

样 本 库

实用气功疗法教程

沈鹤年 编著

董斌 审订



武汉大学出版社

1180615

实用气功疗法教程

沈鹤年 编著

董 威 审订

武汉大学出版社出版

(武昌 珞珈山)

新华书店湖北发行所发行 丹江口市印刷一厂印刷

787×1092mm 1/32 10印张 214千字

1987年10月第1版 1988年11月2次印刷

印数：15801—27900

ISBN 7—307—00155—1/G·39

定价：2.50元

序 一

气功是我们伟大祖国的一份宝贵文化遗产，由于它具有养生、防病、治病、延年等独特功效，数千年来为广大人民的保健事业作出了贡献。解放以来，在党的中医政策鼓舞下，获得了蓬勃的发展，已作为人体科学的一个组成部分。因此，国际上也有好多国家的人民在学习和研究。

沈鹤年同志有见于此，在总结气功临床经验的基础上，并参阅了有关文献资料，写出了《实用气功疗法教程》一书，以中医理论为依据，参以现代医学理论来阐明气功的机制。

本书的出版问世，将在气功的普及与发展 and 临床教学方面起到积极的推动作用。

陈大中

写于上海二医附属瑞金医院

1985年12月27日

序 二

气功为祖国医学宝贵遗产之一，历史悠久，内外皆知。鹤年同志从事气功数十年，他根据钻研心得和工作经验，编写了《实用气功疗法教程》一书，既有理论，又有实践，能

起到治病强身、延年益寿之功，是一本较好的专业书籍。对数学和临床应用有重要的参考价值。

朱晔

于中华医学会上海分会

1985年12月20日

目 录

上篇 基本理论

第一章 概 论	(1)
一、气功的基本概念、特点和作用	(1)
二、气功发展史	(2)
(一)从远古至公元前 2 1 世纪	(2)
(二)从夏、商、周到春秋(公元前 2 1 世纪至公元前 4 7 6 年)	(2)
(三)从战国到秦汉(公元前 4 7 5 年至公元 2 2 0 年)	(2)
(四)魏晋南北朝(公元 2 2 0 年至公元 5 8 1 年)	(6)
(五)隋、唐、五代十国(公元 5 8 1 年至公元 9 7 9 年)	(8)
(六)宋、金、元(公元 9 6 0 年至 1 3 6 8 年)	(11)
(七)明、清(公元 1 3 6 8 年至 1 8 4 0 年)	(13)
(八)鸦片战争至新中国成立之前(公元 1 8 4 0 年至 1 9 4 9 年)	(19)
(九)新中国成立后(从 1949 年 10 月 1 日起)	(20)
三、气功的基本机制和原理	(24)
(一)中医与气功	(25)

- (二) 气功与人体脏腑的关系…………… (26)
- (三) 气功与人体经络的关系…………… (29)
- (四) 气功与人体精、气、神的关系…………… (33)
- (五) 现代医学科学对气功的研究…………… (41)

授课时间：4～6 课时

第二章 练功中的姿势问题（调身）…………… (50)

- 一、调身及其重要意义…………… (50)
- 二、气功锻炼中的几种基本姿势…………… (50)
- 三、练功中的姿势选择…………… (51)

授课时间：2 课时

第三章 机体的放松问题…………… (53)

- 一、为什么机体要放松…………… (53)
- 二、机体放松的重要意义…………… (53)
- 三、消除人体的紧张因素…………… (55)

授课时间：2～3 课时

第四章 练功中的意念活动和意守问题（调心之一），

- 一、气功锻炼中的意念活动…………… (56)
- 二、意守丹田及其重要作用…………… (58)

授课时间：3 课时

第五章 练功中的呼吸问题（调息）…………… (60)

- 一、呼吸锻炼的重要意义…………… (60)
- 二、“调息”和“调息”功…………… (63)
- 三、气功锻炼中的呼吸形式…………… (63)
- 四、怎样练好腹式呼吸…………… (65)
- 五、关于“止息”…………… (66)
- 六、练功中呼吸的“补泻”问题…………… (67)

授课时间：4～5 课时

第六章 练功中的入静问题（调心之二）……………（68）

一、“入静的含义和重要性……………（68）

二、“入静”的一些具体方法……………（69）

三、“入静”的深浅度……………（71）

授课时间：3～4课时

第七章 练功中的“炼”和“养”以及收功问题……………（72）

一、气功锻炼中的“炼”和“养”……………（72）

二、要做好收功……………（73）

授课时间：2课时

第八章 再谈练功中的呼吸、意守和入静问题（调息之

二、调心之三）……………（75）

一、练功中“调息”、“调心”的重要意义……………（75）

二、练功中为什么要特别强调“调心”——入静……………（75）

三、在松、静的前提下进行调息、调心的锻炼……………（76）

授课时间：3～4课时

第九章 练功中应注意的一些问题……………（78）

一、信心、决心、恒心是练好气功的保证……………（78）

二、松、静、自然，是练好气功的前提……………（78）

三、要在空气新鲜、环境安静的地方练功……………（78）

四、要做好练功前的一些准备工作……………（78）

五、学练气功应在有经验的老师指导下进行……………（79）

六、练功中要避免昏沉……………（79）

七、不要追求练功中的效应和种种幻觉……………（79）

八、排除思想杂念的方法……………（80）

九、练功中应避免受惊……………（81）

十、练功中应严格控制性生活……………（82）

十一、男同志应如何对待练功中的遗精问题……………（82）

十二、妇女在经期的练功问题……………(83)

十三、关于练功的时间和方向性问题……………(83)

十四、学练气功要“动、静”结合……………(84)

授课时间：3～4课时

第十章 防止练功中出现偏差及其具体纠正措施……………(89)

一、什么是练功的“偏差”……………(89)

二、练功“偏差”的具体纠正措施……………(89)

授课时间：2～3课时

第十一章 要懂得气功的辩证施治和辩证施功……………(92)

一、为什么要掌握辩证施治和辩证施功……………(92)

二、辩证施治、辩证施功在气功临床上的具体运用……………(94)

第十二章 从气功的三调来剖析辩证施治辩证施功……………(97)

一、调身——练功中姿势的选择和具体应用……………(97)

二、调息——练功中常用呼吸方法的具体应用……………(97)

三、调心——练功中的意念活动和意守部位的具体应用……………(101)

授课时间：3课时

第十三章 做好病员的收治工作，加强对气功的具体指导……………(115)

一、收治病员要有一个选择问题……………(115)

二、必须做好对气功的具体指导……………(116)

(一)教功……………(116)

(二)领功……………(116)

(三)查功……………(117)

(四)座谈交流……………(118)

(五)总结练功经验……………(118)

授课时间：3 课时

第十四章 国外气功的发展与研究动向……………(122)

一、国外气功的发展概况……………(122)

二、已召开的三次国际气功学术会议……………(125)

三、临床和实验研究……………(126)

授课时间：2～3 课时

第十五章 我国气功的功法流派及近几年功法发展概况……………(131)

一、我国气功的功法流派……………(131)

二、近几年来国内气功功法发展概况……………(133)

三、今后的发展趋势和展望……………(138)

授课时间：2 课时

第十六章 气功、饮食与防癌……………(141)

一、气功抗癌……………(141)

二、饮食防癌……………(143)

三、“养性”防癌……………(148)

授课时间：2 课时

第十七章 气功与“心身病”……………(150)

一、冠心病……………(151)

二、顽固性高血压病……………(153)

三、溃疡性疾病……………(154)

四、神经衰弱……………(154)

五、风湿病……………(154)

六、结语……………(155)

授课时间：2 课时

第十八章 气功治疗冠心病的探讨……………(158)

一、施治对象及方法……………(158)

二、布气治疗结果……………(158)

三、分析讨论……………(161)

授课时间：2 课时

附录：

冠心病运动处方（摘要）……………(164)

第十九章 气功与老年病康复……………(168)

一、气功锻炼改善了睡眠、食欲和精神状态……………(169)

二、气功锻炼可增强心血管的功能……………(169)

三、气功锻炼能改善呼吸功能防止肺心病的发生…(170)

四、气功锻炼能提高人体免疫功能……………(172)

五、气功锻炼能改善内分泌系统功能恢复青春活力…(173)

六、气功锻炼能改善大脑皮质功能……………(174)

授课时间：2 课时

第二十章 对“正气”与“邪气”的切身体验……………(176)

一、“三折肱”的实践经验……………(176)

二、对“正气”与“邪气”的分析讨论……………(178)

三、小结……………(179)

授课时间：2 课时

下篇 基本功法

第一章 基础入门功法（一）……………(182)

练功前的三种辅助功法（调气法）……………(182)

一、静立调息……………(182)

二、丹田吐纳……………(183)

三、升降开合……………(184)

授课时间：10 课时

第二章 基础入门功法（二）……………(188)

一、介绍四种放松功法……………(188)

二、放松功的适应症和应注意的一些问题……………(188)

授课时间：10课时

第三章 上海内养功……………(194)

一、上海内养功功法介绍……………(194)

二、上海内养功的具体锻炼方法……………(195)

(一)第一式……………(195)

(二)第二式……………(199)

(三)第三式……………(201)

授课时间：全部教学时间50课时。

第四章 六合功……………(207)

一、六合功之一的大雁“六字”功……………(207)

(一)大雁“六字”功功法的特点、作用和锻炼方法……………(207)

(二)主功 大雁起落……………(209)

(三)六字功……………(210)

(四)“六字诀”呼吸法具体运用……………(213)

(五)大雁“六字”功意守病灶、意念导引的锻炼方法……………(215)

授课时间：20课时

二、六合功之二的六合定步功……………(224)

(一)预备起势……………(225)

(二)左、右、前、后等六个方位推抓活动……………(225)

(三)前、后、上、下等四个划圆动作……………(226)

(四)前俯后仰、吸、提、抱(腹)、收(丹)……………(227)

授课时间：4课时

三、六合功之三：五步树基功……………(235)

（一）左右推物	(236)
（二）双手推物	(236)
（三）左右抛物	(236)
（四）左右拉物	(237)
（五）双手顶物	(237)

授课时间：6 课时

第五章 保健功 (244)

一、常用保健功十式(10节) (244)

- | | | |
|-------|-------|-------|
| （一）齿功 | （二）舌功 | （三）腹功 |
| （四）面功 | （五）鼻功 | （六）眼功 |
| （七）耳功 | （八）头功 | （九）项功 |
| （十）肾功 | | |

授课时间：5 课时

二、古代按摩保健功(十六要诀) (247)

授课时间：2 课时

三、自我按摩拍打功 (249)

四、点穴按摩功 (252)

授课时间：3 课时

第六章 怎样学好《内养功和六合功》 (255)

一、辅助功(调气法) (255)

二、放松功 (255)

三、内养功 (256)

四、六合功 (256)

五、保健功 (258)

授课时间：2 课时

第七章 要安排好教学计划 (259)

一、拟订教学计划的重要意义 (259)

二、要按照教学程序进行教学.....	(261)
授课时间：2 课时	
第八章 抓好功法的复习与辅导.....	(264)
一、抓好功法的复习与辅导的重要意义.....	(264)
(一) 突出每一功法的要领和特点反复进行教学.....	(264)
(二) 做好气功辅导工作的重要性.....	(265)
二、定期举行学员、病员练功情况的座谈与交流.....	(266)
授课时间：2 课时	
第九章 练功与环境.....	(267)
一、学练气功需要安静的环境.....	(267)
二、环境安静的理论根据.....	(268)
授课时间：2 课时	
第十章 抓好普及和专业队伍的建设.....	(270)
一、群众性的气功普及工作应进一步抓好.....	(270)
二、更重要的在于加速气功专业队伍的建设.....	(271)
授课时间：1 ~ 2 课时	
第十一章 重视饮食营养和正常的生活制度.....	(272)
一、既要重视营养又要饮食有节.....	(272)
二、要劳逸结合、起居有常.....	(273)
授课时间：1 ~ 2 课时	
第十二章 推广以气功为主的综合性治疗.....	(274)
一、气功疗法可以治疗许多慢性病.....	(274)
二、进行以气功为主的综合性治疗.....	(274)
三、要增加病人恢复体力的活动.....	(275)
四、积极配合有利于身心健康的其它精神治疗.....	(276)
五、其它方面工作的配合.....	(277)
授课时间：2 课时	

第十三章 展 望.....(279)》

一、历史的回顾.....(279)》

二、气功事业再次焕发了青春.....(279)》

三、加速扩大气功临床观察.....(280)》

四、加速对气功的科学研究.....(281)》

五、加速对古代气功养生文献的整理和研究.....(282)》

六、为人类健康长寿而奋斗.....(283)》

授课时间：3 课时

附录一.....(285)》

附录二.....(296)》

后 记.....(304)》

上篇 基本理论

第一章

概 论

一、气功的基本概念、特点和作用

（一）气功的基本概念

气功是锻炼人体精、气、神的一种功夫。它的核心是炼意、炼气。所以，气功也可以看作是一种炼意、炼气的功夫。它主要是锻炼调节人体内部的机能。通过意识和呼吸的作用，来诱发、调动、增强人体自身的“内气”，也就是真气。对生命进行自我调节控制。

（二）气功的特点

气功具有以下特点：

1. 通过对心理和行为的训练控制，来影响生理和改变病理状态，同时调动发挥体内潜能，以提高人体对外界环境的适应力和防御力。

2. 它是属于自我身心锻炼、自我调节控制的一种整体疗法。

3. 通过调心（意识）和调息（呼吸）的作用，以调整中枢神经系统的机能。

4. 气功锻炼,要求形、意、气三结合,即意念、呼吸和姿势三者结合,以锻炼“真气”,从而增强人体三宝——精、气、神,达到祛病、强身、益智、延年的目的。意、气、形古人称为“三调”,即“调身”、“调息”、“调心”,是气功锻炼的三大原则。

(三) 气功的主要作用

可概括为以下五个主要方面:

- (1) 预防作用。(2) 医疗作用。(3) 健身作用。
- (4) 益智延年作用。(5) 开发潜能作用。

二、气功发展史

据有文献考查,气功在我国流传发展已有五千年以上的历史。它经历了好几个阶段,为便于叙述,我们将其与中医的发展历史并列,并按顺序讲解。

(一) 从远古至公元前21世纪

这一阶段为早期的气功养生活动。传说在尧、舜时期,或者更早,人们已知道了“用舞以宣导之”,即用某种舞蹈、近似气功动功的某些动作,来舒筋壮骨、强壮身体(见《吕氏春秋·古乐篇》记载)。

(二) 从夏、商、周到春秋(公元前21世纪至公元前476年)

这个时期,随着生产斗争和医疗实践的发展,气功养生活动也有了进一步发展,但还没有系统的总结,也还没有气功养生专著出现。

(三) 从战国到秦汉(公元前475年至公元220年)

从春秋战国到秦汉时代,是我国科学文化的重要发展时期,当时出现了诸子百家争鸣局面。对前人在哲学、自然科

学、医学和气功养生学等方面的经验,进行了系统的总结和论述,出现了不少专著和重要文献。在气功养生防病方面,初步形成了儒、释、道、医、武术等各家学派。兹将当时各派的代表人物对气功养生的论述摘要介绍如下:

(1)春秋时著名的政治家管子论养生:“凡人之生也,必以其欢,忧则失纪,怒则失端,忧悲喜怒道乃无处。……静则得之,躁则失之……心能执静,道将自定”。意即养生的关键是要经常使“心”(大脑)保持安静状态,平时要保持愉快欢乐的情感情绪,反对怒、躁、忧、悲、喜等有碍健康的情绪活动。

(2)道家学派的鼻祖和代表人物老子、庄子、亢仓子论养生:

“道可道,非常道,名可名,非常名。无名天地之始,有名万物之母。故常无欲以观其妙,常有欲以观其窍”。“专气至柔,能婴儿乎”。“虚其心,实其腹,绵绵若存,用之不勤。”“致虚极也,守静笃也,万物并作,吾以观其复也。”“虚无恬淡,清静为天下正”(以上均见老子《道德经》)。

“……抱神以静,形将自正,必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可以长生,目无所见,耳无所闻,心无所知,汝神将守形,形乃长生……”。“一其性,养其气,合其德,以通乎物之所造……”。“吹听呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸为寿而已矣……体合于心,心合于气,气合于神,神合于无”等“四合”。以上是老子、庄子、亢仓子的养生思想,也是对气功练功的经验总结,强调在气功锻炼时,心情要安静,呼吸要柔和、细静、深长,精神要内守,想到下腹部丹田部位(意守丹田),把“意”和“气”要结合起来锻炼。而且要动、静结合,既要练静功,也要练一些动功,练功时要求