

不外借

中國傳統康復療法

胡 斌 編



中醫古籍出版社

中国传统康复治疗法

胡 斌 编 著

00.11 10600.38
中医古籍出版社

责任编辑：徐岩春

封面题字：汪今异

封面设计：原鲁平

中国传统康复疗法

胡 斌 编 著

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

北京丰盛印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米 32开本 3.25印张 70千字

1986年10月第一版1986年10月第一次印刷

印 数：00001—16000

统一书号：14249.0164 定价0.71元

前 言

中国采用气功、武术、按摩、针灸、捏脊、拍打、拔火罐、放血等传统的康复疗法已有二千多年的历史，内容极为丰富，它是中国宝贵文化遗产的一个重要组成部分，是中华民族的先祖逐渐积累起来的一套战胜疾病、恢复健康的方法，历来深受广大人民群众欢迎。其特点是：

1. 能防病治病、康复健身、益寿延年。对内、外、妇、眼各科中的许多疾病，均有康复作用，尤其对人类健康危害最大的高血压病、动脉硬化性心脏病、癌症、肺结核、肝硬化、慢性肾炎、溃疡病、神经官能症等，长期采用康复疗法，均可收到良好效果。

2. 对急性病如急性肝炎、急性肾炎等病采用康复疗法，均可取得满意效果。

3. 康复疗法不需要特殊的医疗设备和药物（必要的治疗药物除外），在治疗时，无不良反应和痛苦，而且身体感觉轻松、精神愉快。

因此，中国传统的康复疗法在临床中是值得推广的，在功能恢复和保健强身方面是值得提倡的。

本书是作者总结多年康复医疗体会和临床实践，并参考多处医疗部门的经验写成的，力求通俗易懂，供读者学习参考和应用。

编 者

(11)	气功的起源和发展	第二章
(24)	气功的作用	第三章
(28)	气功的方法	第四章
(41)	目 录	第五章
(52)	气功的功法	第六章

前 言

第一章 气功疗法

第一节 气功的起源和发展	(1)
--------------	-----

第二节 气功的作用	(3)
-----------	-----

第三节 气功的方法	(6)
-----------	-----

一、调身(姿式)	(6)
----------	-----

二、调心(入静)	(7)
----------	-----

三、调息(呼吸)	(8)
----------	-----

第四节 气功的功种	(9)
-----------	-----

一、松静气功	(9)
--------	-----

二、内养功	(12)
-------	------

三、强壮功	(14)
-------	------

四、气功搬运法和气功运气法	(16)
---------------	------

五、导引健身桩	(20)
---------	------

第五节 练功时正常效应与异常反应	(24)
------------------	------

第二章 传统保健体操(武术及其它)

第一节 太极拳	(30)
---------	------

一、太极拳简史	(30)
---------	------

二、太极拳的作用	(31)
----------	------

三、太极拳锻炼要领	(32)
-----------	------

四、太极拳动作	(33)
---------	------

五、太极拳(动作)选练	(34)
-------------	------

第二节	易筋经	(41)
第三节	五禽戏	(42)
第四节	八段锦	(45)
第五节	练功二十四势	(47)
第六节	床上运动	(57)
第三章	按摩疗法等	(59)
第一节	按摩疗法	(59)
一、	按摩疗法简史	(59)
二、	按摩的作用	(59)
三、	按摩手法和临床应用	(60)
四、	常见病症治疗	(64)
第二节	保健按摩	(67)
第三节	捏脊疗法	(72)
第四节	拍打健身法	(73)
第四章	针灸疗法及其他	(76)
第一节	针灸疗法	(76)
一、	针灸的起源和发展	(76)
二、	针灸与经络的关系	(77)
三、	针灸的方法	(77)
四、	常用穴位	(80)
第二节	拔火罐疗法	(92)
第三节	放血疗法	(93)
附 作者小传		(97)
(18)	史前拳对太	二
(38)	盼要淑拳对太	三
(38)	升武拳对太	四
(18)	燕燕(升武)拳对太	五

第一章 气功疗法

第一节 气功的起源和发展

气功古称导引、吐纳、练气等，是中国古代养生学的重要组成部分，是防治疾病保健强身的一种练气功夫，也是康复医疗的一个重要手段。所谓“气”，主要是指体内的元气。实践证明，旺盛的元气是保持健康、战胜疾病的根本要素，因此中国医学十分重视通过锻炼充实元气，培养元气。

气功已有二千三百多年的历史。《黄帝内经》（中国现存最早的医学文献，成书于公元前四世纪，即中国历史上的战国时代）中就有关于气功的记载，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”等。汉末张仲景在他所著《金匱要略》中主张用导引、按摩治病。同代的华佗（?——298）所创的“五禽戏”是中国最早比较系统的导引法。隋朝巢元方在《诸病源候论》中已记有各种导引治病方法。唐朝孙思邈卫生歌有：“春嘘明目夏呵心，秋哂冬吹肺肾宁，四季长呼脾化食，三焦嘻却热难停”。宋朝朱熹在《调息箴》中载：“鼻端有白，我其视之，随时随处，容于漪倚，静极而虚，如春沼鱼，动已而吸，如百虫蛰，氤氲开合，其妙无穷”。这生动描绘了练气功时意守丹田入静后舒适快乐的感觉。金元名医张子和也主张配合应用导引、按摩治病。元朝朱丹溪曾提出：“心中无欲而静，寂然不动”的静功理论。明朝李时珍在他所著《本草纲目》中说：“内景隧道，唯反观者能察照之”。这精辟地指明了气

功与藏府经络的关系。清朝吴尚先的“净心说”，可说是修养心身的一种静功。同代汪初庵的《勿药元诠》则汇集了佛道两家的气功养生方法。近代著名中医张锡纯所著《医学衷中参西录》则介绍了用气功运气治疗遗精症的方法。1949年新中国诞生后，气功被充分地重视起来，通过临床观察和科学试验证明，对高血压病、冠心病、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、神经衰弱、癌性等多种慢性病疗效是显著的，全国有许多医疗单位开展气功疗法，都取得了不同程度的效果。

目前，中国在研究气功方面已跨出了新的一步，如中国科学院原子能研究所等十七个单位，对不同的人在做气功时的物理效应、生理效应等多项指标，进行了一千多次实验，结果证明气功运气时确能产生一系列异于常人和常态的物理、生理效应，其中有些效应能用现代仪器测出，证明“气”是有物质基础的，是客观存在的。关于气本质的这种研究将会大大推动生命科学的研究，促进物理、化学、数学等学科的发展，也可为生物医学工程、仿生工程、中西医结合、中医理论的进一步发展开辟新领域。

国外从七十年代就有不少学术部门对气功、经络和气的本质进行了多学科的综合研究。1973年以来，曾先后在布拉格、摩纳哥，多伦多举行过三次气功国际学术会议。1976年，美国出版了《生物回收》杂志等专门探讨气功。1975年，瑞士玛赫希欧洲研究大学从生理学、生化学、心理学等多方面对气功进行了综合研究，目前已培养三千多名学生，出版了研究文集。在欧洲、亚洲、北美和拉丁美洲各国也都建立了学术团体共同进行研究。

第二节 气功的作用

气功主要是通过病人自己的主观努力，调整机体的机能，控制机体的活动规律以达到肌肉放松，精神安定，思想入静，并在此基础上进行呼吸锻炼。因此，它要求控制自己意识活动，缓和情绪反应，以使人处于非常舒适安静的境地。是发挥病人主观能动性，以增强自身抵抗能力、战胜疾病、恢复健康和防病治病的一种方法。

气功系由调身(姿式)、调心(入静)、调息(呼吸)等组成，它对机体的影响是整体性的。国内外关于气功的研究都一再证明气功对人体的各种器官和许多系统确有良好的作用。

一、气功对神经系统的作用

在气功锻炼中，由于意念入静，神经系统处于内抑制状态，所以，对机体有很好的保护作用。实践和研究都证明，入静能消除大脑皮层的紧张状态，加强大脑皮层的调节机能，改善全身脏器的机能状态。

科学家进行综合研究，发现正常人大脑皮质各区域的脑电波是不同的，且波幅不超过50微伏，而气功锻炼后，波幅增大至150—180微伏，且各区域脑电波同步性提高，随着功夫加深，同步性愈来愈高。这说明气功锻炼能使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。

实验证明，高血压患者练功后，交感神经反应相对减弱，而副交感神经相对增强；还发现高血压患者练气功时，血浆内的多巴 β -羟基酶的活性降低，这也是交感神经兴奋减弱的一个表现。

气功疗法在原则上与睡眠疗法不同，其特点是调动病人

的主观能动性，控制自己的精神活动，所达到的状态不是睡眠，而是“恬淡虚无”、“精神内守”。这种状态十分有利于大脑皮层的主动休息，有显著的保护性作用。

二、气功对心血管系统的作用

气功能促进血循环，使毛细血管扩张，脉搏跳动增强；练功后，心率有相应的减慢；深吸气时，心脏搏出量增加；深呼气时，心脏回血量也增加。利用呼吸锻炼可以减轻心脏的负担，因而由高血压、动脉硬化引起的心脏病患者不至使心脏变得肥厚和扩大。练功时，由于意守部位（即把注意力集中在人身某一部位）不同，可使血压上升或下降：例如，意守丹田，可使血压下降，意守上丹田（印堂或百会），可使血压上升，而且升压作用的出现也较快。在心电图方面，可见到练气功者在练功前和练功后比较，心率显著减慢，心律不齐者变得均匀整齐，从而减轻心脏负担，减少心脏耗氧量，增强心脏的功能。

三、气功对消化系统的作用

练气功时，由于腹式深呼吸，腹腔器官好像受到有节律的“按摩”。逆呼吸法和停闭呼吸法在这方面所起的作用最为显著。练功时，膈肌活动范围比平时增加3—4倍，腹腔内压周期性的变动能“按摩”胃、肠、肝、胆、胰，促进肠胃蠕动，使消化液增多，减轻腹部瘀血，改善消化和吸收功能。故练功后食欲增加，吸收良好，体重增加。练功者在X光检查下，可看到胃肠道的张力有增加，蠕动变得活跃而有节律。练功开始时，呼吸频率逐渐减慢，而肠鸣音逐渐变频和加强。练功结束时，呼吸频率恢复，肠鸣音亦恢复。由于消化道活动受植物神经系统支配，因而迷走神经的兴奋性也增强、胃肠蠕动加快，对改进消化系统功能具有显著作用。

四、气功对呼吸系统的作用

经长期观察后，气功人在运气时的物理效应也很明显。练功有素者在发功时，其手指距电压晶体探头30厘米远即可测得30毫伏左右的周感应信号。常人和气功人未发功时，在这个距离则根本测不出来。这说明在练功运气时，其身体周围的电磁场与正常人有显著差异。这就是内气发放。练功时，以腹式呼吸锻炼为主，横膈活动幅度可较平时大3—4倍，呼吸频率和每分钟的通气量也减少，身体的耗氧量减少（比练功前减少30%），能量代谢率也减少（比练功前减少20%左右）。这种状态称为低代谢生理状态，有助于减少患者身体能量的消耗，重新积聚精力，从而战胜疾病，获得健康。

五、气功对内分泌腺的作用

练功入静时，大脑皮层处于内抑制状态。受大脑皮层控制的各内分泌腺相互之间有密切的关系，它们互相联成一个完整的系统并受神经体液的支配，因而可以保持内分泌的协同和颞颥作用来适合机体的需要。分泌过多，会出现机能亢进症状，分泌过少，则会出现机能低下症状。这两种情况都属于病态。气功训练有素者的基础代谢率明显降低，耗氧率比清醒状态下的正常人约低16%，而正常人在熟睡状态下的耗氧率也只会比清醒状态下约低10%。中枢神经介质生化状态的测量表明，练气功者的五羟色胺代谢水平是常人的2—3倍，而肾上腺素、去甲肾上腺素的代谢水平却大大降低，只有正常人的60%左右。这正是练功为什么感到轻松、恬淡虚无和舒适的原因之一。此外，实验还表明，气功锻炼能使皮质激素、生长激素分泌量减少，从而使蛋白质更新率变慢，酶活性改变，并使免疫功能强化。

六、综述

以上所谈有关气功的作用，虽不能完全阐明气功的精神实质，但可以看出气功对机体具有的防病治病、益寿延年、保健强身的康复医疗作用，是有着坚实的科学基础的。实践证明，气功锻炼有可能使人体代谢达到一个新的平衡状态，这种状态更有利于人的生命活动。这可能就是气功强身、康复医疗的物质基础。

中国医药学中的“气”确实有着物质基础。人们开始模拟气功产生的物理效应，试制成功了医疗仪器，使古老的气功为人类的健康作出新的贡献。

第三节 气功的方法

一、调身（姿式）

摆好姿式是练功的第一步。自然放松，是顺利进行气功呼吸和诱导精神松静的先决条件。不同的姿式有不同的生理特点，姿式本身也起着一定的治疗作用。常用的姿式有平坐、自由盘膝、单盘膝、仰卧、站式、走式等。

1. 平坐式 端坐在方橙上，足着地，脚分开。躯干与大腿小腿均为 90° 角。双手放膝盖上或握拳放小腹前，上颌收回，垂肩含胸，口眼微闭，舌抵上腭，面带微笑（图1）。

2. 自由盘膝 端坐木板床上，两腿叉成八字型，自然盘坐着，两手放小腹前（图2）。

3. 单盘膝 端坐在木板床上，右小腿放左小腿上面，或左小腿放右小腿上面，余与上同（图3）。

4. 仰卧式 仰卧于木板床上，上半身垫高些，呈斜坡状，腿伸直，两手放两侧，余与上同（图4）。

5. 侧卧式 侧卧于木板床上，头枕平，上身直，上腿弯

曲放下腿上，上面的手放臀部，下面的手放枕上，手心向上，余与上同。左右侧卧均可，但心脏病人以右侧卧为妥（图5）。

6. 站式 三园式为最常用，其作法是两脚分开，宽与肩齐，脚尖稍向内，膝微曲，含胸，两臂抬起，手与肩平，肘比肩低，两手相距约一市尺，两臂如抱大球，两手指屈曲作握球状，眼口微闭，面带笑容（图6）。

7. 走式 静站2—3分钟后，左脚先向前迈出一大步，脚跟先着地，上身和两手向右摆动，鼻吸气，口呼气，当左脚落实后，再将右脚向前迈出一大步，脚跟先着地，身子和两手向左摆动，鼻吸气，口呼气，如此一步一步向前走，一般作半小时后收功（图7）。

二、调心（入静）

精神内守使之入静，是气功最基本的功夫，练功效果取决于入静的深度：越静则效果越高，反之则差。入静是指一种稳定的安静状态，无杂念，集中意念于一点，即意守丹田或留意呼吸，对外界刺激（如声音、光线等）的感觉减弱，甚至连位置或重量感也消失，亦即大脑皮层进入了保护性抑制状态。常用入静方法有下列五种。

1. 意守法 意念高度集中于身体某一点，常用的是意守丹田（脐下一寸三分），意守时要排除杂念，但不必过份留意，而要似守非守，若即若离，松静自然，恰到好处。

2. 随息法 意念集中在呼吸上，只留意于腹式呼吸的起伏，但不可加意指挥，以便形成意气合一，达到入静。

3. 数息法 一呼一吸谓之一息。练功时，默数吸呼次数，从一到十，十到百，数至耳无闻，目无所见，心无所思，就自然可达到入静。

4. 默念法 默念的字句要单纯，其目的是用一念代万

念,用正念代邪念,以帮助入静,例如,默念“松静”二字,不少人可念到一心不乱、杂念不生、心旷神怡、舒适入静的境界。

5. 听息法 用耳朵听自己呼吸气的出入,以听不到为好,在听不到的情况下去听,以助入静。

以上五种调心入静法,初练时可从意守法开始,逐渐过渡到随息法或听息法,或始终练一种。

三、调息（呼吸）

锻炼呼吸是气功疗法的重要环节。通过锻炼改胸式呼吸为腹式呼吸,改浅呼吸为深呼吸,最后练成自发的丹田呼吸*,扩大肺活量,促进气体代谢和血液循环,“按摩”内脏,帮助消化和吸收,以达到保健强身,防治疾病的目的。呼吸方法常用的有下列八种。

1. 自然呼吸法 是每个人出生后具备的生理呼吸,丝毫不加意念支配,呼吸自然,柔和,均匀,但其缺点是不够深长。

2. 顺呼吸法 吸气时膈肌下降,腹部外凸;呼气时膈肌上升。腹部内凹;膈肌上下移动幅度大,腹肌前后运动量大,逐渐练成腹式呼吸。

3. 逆呼吸法 与顺气呼吸法正相反,吸气时膈肌上升,腹部内凹;呼气时膈肌下降,腹部外凸,它较顺呼吸法的运动的幅度和强度为大。

4. 停闭呼吸法 有两种:一种是在一呼一吸之间故意拉长呼气时间(吸→停→呼),另一种是在一呼一吸之间有意拉长吸气时间(吸→呼→停)。

所谓丹田呼吸,是中国古代医学文献里记载的一种呼吸方法,又称“气守丹田”。古代气功家在深呼吸时,感觉到似有一种气沉到小腹——丹田,遂产生了一种“气沉丹田”的说法。用现代科学理解“丹田呼吸法”,是指在中枢神经控制下采用腹式深呼吸,使横膜下降,小腹慢慢突起。意识到腹内有充气的感觉的一种呼吸法。

5. 鼻吸口呼法 人的正常呼吸是鼻吸鼻呼, 但当呼吸道有病, 鼻腔变窄, 呼吸不畅时可采用此法。

6. 气通任督脉法 采用逆呼吸法, 用鼻吸气, 同时可以领气, 意想气到丹田, 然后下至会阴; 呼气时以意领气, 意想气由会阴循脊柱至百会(头顶), 由鼻呼出, 故又名小周天呼吸法。

7. 潜呼吸法 是在练呼吸法或逆呼吸法后自然出现的一种呼吸法。其特点是: 吸气绵绵, 呼气微微, 息息均匀, 呼吸出入用手试之于鼻, 没有明显感觉, 故又叫做潜息法。

8. 真息法 古人云: “盖凡息即停, 而真息自动”。所谓息停, 不是强闭不出, 而是虚极静笃, 心愈定而息愈微, 神凝气结, 止此一息。此时, 从外表来看呼吸好象停止, 但实际上仍在用丹田呼吸, 腹中在旋转跳动, 故又叫做“胎息”, 此乃功夫较高阶段。

上述八种呼吸法, 顺呼吸法和逆呼吸法对防治心血管和脑血管疾病疗效较好; 停闭呼吸法对防止消化系统疾病疗效较好; 鼻吸口呼法对防治呼吸系统疾病疗效较好; 气通任督脉对防治神经系统疾病疗效较好。各种呼吸法应根据病情择用, 以免发生偏差。不论哪种呼吸法, 每练10—20分钟后都要改为自然呼吸法, 以免呼吸肌过劳, 使人憋闷。因此, 练气功必须练养结合, 亦即练呼吸与养呼吸相结合。练呼吸要在柔和自然的基本法则指导下, 逐步做到深长、细匀、缓慢, 切不可急于求成。

第四节 气功的功种

上一节介绍的是气功的一般练法, 但气功的功种是颇多的。下面介绍几种常用的行之有效的功法供选用。

一、松静气功

松静气功是由练功前准备工作、姿式、放松法、呼吸

法、静坐法及收功法组成的，今介绍于下。

1. 练功前的准备工作

练功是以调心养气的方法，使大脑皮层达到高度的入静。因为在练功前往往杂念很多，思想不易集中，很难入静。因此，练功前需要做好准备，尽可能设法排除干扰因素，以保证练功顺利进行。

(1) 练功的环境必须尽量做到整洁安静，不论在室内还是在室外练功，都必须选择比较安静，空气新鲜的场所，室内要通风换气，但不要冲风，以防感冒。

(2) 宽衣松带，解除束缚。无论练卧式、站式、坐式、走式功时，都必须将纽扣、衣带、鞋带或瘦小的衣服等预先解开，以使身体舒适，血液循环不受障碍。

(3) 安定情绪，精神愉快，练功前二十分钟左右，休息一下，安定心神，练功时思想容易集中，并注意到使心情舒畅，精神愉快，如果情绪不稳，心情急躁，则杂念纷纭，不易入静，而且呼吸不畅。如果精神不振，练功则容易昏沉入睡，这样影响疗效。

2. 摆姿式

姿式端正，易于入静。不论采用那种姿式，一定要端正，合乎自然，坐式应用宽凳子或椅子，高度以使练功者的膝关节弯曲成 90° 为宜，头颈和上身坐直，身体才能保持端正，不偏不斜，头部略向前倾。不挺胸，臀部向后稍微凸出，但背不弯不曲。若是盘膝坐，两手相握或两手重叠向上，贴于小腹前或放小腿上，姿式端正后，两眼微闭，口微闭舌抵上腭，注视鼻尖。

3. 放松法

放松法是一切功法的基本功。主要是消除一切紧张。要求

达到全身肌肉、内脏、血管、神经放松。强调自然舒适，气沉丹田。

姿式可采取坐式、站式、卧式和走式等，要求自头上向脚下放松，头部放松，虚灵顶颈（头轻轻顶起之意）；两肩放松，沉肩坠肘；胸部放松，不要外挺；腹部放松，略微回收；腰部放松，但要正直，全身无紧张不适之处，精神放松，面带微笑。

4. 呼吸法

当我们了解了练功中呼吸锻炼的作用后，使我们明确理解，练功中所以存在着许多的不同呼吸法，无非是为了适应不同的疾病和体质，因此，只有因人、因地、因时、因病选择运用，才能使气功呼吸锻炼起到积极作用。

松静气功的呼吸法，采用顺呼吸法，吸气时默念“静”字，呼气时默念“松”字，放松得越好，入静就越快，做到呼吸自然柔和，舒适自得，使气沉丹田，炼功家所说的“息息归根”，是练气功主要环节之一。没有呼吸的锻炼，便没有疗效的获得，但练呼吸不能急于求成，要循序渐进。

5. 静坐法

练完呼吸法之后，应练静坐法。开始时，杂念较多，思想难于集中，用意守丹田，使杂念自消，就会转到无杂念的境界。如果仍有杂念，可用听呼吸的方法来排除它。听，不是听鼻子呼吸的声音，而是将听觉的注意力集中于一呼一吸的下落，至于呼吸的快慢，粗细，深浅都不要去管它，听至杂念完全消失，即是入静了。至于入静的程度可因人因病而异，不可强求。凡是想愈快入静的人，实际上是越静不下来，因为急躁就是由杂念引起的。所以就妨碍了入静，因为静是从不断锻炼中才能获得的，所以在治疗上有很大作用。