



男科 气功疗法

中医男科丛书

主编 刘辉

江苏
科学技术
出版社

7.57

(苏)新登字第 002 号

男科气功疗法

刘 辉 主编

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：淮海印刷厂

开本 850×1108 毫米 1/32 印张 6.625 插页 2 字数 160,000

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—8,000 册

ISBN 7-5345-1883-0

R·309

定价：6.50 元

责任编辑 郑大坤

本社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换

出版说明

中医治疗男性病有着悠久的历史,积累了丰富的经验。为了系统总结中医治疗男性病的经验,丰富男性病的治疗手段,我社约请中国中医药学会男性学专业委员会组织全国各地中医男科工作者编写了这套《中医男科丛书》。全套丛书计有五册:《男科气功疗法》、《男科简易疗法》、《男性性功能障碍》、《男性不育》和《男科治验精要》,将陆续与读者见面。

《中医男科丛书》

编委会主要成员

主任：金之刚 陈文伯

副主任：李 彪 刘超凡 金维新

施严钟 罗任波

秘书长：罗任波(兼)

责任编辑：郑大坤

目 录

上篇 概论

男科气功疗法的发展概况·····	1
男科气功疗法的练功原则·····	5
男科气功疗法的锻炼要领和注意事项·····	8

中篇 古代功法

《黄帝内经》行气导引法·····	14
抱朴子胎息法·····	15
五禽戏·····	16
服气治病法·····	19
虚劳导引法·····	20
见素子肾功·····	23
服元气法·····	25
彭祖导引功·····	26
宁先生导引法·····	28
虾蟆行气法·····	29
紫微六气法·····	30
纯阳子兜肾功·····	31
苏东坡养生诀·····	33
陈希夷坐功·····	34
· 道遥子导引疗法·····	36
· 六字诀·····	39

李真人长生一十六字妙诀·····	41
仙传运气导引八方·····	42
宁先生导引行气法·····	46
龟鳖行气法·····	47
龙行气法·····	48
入水法·····	49
治遗精导引法·····	50
气功按摩法·····	51
闭息法·····	53
炼精法·····	54
《养生秘旨》补精固精法·····	56
八段导引法·····	58
八段锦·····	60
易筋经·····	62
小周天功·····	65

下篇 现代功法

内养功·····	67
强壮功·····	69
真气运行五步功·····	71
因是子静坐法·····	73
道家秘传养生长寿术·····	75
五行掌·····	78
少林内劲一指禅·····	79
放松功·····	81
太湖气功·提肾功·····	83
铁裆功·····	84
五字毁梨法·····	87
瑜伽固精功·····	89
培元采精功·····	92

练腰八段功	99
沙袋气功	102
文武功	104
导阳功	108
提气按摩功	110
倒阳功	111
健腰益肾功	112
飞仙导引法	113
吞津还阳功	114
气功搬运法	117
慧功	118
太极浑元一气功·肾功	121
提壅运气功法	124
擎天立地功	125
卧式保健功	126
大力功	127
大锁阳关功	128
气功强身功	129
法门气功	133
神明功·强肾玄大法	136
阴阳回春功	135
武当秘传内八卦功法	140
三三九乘元功·静功	141
王侯功	143
采阳补肾功	149
元阴功	147
益寿五法气功·神阙运气法	149
壮阳固精法	151
易筋行气功	153
复壮功	154

导引回春功.....	156
------------	-----

附 篇

针灸治疗男性病.....	158
推拿治疗男性病.....	172
房中养生要籍选按.....	180
气功针灸推拿十四经腧穴主治分部示意图.....	193

上篇 概 论

男科气功疗法，是气功疗法中的一颗瑰丽明珠，在漫长的历史过程中形成了较为独特的理论和行之有效的方法。它将生命活动与自然环境化为一体，熔自我锻炼与治病疗疾于一炉，在治疗男性病方面积累了许多宝贵的经验，值得今人借鉴和进一步研究。为使读者对男科气功疗法更好的了解并便于实际运用，特先介绍男科气功疗法的发展概况、练功原则、锻炼要领及注意事项。

男科气功疗法的发展概况

中国气功的起源可追溯到原始社会时期。古籍中把医药的创始归功于伏羲氏、神农氏、黄帝等人，这自然是一种传说。但可以判定，到原始社会后期，人们在与疾病、伤害作斗争的实践中，逐步积累了一些这方面的经验，产生原始的医术和采集一些草药以治伤病，是完全可能的。同样，采用一定的肢体活动来防治某些疾病的“导引”，最早也起自原始人类向疾病伤害作斗争的经验累积。《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而泄积，水道壅塞，不行其原。民气郁淤而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”这反映了唐尧时古代先民从实践经验中总结

出用肢体活动的“大舞”来治疗水湿之疾。可以说，这是后来的导引、行气等古代气功的最早形式。

春秋战国时期，是我国古代文化史上的黄金时代。诸子蜂起，百家争鸣，学术空气相当活跃。人们在总结前人经验和成果的同时，把人对自然、社会以及人类自身生命的认识推进到理论的新阶段，而气功的理论基础已趋形成。战国时代的《行气玉佩铭》，被视作我国现存最早的气功专著，对练气、行气的全过程作了生动的描述。长沙马王堆汉墓出土的《却谷食气》和《导引图》，前者对食气（行气）的叙述较《行气玉佩铭》更为详细、具体；后者列有44个各种人物的不同导引图象，有的图象旁边还标明导引术名及所治病症，堪为典型的气功疗法图解。

在中医典籍《黄帝内经》中，已有不少关于气功的论述。《素问·上古天真论》说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”这里讲的“真气”，就是气功里所说的人体内的元气。正气，即“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。作为气功所要锻炼引导的，就是这种真气。而“恬淡虚无”、“精神内守”，已成为后世练气功时的要则。《灵枢·病传》篇则指出，导引、行气、跷摩、灸熨、刺焮、饮药诸方，是众人之方，“非一人之所尽行也”。可见当时在疾病的治疗上，气功已伴随针灸、推拿等成为比较普遍的方法。如《黄帝内经》中总结的气功疗法的适应症有“痿、厥、寒、热”、“息积”、“形苦志乐”及“肾病”等。《素问·刺法论》还列出了肾病的行气导引法。该功法贻育肾元，行气以助阳，吞津以补阴，可以用于肾元亏虚所致的男性病的治疗。

东汉名医张仲景在《金匱要略》中说：“四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”明确指出了内外功的锻炼，既是一种预防手段，也是一种治疗方法。三国名医华佗，则在继承前人导引术式的基础上创编了著名的医疗保健气功“五禽戏”，而今

人常用这一功法来治疗男科病症。

两晋南北朝时期，道教、佛教盛行，气功养生得到很大发展。晋代葛洪《抱朴子》一书，对导引、行气的理论和方法有较详尽的论述。其云：“善行气者，内以养生，外以却病恶。”所谓“善行气者”，即熟练掌握气功功法者。书中介绍的“胎息法”，注重内气潜行，培补先天，不仅可用于养生防病，延年益寿，而且还可用于性欲减退、阳痿、阴冷等男科病的治疗。南朝陶弘景《养生延命录》，辑录了“上自农黄以来，下及魏晋之际但有益于养生乃无损于后患诸本”的养生理论和方法，保存了大量古代气功资料。其“服气疗病法”，十分推崇“精”和“气”的保养和修炼，故可施用于精气内耗所致的男科病症。所谓“此由早娶，用精过差，血气不足，极劳之所致也。……若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差。”

隋唐时期，气功被广泛应用于临床。《诸病源候论》、《备急千金要方》、《外台秘要》等书中均收录了丰富的气功治疗方法，而且多是一病一法，辨病施功。象《诸病源候论》虚劳病诸候中所论“七伤”（阴寒、阴痿、里急、精连连、精少、精清、临事不卒），显系男科疾病，随后所列若干导引法，至今仍有很大的临床治疗价值。唐代还出现了一系列气功专著，如《崇山太无先生气经》、《幻真先生元气诀》、《太清服气口诀》、《气法要妙至口诀》等，虽都带有一定的迷信色彩，但均有可取之处。象《黄庭内景五脏六腑补泻图》所载肾功，描述较为全面、具体，显然是《内经》、《诸病源候论》肾功的进一步丰富和发展。

宋代经济的发展及城市的繁荣使人们生活内容日趋丰富，人们延年益寿的意愿也因此而有所增强。宋代科学文化特别是医学的发展，为气功的整理、继承和发展提供了有利条件。北宋张君房等编《云笈七签》，为道书之综合选集，其中保留了不少导引资料，如“服元气法”、“彭祖导引功”、“宁先生导引功”、“虾蟆行气

法”等均为后人用于男科病的治疗。南宋曾慥所辑《道枢》，为道家炼养类书，书中的“紫薇六气法”，与一般常规肾功的练法有所不同，适用于“肾极冷而败”所致男科病症，此可谓殊途同归矣。又有“纯阳子兜肾法”，尤重男性生殖器的局部练功，对后世男科功法铁裆功、提睾功等深有影响。宋代文人学士研习气功健身者较多，苏轼为其中代表人物。苏轼编的养生诀和陈希夷所创坐功，均简便通俗，易学易练，颇为男科临床所重。

明清时期，是气功发展的空前繁荣时期。气功文献的整理及气功出版物数量之多，超过了历代的总和。所载的许多功法均可用于男科临床，诸如逍遥子导引诀、六字诀、宁先生导引行气法、鳌行气法、龙行气法、治遗精导引法、练精法，李真人长生一十六字妙诀、小周天等。同时，气功更广泛地为医家掌握，使医学与气功的关系更为密切。象仙传运气导引八方、气功按摩法等，已将气功与药物、按摩诸方法结合应用于男科临床，颇值今人玩味。被谓之我国导引术之双壁的“八段锦”和“易筋经”，在这一时期也得到了很好的整理和推广。

建国后，古老的气功得到了很好的继承和发展。1955年在唐山建立了气功疗养院，刘贵珍和胡耀贞等继承前人练功经验，结合自己的实践体会，著书立说，使内养功、强壮功、保健功等流传全国，推动了全国气功事业的发展。1978年以来，气功开始步入了崭新的科学时代。气功研究，形成了多学科的综合研究，习练气功也蔚然成风。男科气功，也有了长足的进步。根据古人功法改编或创编的新功法层出不穷，诸如培元功、沙袋气功、大锁阳关功、道家秘传养生长寿术、气裆强身功、采阳补肾功、元阴功、壮阳固精法、铁裆功、五字爆梨法、提睾功、壮腰八段功、瑜伽固精法等，在男性病治疗方面取得了引人注目的疗效，为男科气功的进一步深入研究和全面发展奠定了良好基础。

（刘 辉）

男科气功疗法的练功原则

男科气功的功法较多，其流派、种类及特点也有所不同。但万变不离其宗，无论练何种功法，都必须遵循一些共同的原则来进行锻炼。只有这样，才能保证练功的顺利进行。简而言之，练功原则有四，即主动积极、循序渐进、持之以恒和练养结合。

一、主动积极

气功锻炼属于自我身心锻炼，而且是一个长期自我努力的过程，能否达到成功的彼岸，与个人意志和毅力有很大关系，故其作用效果也往往因人而异。只有充分发挥个人的主观能动性，才有可能收到良好的效果，否则信心不坚，缺乏主动积极态度，便会无法实施锻炼，或者半途而废。人的一切行为，都受到思维的支配，所以主动积极原则要求练功者首先要培养高尚的道德情操，明确参加气功锻炼的目的、意义和作用，从而在思想上为长期坚持锻炼作好充分的精神准备。其次，无论是有人指导还是自学自练，都要靠自己设法创造条件，拟定适合自己的锻炼计划，从生活和时间安排上提供可靠保证，并督促自己严格执行。再者，还须自觉地钻研气功理论，以此来指导实践，灵活地选择和运用功法，并创造出适合自己锻炼的功法。《杂病源流犀烛·运动规法》曰：“却病功夫，须立课程，逐日检点，勿失其时，日日如是，提醒镇密，自不间断而效。”可见气功功法虽然也需要有人指导以及练功者之间的相互切磋，但是更要紧的是靠自觉，此所谓“师傅领进门，修行在个人”。总之，主动积极与树立所谓七心（信心、决心、细心、热心、专心、耐心、恒心）有关，是获得练功效果

的关键，也是其他练功原则的基础。

二、循序渐进

气功有其自身的技巧和一般的规律，因此练功必须先简后繁，由浅入深，从易到难，分段学习，逐步深入。不打好基础，难以筑成大厦。初学乍练，要从基本功，入门功开始，认真体会练功要领，逐步加深功夫。同时，要有步骤地分段执行锻炼计划，随时检验锻炼的程度、效果和进展，及时调整计划，由功夫的积累而逐步显效，所谓“冰冻三尺，非一日之寒。”切不可急于求成，好高骛远，不要设想在几天内即可练成某种功夫。否则，拔苗助长，就会欲速不达，产生偏差。功夫要逐渐长进，水到自然渠成，根深才能叶茂。

具体说来，参加锻炼者要在已有的气功锻炼基础上，对其内容、方法和运动负荷等方面，逐渐而又合理地提高要求，使身体锻炼获得更好的效果。这是从动作技能形成的规律和人体机能的提高有一个逐步发展与适应过程的规律而确定的原则。它有两个方面的含义，即锻炼内容、方法的难度和运动负荷都要逐步提高，但又不能操之过急。不然，盲目增加运动负荷，或是强行闭息吞气，过于凝神静思，则容易导致损伤，或引发旧疾，甚至走火入魔。

三、持之以恒

气功功法一般并不难学，但要练得纯熟，达到理想的要求却不容易。尤其是它要求练功者形成一种自我锻炼能力，特别是要学会调控不受意志支配的内脏活动，需要一个刻苦学习和训练的过程。要在生理上建立和巩固气功功法的条件反射，需要一定的时间，其长短则因个人主观努力和客观条件不同而异。从医学角度来看，一般平均需要一至三个月才能收到不同程度的疗效，才能形成一定的调控能力，即具备了初步功夫。但若想获得更深的功夫，则还得继续学习，否则中断练功，效果就会得而复失。古

人云：“拳练百遍，身法自然；拳练千遍，其理自见”，只有有了一定数量的积累，才会有一定质量的提高。明代医家张景岳《类经》也说：“此以多为贵，以久为功。”所以练习气功功法必须长期不懈，持之以恒，若是三天打鱼，两天晒网，则将半途而废，前功尽弃。此外，人的组织器官是“用进废退”的，为了经常从事气功锻炼，最好在每天的作息制度中，将锻炼的时间固定下来，使之成为日常生活中不可缺少的好习惯。

持之以恒，不仅要求练功者坚持不懈锻炼，而且还要适当固定功法，即对某一些功法的练习应相对坚持一段时间。练功过程是形成条件反射的过程，需要不断巩固和强化。故初练者应专练一种功法，待达到熟练和成功的地步后再学其他功法。否则乱试功法，朝学暮改，见异思迁，就会互相干扰，一事无成。即使是已熟练掌握各种锻炼方法者，也应在相对稳定的时期内，以练某种功法为主，而练其他功法为辅，做到有主有次，相对稳定。

持之以恒也不是绝对的。假如外界环境不适宜锻炼，或感新病时，则应暂停，或寻找适宜的环境，或等病愈后再练。又如在锻炼过程中产生某些副作用时，则也应减少运动量，或暂停锻炼，俟副作用消除后再进行。

四、练养结合

练养结合主要是强调练中有养，养中有练，练养结合，不可偏废。具体说来，它有三层含义，一是指练功和平时休养的结合，二是指练功中练与养的结合，三是指练动功和养静功的结合。

练功和平时的休养要结合起来。练功能增强体质，促进健康和防病治病。但只练功，而不注意合理休养，势必会影响练功效果。《遵生八笺》告诉人们，对精、气、神的锻炼和养护是同等重要的。这是因为练功过程中增大了运动量，比平时多消耗了能

量，必须得到弥补和充实的缘故。合理休养是多方面的，如生活规律，安排妥贴，起居有常，性欲节制，饮食有节，营养充实，心情愉快，睡眠充足等。也就是说，练功期间要从养生角度出发，注意对日常生活的调理，以配合练功。

练功中的练与养结合。这里的练是指练功过程中有意识地调形、调息、调心等一系列过程。养是指经过上述三调及上述锻炼之后，进入了“入静”状态。此时“脑无所思、耳无闻”，处于身体轻松舒适，呼吸绵绵若存，意念似守非守的境地。这两个阶段是相互交替出现的，养的时间也是由短逐渐加长的，养不住了，就继续练，达到“入静”后再任其养。这种功中练养结合，相得益彰，而且也是减少出偏差的好方法。另外，练功结束后稍事休息，或转换其他娱乐方式，使人劳逸结合，身心得到休养，也不失为一种练养结合。

功法的练养结合。一般说来，动功以练为主，静功以养为主。因此练动功时，也可适当结合静功功法锻炼，以做到练养结合，获得最佳锻炼效果。

(刘 辉)

男科气功疗法的锻炼要领和注意事项

在参加男科气功疗法锻炼过程中，掌握锻炼要领和明晓注意事项，是能否较快学会和真正掌握功法的关键，在很大程度上也影响到预期治疗效果的可否达到。因此，练功者对这些应予以足够的重视。

一、锻炼要领

(一)松静自然

松，一是指在做功过程中要使机体放松，但必须在保持做功要求的正确姿势前提下，使各部肌肉达到最大限度的放松，做到舒适自然，不僵硬，不拿劲，不软塌；二是指精神意识的放松，即解除由各种心理和生理因素所致的紧张状态所产生的思想上的紧张，而呈现平稳的舒适感觉。做到这样的“松”，可疏通经络，调和气血，有利于机体功能的调整和修复。

静，是指情绪安宁，杂念尽量减少。思维活动相对单一化，处于一种轻松愉快的精神状态。此时，大脑虽对外来信息感应大为减弱，却对本身机体内部的调节十分敏感。现代科学证明，气功入静的锻炼，可使脑细胞的电活动高度有序化，从而使神经的消耗降低，效能提高。

但惟有以自然为法，以舒适为度，才能消除心理上的紧张，达到形体上的充分放松；而专心于体验形体放松是一种令人惬意的感觉，会促使意念上的入静。无论意守、呼吸、姿势、动作，都要自然为本，切忌执著意守，蛮用拙劲。由于松和静互相促进，其程度和境界不断加深，可由自然的安静状态过渡到“松弛反应状态”。所谓形正则气顺，心静则神灵，于是气血流畅，五志舒和，达到保养精气的目的。

总之，气功的锻炼过程中，非常强调松静自然，即要求做到：放松机体要舒适自然，安定情绪要愉快自然，调整呼吸要匀细自然。

（二）精神内守

精神内守首先要做到恬淡虚无，其次是神气内敛。恬淡即宁静淡泊，不求名利，如此才能达到思想上的虚无，即高度入静。《素问集注》曰：“恬，安静也，淡，朴素也。虚无，不为物欲所蔽也”。《内经·诠释》曰：“恬淡以养神，虚无以养志”。这样私心杂念不起，不求静而自静。“心猿意马最难收”，为避免内外干扰，还须将神气内敛。即眼耳鼻舌身五官感觉内敛，返光内照，不使意念