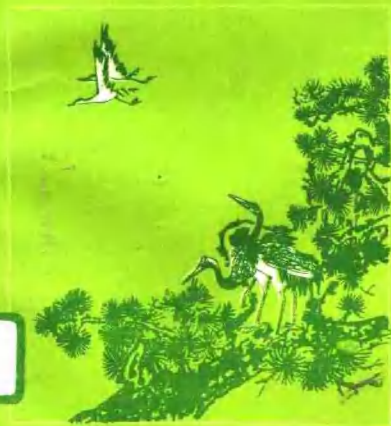


自我保健知识丛书

中华医疗气功精选

许绍廷 方泽忠 佟凤琴 编著



新时代出版社

(京)新登字 105 号

图书在版编目(CIP)数据

中华医疗气功精选/许绍廷等编著,一北京:新时代出版社,1995.5

(自我保健知识丛书)

ISBN7-5042-0258-4

I. 中… II. 许… III. 气功疗法 N.R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15233 号

新时代出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

北京市四季青印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 850×1168 1/32 印张 8 1/8 208 千字

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月北京第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:8.80 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

序

气功，是祖国医学宝库中的奇葩，是我们的祖先留给炎黄子孙的一份宝贵的文化遗产。虽然几个世纪以来，气功并没有完全显示出它的全部价值，可是它已经受过时间的无情与无可争辩的考验，证明它是一种真实、可靠和有效的医学体系。

丰富的气功的古典文献提供了有关发病学、病症学、诊断学以及疾病的治疗与预防的全面知识。可是，由于西方医学的高速度的飞跃发展，使古老而实用的气功受到冷漠和歧视，几乎被埋没。经过长期的实践，人们发现当前的医学体系是一种以病症为主的方法，虽然经常能消除疾病症状，却不都能治疗疾病的根源。而且有时用现代医学治疗一种疾病时，不得不接受有害的副作用，结果是眼前痛苦减轻，却留下了未来痛苦的根源。这种令人遗憾的情况又由于以下因素而加剧：不健康的生活方式；愈来愈大的紧张和压力；不平衡的饮食；食品的化学污染；空气污染以及其它有害的环境因素。

气功医学体系提供了消灭世界上顽固的疾病的知识。它的一切诊断的、治疗的以及预防的方法都是完全自然的。由于自然界总是以整体的方式行动的，即它同时滋养身体各部分，不会有利于此而有害于彼，因此气功治疗的机制是强化整个体系，同时又消除了个别不平衡之处。气功医疗是采用自然规律的总体，同时又丰富了生活的各方面：身体、心理、行为与环境。

气功医学体系着重预防，防病胜于治病。联合国卫生组织曾告诫人们：“地球上 90% 的人生下来时，几乎都是健康的，但是到 16 岁的时候，健康无病的人就不到一半了。”人们长期的习惯是，只有患病的时候，才去请教医生。这种习惯的主要原因是：现行医疗体系并不能提供任何深入的、一致性的办法来预防疾病，因此，现代

医生已经成为治疗疾病的专家,而不是保健的专家,结果,一个没得病的人并不认为有看医生的需要。正如国际农村医学会主席约·坦尼所说:“医疗与预防要结合,使目前的治疗为主转到促进健康为主。现在的医生好比是站在河边的救生员,看到有人掉到河里,连忙打捞上来,不断有人掉到河里便不断抢救,就是没有人去了解这些人为什么掉到河里,是桥坏了,还是走路不小心?桥坏了,应该赶快修桥,走路不小心,应该告诉他防范措施。”

气功医学作为一个完整的保健体系,主要重在疾病的预防和促进完美的健康。它的综合方法之所以能成功,是因为它为病源学和发病学本身提供了基本的认识。现代医学对于病源学和发病学的理解,总是联系到个别疾病或各类疾病,因此预防方法往往只是针对个别的病痛,常常是不深入的,也是不成功的。与此相对照的是,气功医学寻求出一切疾病的根源:不论是个人还是集体的,都是由于违反自然规律。

在近10年来对气功的发掘和普及,使气功又焕发出青春华采。它在祛病保健,强身延年方面的积极作用,受到人民群众的热烈欢迎和广泛支持。一些曾终年被疾病缠身,几乎丧失劳动力的人,四处求医无效,后来坚持气功修炼,与气功结下缘分,并奇迹般地死里逃生,胜似灵丹妙药,从而引起了医学工作者的极大兴趣,逐步形成了气功临床医学。气功医疗显示出巨大潜力,深受疑难病、恶性病患者的信赖。一个更广泛、更深入的气功热潮正在形成。这一热潮的形成,也伴随着国外学者和朋友对气功日益增长的需求。

我们编著的《中华医疗气功精选》是一本比较系统地介绍和论述气功及其疗法的书藉,目的是为了让更多人了解它、学习它、掌握它、应用它,使它更好地为人们的身体健康服务,让它在增强人们体质、祛病保健,抗老延年和调动人的潜在能力中发挥应有的作用。

本书体现了系统化、条理化、规范化,它以祖国医学为基础和理论依据,又渗入现代医学的论点和论据,有一定的深度与广度,

所以具有新、精、全的特点，汇科学性、知识性、实用性为一体，力争使读者学以致用，成为气功的受益者。

本书第一章至第四章讨论了“气”的本质和气功疗法的特点、气功修炼的意义以及现代研究的状况。第五章至第七章讨论了气功理论和气功修炼的基本要素。第八章从浩瀚的古今气功著述和文献中，遵照继承、发掘、整理、提高、普及的精神，按内科、外科、伤科、妇科、五官科、癌症，以及其它常见疾病气功保健与气功减肥分类介绍了气功的自我防病治病的处方。本书选用的功法一方面具有防病保健的作用，又具有对症治疗的特点，即根据病症，选择相应的功法。只要坚持修炼，除对常见疾病有良好疗效外，对某些疑难病症也会收到意想不到的效果。选用的功法具有简易性、安全性，每个人都可自学自练，无论男女老弱病残，均可选用，不会产生任何副作用。

本书力求编成一部适合不同层次的读者用以防病、保健、治病、益寿延年的有益的参考书。由于编者的水平有限，时间仓促，书中难免存在不当之处，还望广大读者不吝指正。

编著者

目 录

第一章 气功的概念	(1)
第一节 气功的起源与定名	(1)
第二节 “气”的发现和认识	(3)
第三节 人体的“气”指的是什么	(5)
第四节 关于“外气”的现代研究	(6)
一、气功“外气”物质性的测试实验	(7)
二、气功“外气”对免疫学的实验	(8)
三、气功“外气”对非生命物质作用的实验	(8)
第五节 气功疗法的特点	(9)
一、显效性	(9)
二、安全性	(9)
三、经济性	(10)
四、整体性	(10)
五、预防性	(11)
第六节 气功的分类与内容	(11)
一、以气功的源流分类	(11)
二、以气功方法分类	(12)
三、以练功形式分类	(12)
四、以练功内容分类	(12)
五、以练功作用分类	(13)
第二章 气功现象对人体的潜在效应	(14)
第一节 发掘人体生命的功能潜力	(14)
第二节 抵御各种疾病对人体的毁灭	(15)
一、气功属于无药性的自然疗法	(16)
二、练“气”养“气”的自我疗法	(16)
三、心身一体的医疗思想	(17)
第三节 人类自我升华完善的实践	(17)
第三章 气功疗法对医学领域的影响	(20)

第一节 影响人体健康的各种因素	(20)
一、自然环境因素	(20)
二、社会心理因素	(21)
三、医源性因素的干扰	(22)
第二节 对现代医学模式的改革	(22)
第四章 气功疗法的效应研究	(27)
第一节 气功对神经系统的效应	(27)
第二节 气功对呼吸系统的效应	(27)
第三节 气功对血液循环系统的效应	(28)
第四节 气功对消化系统的效应	(28)
第五节 气功对内分泌系统的效应	(29)
第六节 气功对免疫系统的效应	(29)
第五章 气功疗法的基本原理	(31)
第一节 气功疗法与阴阳学说	(31)
第二节 气功疗法与五行学说	(32)
第三节 气功疗法与脏腑学说	(33)
第四节 气功疗法与经络学说	(35)
第五节 气功疗法与精、气、神	(36)
第六章 气功疗法的中医机理	(38)
第一节 调节机体的阴阳平衡	(38)
第二节 促进经络的疏通	(39)
第三节 调节气血	(40)
第四节 培育机体真气	(40)
第五节 促进机体扶正祛邪和治病强身	(41)
第七章 气功疗法的三要素	(42)
第一节 姿势(调身)	(42)
一、练功姿势的重要性	(42)
二、常用的姿势	(42)
三、各姿势锻炼的基本要求	(44)
四、练功的机体放松及方法	(45)
第二节 呼吸(调息)	(46)
一、练功呼吸的重要性	(46)

二、气功锻炼的呼吸形式	(47)
三、练功中呼吸的“补泻”	(49)
第三节 意念(调心)	(49)
一、意念在气功锻炼中的作用	(49)
二、意念常用的方法	(50)
三、意念锻炼的要求	(51)
第八章 常见疾病自我防治气功处方	(53)
第一节 内科病症	(53)
一、感冒	(53)
二、咳嗽	(54)
三、神经衰弱	(55)
四、失眠	(57)
五、眩晕	(59)
六、头痛	(60)
七、腹痛	(62)
八、腰痛	(63)
九、呕吐	(64)
十、泄泻	(65)
十一、便秘	(67)
十二、痢疾	(68)
十三、高血压	(69)
十四、冠心病	(70)
十五、风湿性心脏病	(72)
十六、中风	(73)
十七、慢性胃炎	(75)
十八、胃及十二指肠溃疡	(76)
十九、慢性支气管炎、肺气肿	(78)
二十、慢性肝炎	(79)
二十一、肝硬化	(81)
二十二、肺结核	(83)
二十三、慢性肾炎	(85)
二十四、糖尿病	(86)
二十五、阳痿	(88)
二十六、早泄	(89)

二十七、遗精	(91)
第二节 外科病症	(92)
一、乳痛	(92)
二、疝气	(94)
三、风疹块	(96)
四、脉管炎	(97)
五、痔疮	(99)
六、慢性前列腺炎	(101)
七、手术后肠粘连	(102)
八、关节炎	(104)
九、痿症	(106)
十、痹症	(107)
第三节 伤科病症	(109)
一、脑震荡后遗症	(109)
二、颈椎病	(111)
三、颈肩背痛	(113)
四、漏肩风(肩周炎)	(115)
五、外伤腰痛	(117)
六、腰椎间盘突出症	(119)
七、外伤性截瘫	(120)
八、膝部劳损	(122)
九、足跟痛	(124)
十、踝关节损伤	(126)
十一、岔气	(127)
第四节 妇科病症	(129)
一、月经不调	(129)
二、痛经	(130)
三、闭经	(132)
四、阴挺(子宫脱垂)	(134)
五、脏躁	(137)
六、不孕症	(138)
七、慢性盆腔炎	(140)
八、更年期综合症(绝经前后诸症)	(141)
第五节 五官科病症	(144)

一、鼻塞	(144)
二、慢性鼻炎	(145)
三、近视眼	(148)
四、慢性咽炎	(150)
五、喉痹	(152)
六、耳鸣耳聋	(153)
第六节 癌症	(155)
一、乳腺癌	(155)
二、肺癌	(164)
三、肝癌	(166)
四、食管癌	(168)
五、胃癌	(170)
六、大肠癌(直肠癌)	(172)
七、子宫颈癌	(176)
第七节 治疗其他疾病功法简介	(179)
一、哮喘(支气管哮喘)	(179)
二、心悸	(180)
三、胁痛	(182)
四、胸痛	(184)
五、低血压症	(186)
六、低热	(186)
七、上颌窦炎	(187)
八、中风后遗症	(188)
九、胃下垂	(189)
十、晕动病	(190)
十一、水肿	(191)
十二、慢性结肠炎	(192)
十三、病毒性肝炎	(194)
十四、肝胆管结石	(195)
十五、自汗	(197)
十六、牙痛	(197)
十七、失声	(198)
十八、偏瘫	(199)
十九、面瘫	(200)
二十、口吃	(200)

二十一、慢性中耳炎·····	(201)
二十二、鼻出血·····	(203)
二十三、口疮·····	(203)
二十四、脂溢性脱发·····	(203)
二十五、手抖·····	(204)
二十六、汗脚(附脚气功法)·····	(204)
二十七、冻疮·····	(205)
二十八、痤疮·····	(206)
二十九、肛裂·····	(207)
三十、尿浊·····	(207)
三十一、手淫·····	(208)
三十二、淋症·····	(209)
三十三、都症·····	(211)
第八节 气功保健与气功减肥 ·····	(213)
一、气功保健健美·····	(212)
二、气功减肥健美·····	(224)
第九章 练气功指导 ·····	(230)
一、练气功要注意道德的涵养·····	(230)
二、怎样选择适于自己练的功法·····	(231)
三、练气功的要求·····	(232)
四、练功环境的选择·····	(233)
五、练功对方位的要求·····	(235)
六、如何选择练功的时间·····	(236)
七、练功的服饰要求·····	(237)
八、如何对待练功过程中出现的各种反应·····	(238)
九、练气功对饮食的选择·····	(241)
十、气功与性生活·····	(242)
十一、怎样预防练功出偏差·····	(243)
附录:常用气功穴位 ·····	(245)

第一章 气功的概念

第一节 气功的起源与定名

气功在中国这块古老的土地上，神秘地流传了 5000 年。它的起源是建立在广泛的实践基础之上的，即先有了各种原始气功的方法和内容，后来才有了“气功”这个名称，并逐渐形成完整的科学体系。

气功究竟在什么时代产生，无法去考证。相传在氏族社会，由于洪水泛滥，水湿之气淫盛时，人们多患有风湿痛、关节不利、筋骨拘挛之病症。人们从生活实践中体会到，运用“舞”的形式，能使疼痛减轻、关节通利，因而编制成舞蹈来治疗疾病。看来这种“舞”的运动，可能具有宣导血脉、疏通经络的作用，大概这就是古代气功开始形成的萌芽时期。

古代人们在劳动实践中还体会到，在从事繁重的体力劳动时，常发出“嘿”声（气），可以发劲增力；在热症或暴怒时，张口“哈气”，能除心烦、泄心热、降气逆；在口干咽燥时，用舌舐上腭，可以生津增液；在受伤出血时用力“吹气”，可以减轻疼痛和止血。人们在劳累、疲倦、体乏时，伸个懒腰，打个呵欠，闭目安静一会，即感到轻松舒适；腰背酸痛时，轻轻拍打一阵，或自摩自捏一会，酸痛感就会消除或减轻。这些都是人体自发的本能的自我保护、自我调节的方法。

在气功的发生和发展中，人们还模仿动物的习性和运动的特点，诸如飞禽走兽的爬行、跳跃、顾盼、展翅等动作，补充和矫正人体的不足。汉末名医华佗，通过观察摹仿自然界五种禽兽——虎、鹿、熊、猿、鹤的动作优点，创造出一套五禽戏的导引法。这些气功的萌芽，为后世的气功发展奠定了基础。

但是，在翻阅古代有关气功的历史文献中，却很少见到有

“气功”二字，见到的都是导引、行气、吐纳、禅定、修道、炼丹等，不下几十种。据考证，“气功”一词最早出现在晋代署名为许逊道士所著的《灵枢子》一书，书中提到“气若功成，筋骨如柔、百关调畅。”至清末出版的《元和篇》中，有《气功补辑》一章。1934年杭州出版过一本称为《气功疗法》的论文，也用气功一词。总之，在历史上“气功”没有公认的统一名词。

“气功”一词的正式使用和广泛流传，是在解放后，与北戴河疗养院一位医师刘贵珍有关。他自身有病，习练“内养功”，收到奇效。后来他把气功应用于临床治疗胃肠系统等疾病，产生较好的治疗效果，卫生部认为这种非药物疗法可以叫做“气功疗法”。50年代出版的《气功疗法实践》，正式肯定了“气功”的定名。

过去，人们对气功的认识，往往从字面上去理解，而产生一些误解和局限性。随着气功的深入发展，气功界的学者曾动议更改气功的名称，可是“气功”这一名词已成为人们普遍用惯了，的称谓，也只能沿袭使用了。

什么是气功？气功的定义和概念至今还没有一个一致公认的说法，它的定义和涵义，在目前各气功著作中有不同的解释：

1. 气功是以自己的身体为对象，通过有意识的自我调控身心活动，以防治身心失调的锻炼方法。（见马济人著《中国气功学》）。
2. 气功是运用放松入静等内向性的自我身心锻炼的一种实践手段。（见谢焕章编著《气功的科学学基础》）。
3. 气功是指调身、调气、调神，使神形和谐，阴阳平秘的法术。（见吕光荣主编《中国气功辞典》）。
4. 气功是练气、养气和用气的功夫。（见胡春申著《中华气功学》）。
5. 通过意识的运用，使身心健康优化的自我锻炼方法。（见林中鹏著《中华气功学》）。
6. 气功是人类直接在气物质层次上表现出来的实践功夫。（见曹健主编《气功导论》）。

人们从不同的角度，对气功的解释有各种的见解，是不足为

奇的。任何一门科学在发展过程中，它的涵义、内容、目的以及研究范围等，必然有一个从不明确到明确，去伪存真的“扬弃”过程。不能确切解释，正说明该事物义蕴未尽，还包含许多未知因素，因而需要继续探索。同时，不能确切解释，并不能妨碍对该事物的理解和研究。例如，什么是“信息”，比较权威的解釋就有20多种，但都还不能确切完整地表达其涵义。但是，人们同样广泛使用“信息”一词。气功也是一样，虽然目前还不能准确解释气功，但并不妨碍人们学习、研究气功。

总之，要对气功有所认识，就必须对“气”这种物质进行实践，不断探索，一旦人们揭开“气”的奥秘之后，对气功自然会有更明确更科学的解释。

第二节 “气”的发现和认识

要说气功神秘，关键在于人们对“气”的认识上。这就是说，我们现在感觉到气功的种种令人无法解释的神奇魅力，实际上首先就涉及到“气”是一种物质的观点，即对“气”的唯物主义的認識。

人们在研究“气”究竟是什么？在应用人类文化的成就，从中华民族的文化史迹中，去追溯证实此种“气”的物质观点产生的时候，就会发现，远在上古时期，我们的祖先就发现宇宙间存在着一种“气”的物质，而这种“气”是构成世间万物的最精微的物质。更令人吃惊的是，我们祖先不仅明确地指出了“气”的存在，而且对“气”的本质和性能，形成了较为系统、完整、严密的科学体系，开创和发展了中国的传统文化，由此产生了天文、地理、农业、医学、艺术等众多的文化传统。所以，国外有位学者称赞中国传统文化就是“气”的文化。

人类认识自然，大致有两种不同的探索方法：一种是依靠科学原理的归纳法，一种是依靠直观实践的推理法。“气”的发现，在几千年前要用归纳法来发现它，这是不可能的。因为“气”是一种无形的物质，对不从事气功实践的人来说，既看不见，也摸

不着。那么，“气”究竟是怎么发现的呢？从历史的文献资料来看，先秦思想家老子所著的《道德经》有所述：道是宇宙生成的本根，道是无名的，是无形无象，是天地未有形之前就存在的混元无极大道。用“O”表示，此“O”并非没有，而是无所不在、无所不备、无所不涵、无所不包、无所不能、无所不至，它的实际是“有”。当人们常无欲，达到至清至静时，在杳杳冥冥之中，恍惚似有，有而非有，无而非无。似“无物”，又似“有物”，其实难以言语。这是一个人们无法直接感知的无限大的宏观世界与无限小的微观世界，是一种超感官的存在。这就是道场（宇宙场）的发现。在这个道场中，永无休止地衍生着万物。万物生成衍化的程序是：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”

所谓“道生一”，是说道在本根阶段呈现为一种混沌状态。“一生二”便是由混沌状态分出阴阳二气这种物质。二生三，是指阴阳二气之间的相互作用（冲气）结果产生出形形色色、千差万别的稳定形态（和），这些稳定的形态也就是“负阴而抱阳”的万物。所谓的“和”即指阴阳的平衡、和谐。

那么，怎样去认识这个远离人们感官的新世界呢？老子指出，唯一的途径，那就是用人体的直觉的认识方法。即在一种静寂入定的精神境界中，运用直觉思维的智慧，才能体验到“气场”的存在。显然，达到这一境界最好的手段也是唯一的途径便是气功。也许，老子正是在气功入静的气功态中，才领略到了那个新世界的奥秘。

80年代初，美国的一位博士在北京的一次国际学术报告会上说：“宇宙间存在着一种未知的物质，在不同的时期和不同的地区都有所发现，目前世界上对这种未知物质约有一百多种名称，这种未知物质我认为与中国称之为‘气’的物质是同一种物质，‘气’贯穿在中国东方文化之中。”他的见解令人敬佩。

以上关于对“气”的广泛认识和看法，可以从大量的事实和后来形成的语言文字，得到较为合理的理解。中国的许多语言文

字，通常是用“气”这个文字来表示各种物质的概念和属性，如“天气”、“暖气”、“寒气”、“谷气”、“火气”、“怒气”、“晦气”、“药气”……。可以说中国文字的造字，无论从广义或狭义上讲，是在“气”的发现基础上产生和发展的。“气”的这种物质，渗透在中华传统文化的各个领域之中。

第三节 人体的“气”指的是什么

上节中所讲到的“气”，系从哲学意义上认为“气”是宇宙的本原，万物是由“气”之运行交感而生成的，气是物质元素。此种科学的物质发现和认识，从根本上透彻地说明了气功发生的可能性和存在性。人和气的关系，正如晋代的哲学思想家葛洪所宏观指出的那样：“人在气中，气在人中”。自然之气是物质的，体内之气同样是物质的。自然之气与人体内气相互兑换交感，便是“气”的实践。这是气功产生的起点，也是人与自然界之间对立统一的整体关系的一种创造性的“气”的实践活动。它使人的小宇宙更好地适应自然的大宇宙。

气的概念，以及对人体的“气”的研究，在最早的经典医籍《黄帝内经》中有所论述，使用极广。有人认为“气”是《内经》中哲学和医学理论的基石。从人体生命的产生及形成、各种生理功能、病理变化、精神活动等等，无不用“气”的理论加以阐述。

当详细了解人体的气时，气的概念又包含两方面的含义：一是指构成人体和维持人体生命活动的精微物质。二是指脏腑组织的机能活动。中医又把人体之气分为先天之气和后天之气。

(1) 先天之气：指“元精”、“元气”，其作用是推动人体生命活动的基本动力。“元精”：指胎生之初的一点“精气”，它是胎儿形成、生长和发育的物质基础及人体生命活动的原动力。“元气”：指胎儿在母体内孕育期获得的条件，它是人体在后天发育成长的基础。

(2) 后天之气：包括“天气”和“地气”，是提供人体生命活动的物质来源。“天气”：指从大气中通过肺吸进的清气，称之为

吸之气。“地气”：指脾胃从饮食中吸取的营养物质，称之水谷之气。

人在胚胎中，胎儿通过脐带吸取母体的营养而发育、成长，这就需要依赖先天母体的精气。等到胎儿成熟，胎儿离开母体切断脐带落生之时的第一声啼哭，“哇”的一声，便开始能动的呼吸，同时又开始吃奶，开始受纳后天的饮食的滋养。这就说明了真气的本身是禀受于先天，又与后天水谷之气合并而成。人体中各个器官和组织之所以能够发挥自己的功能，主要是通过气的“动力”作用实现的。人的生命是靠先天之气而定兴衰的，先天气充沛，人的身体就强壮；先天气微，人就多病；先天气枯，人就死亡。人体的肾脏是藏精之处，是先天之本。人的衰老是肾气衰弱引起的，需要后天之气培养、补充。气功的修炼过程，就是用后天之气培养先天之气。

根据气在人体的分布部位，以及所反映出的不同作用，又有不同的区别和称谓。

宗气：是由自然界吸入之清气和经由脾胃消化吸收得来的水谷之精气结合而成。它形成于肺而积于胸中，能助肺司呼吸，助心以行血，并有推动呼吸和运行营血的功能。如果宗气不足，则会引起血脉凝滞等病变。

营气、卫气：都是水谷精微所化生的精气。营气在脉中，卫气在脉外。运行于脉中的营气为清者，它柔和精纯的部分与血液共同运行于脉中，是血液化生和组成的重要部分，并有营养全身之作用，故称“营气”。卫气的作用与营气不同。卫气其性为浊者，驽悍滑疾；行于脉外，循皮肤分肉之间，有温分肉、充皮肤等卫外作用。

第四节 关于“外气”的现代研究

“外气”是内气的延伸，是人体内气的外发。体内的气发放到体外，就能获得测量和研究的可能性。因此，对“外气”的研究，是对气物质研究的重要突破口，并且成为科学上的新的研究课题