动未尝不静。静功虽静，但却强调气的运行，意识的运用，因此是静中有动；动功虽动，但却要求凝思聚神，强调意念的运用，因此是动中有静。许多功法不能严格以动静分类，故又有按练功内容、练功体态、练功作用以及功法流派、甚至按年代分类的不同分类方法。

诚然，除医疗保健作用以外，气功还有治学修身、开发智慧、激发人体潜在能力等多方面的作用，而且气功外气发放在前几年风靡一时，外气本质的研究也常见诸报端，为此吸引了众多的科学工作者加入探索气功的行列。但由于一些不恰当的宣传，加之少数人利用人们对气功的崇拜心理进行

迷信活动，搞伪科学，使气功的发展受到一定程度的影响。但气功本身固有的精华，以及几千年的气功保健医疗实践是客观存在的，对此，我们应该有比较公正客观的认识。

二、气功起源于生产劳动实践

揭开漫长的历史画卷，追溯气功的渊源，我们可以看到，气功与我国劳动人民的生活、生产劳动有着不可分割的密切联系。

在茹毛饮血的原始社会，人类为了求得生存和繁衍，就必然利用自身的机能去战胜大自然，适应大自然，抵御大自然给人体带来的种种困难、痛苦和疾病的磨难。气功，就是由于生物本能的积累而逐渐被认识、被创造的一种保护自己的方法。例如，劳作疲倦时，伸欠懒腰，宁神静坐，闭目养神，会使人感到轻松愉快，身体舒适；腰背酸痛时，自摩自捏，轻轻拍打，可使酸痛减轻甚至消除；腹胀胸闷时，张口呵气，用手捋按胸腹，会使胀闷减轻……这就是最原始的“导引”、“按跷”。

又如在烈日炎炎的夏季，人们在洞穴或树荫下静坐、静卧，四肢舒展，会感到凉爽、舒适，气功的“开法”即源于此；在北风呼啸、冰冻三尺的冬季，人们坐于避风朝阳处，抱肩弓腿，将口自然闭合，行腹式呼吸，会感到腹部温暖，进而全身温暖。经经验积累，于是总结形成了气功的阖法、内敛法。

古人在劳动中还体会到，受伤出血时“吹”气可减轻疼痛，并有止血作用；劳动用力时，用“嘿”声能发劲增力；口舌干燥时，舌舐上腭，或用舌在口内搅动，可以生津；天气炎热或患病发热、胸口闷热时，张口“哈”气能除心烦，降心火……于是又总结出一套运用吐纳呼吸来治疗疾病的方

法。

古人还模仿动物的动作编制成舞。相传尧的时代，人们已发现作舞能增强体质，治疗疾病。秦代的《吕氏春秋》中有这样的记载：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”指出由于洪水泛滥，水湿之气淫盛，人们多患风湿痛，关节活动不利，筋骨拘挛，于是人们便以“舞”的形式舒展筋骨，通利血脉，减轻疼痛，这就是最原始的气功动功功法，后来舞蹈就逐渐发展成为导引、按跷法。

经过长期的生活生产劳动实践，人们从各种活动中逐渐领悟到，静坐、意守、呼吸吐纳、作舞等有益于提高机体抵抗能力，消除劳累，减轻病痛，从而不断总结，并进行有意识的锻炼，逐渐演变、发展，使气功成为我国特有的一门医疗保健术。

三、医疗气功的发展

气功的形成和发展，与我国古代哲学、医学、武术、艺术、道、释、儒等各家学说的形成与发展有着重要的联系。在气功历史上，也有医、武、艺、道、释、儒等各类门派。但以医疗保健养生为主的医疗气功，始终是气功的主要门派。

早在春秋早期，老子的《道德经》中就有气功养生治病的记载，如“虚其心，实其腹，弱其志，强其肾”等。战国初期文物《行气玉佩铭》的记载证明，我国人民在战国初期（公元前四世纪）对气功就有了丰富的经验。《行气玉佩铭》中较为形象地描述了气功的练功过程及气功的养生原理，如“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。”这是形容呼吸行气的一个循环回合，吸气深入多了则积蓄起来并开始扩伸，向下伸到一定部位便固定，越积越多，会如草木之萌芽向上长，顺原路退回，合天机便朝上动，合地机便朝地下冲，顺此行则健康生长，逆此原理则生病死亡。这些内容反映当时的气功已从萌芽时期进入发展时期，从功法实践开始上升到理论的探索。

我国最早的医学经典著作《黄帝内经》中，导引、按跷被列为当时广泛应用的五种医疗措施之一，对气功的原理、功法及练功效应等也已有了系统的论述。如：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”（《素问·上古天真论》）“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，饵舌下津无数。”（《素问·刺法论》）在《灵枢·病传》、《素问·异法方宜论》、《素问·奇病论》等篇中，亦有类似的记载。

在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的文物中，有西汉初期（公元前二世纪）的帛书《却谷食气篇》和帛画《导引图》，说明最晚在西汉初期，气功已被作为一种医疗保健的手段，并以图的形式在民间推广应用了。

从中医发展史来看，历代不少医家都十分重视气功。东汉末年大医学家张仲景就提出导引吐纳可以“通利九窍”。同代名医华佗在继承古代气功导引的基础上，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）等五种动物的动作，创编了“五禽戏”导引法，在民间广为流传，至今不衰。

魏晋南北朝时期，气功养生法已形成一个专门的学科。魏朝嵇康著《养生论》、《答难养生论》，把吐纳导引作为延年益寿的一个方法。晋代葛洪在《抱朴子》中提出了许多导

引的方法，并对气功的作用和意义作了阐述。南北朝陶弘景著《养性延命录》，辑录了许多古代气功的理论和方法，首次提出了“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”六字吐气法，后人称之为“六字气诀”，开创了分别应用呼、吸两类方法治病的先河。

隋唐时期，气功在医疗上已被广泛应用。隋巢元方著《诸病源候论》，专门论述诸病病因病理证候，其中用导引吐纳法治病有260余种。唐代名医孙思邈著《备急千金要方》中也提到很多导引吐纳的方法。由于巢元方、孙思邈把疾病的症候与施功的方法结合起来，从而完善了医学气功辨证施功的体系，为医学气功流派的形成奠定了基础。

两宋金元时期，医学气功进一步发展，由北宋政府组织编撰的《圣济总录》，将前朝的气功资料广为收录，编成导引与服气两部分，介绍了多种呼吸锻炼的方法及行气锻炼的注意事项。其中引录的《左洞真经导引诀》就是现时推广的保健功的前身。宋张君房编的《云笈七签》也汇集了大量的气功资料。金元四大家刘完素、张子和、李东垣、朱丹溪所著的医学名著中，也都有许多气功方面的记载。

明清时期，气功更广泛地为医家所掌握和应用，如明代万全著《万密斋医书十种》，徐春圃著《古今医统大全》，王肯堂的《证治准绳》，傅仁宇的《审视瑶函》，曹元白的《保生秘要》，张景岳的《类经》，陈继儒的《养生肤语》等，均有许多有关气功理论、作用、练功法及辨证施功的记载。此外，明代气功的理论也有了较大的发展。著名医药学家李时珍在《奇经八脉考》中强调提出了气功与经络的关系，指出气功训练有素者能内视感觉自身的经脉循行。在《针灸指南》中，李时珍还提出学习针灸者应先练静坐功

夫，使“人身内经脉之流行及气化之开阖，始有确凿根据。”

清代许多名医，如尤生洲、汪仞庵、沈金鳌等在他们的一些医著中，都收入了许多前人练功的方法。张璐的《张氏医通》中还专门论述了“走火入魔”产生的原因、症状及纠治方法。王祖源的《内功图说》详细介绍了诸病导引的治则、八段锦、易筋经图说及按摩调息法等。汪仞庵的《勿药元铨》虽文字不多，但多精粹之言，介绍了气功的练功方法及养生作用。

清朝末期，由于清政府的民族虚无主义影响，气功曾被认为是巫术，但在民间，气功仍在广泛流传。辛亥革命以后，在中国的知识分子阶层中，出现了不少提倡静坐的人物，如蒋维乔、丁福保、陈乾明、王竹林等。他们在各自的实践中积累了许多宝贵的经验，形成了各种不同的流派。阮绳祖与丁福保合作，编著《道藏精华录》一百种，内容涉及养生要诀、练功秘旨、导引捷法，是近代的气功大全。

解放以后，气功事业得到重视和发展，1955年在唐山成立了中国第一所用气功治疗疾病的疗养院，正式把气功作为防病治病的一种疗法，为医学气功的发展奠定了临床基础。以刘贵珍为主的气功治疗小组总结出内养功、强壮功、保健功三种有效的功法，并举办气功训练班，使气功疗法得以推广。1957年上海成立气功疗养所，在大量实践基础上，总结出放松功，从此形成南北呼应的局面。在治疗的病种上，也从慢性消化道疾病扩大到多种慢性病，如高血压病、糖尿病、支气管哮喘、神经衰弱、慢性盆腔炎以及肿瘤等。气功临床的应用，促进了气功原理的研究，开辟了实验气功，使气功纳入了科学的轨道。与此同时，不少气功专业书籍陆续出