

嫡传

少林医疗

井玉三编著 张璞整理

人民体育出版社

气功精粹



(京) 新登字040号

少林医疗气功精粹

井玉兰 编著

张 琰 整理

人民体育出版社出版

昌平环球印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 11.375印张 180千字

1995年6月第1版 1998年6月第1次印刷

印数：1-8000册

ISBN 7-5009-0993-9/G·065

定价：7.00元



少林氣功真傳
實人民造福



少林
法華

氣功學為華夏文化之瑰寶，人
為萬物之靈，具有精氣神生命
運動之本能，練好氣功，能增強
體質，聰明智慧，少病却病，健康
長壽，是自我保健的有效辦法。

宮浩井主蘭氣功師所著

醫療氣功精粹一書出版

辛未清明曉城 呂炳奎



序

夫今日之气功，实源于古时之吐纳导引。导引之意，乃“导气令和，引体令柔”之意。《庄子·刻意》说：“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”是乃气功源于导引吐纳之明证。导引吐纳，源远流长，汉前古籍，咸有论及。战国之行气玉佩铭，西汉之导引图，率皆存世二千余年。古时导引，可以养生，可以疗疾。《素问·导法方宜论》云：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”是知导引疗疾，由来尚矣。

中州井玉兰同志，技承家传，自幼即习内外功法，长复醉心于医道，临证多效。今以其多年经验，编著《医疗气功精详》一书，提倡辟邪施功，且使气功与推拿，针灸，药治相结合，诚别开生面者也。此书持论平穩，着重实际，颇多独抒心得之言。余识井玉兰同志有年，知其热心济人而不计报酬，功力深厚而不尚浮夸，深受病家称誉，故欣然为之序。

王雪苔

一九九一年四月三日于北京

目 录

题词

少林寺名誉方丈德禅

原卫生部中医药管理局局长吕炳奎

序

国际针灸联合会主席王雪苔

第一篇 中医与气功	1
第一章 阴阳学说	1
第一节 阴阳学说的基本内容	2
第二节 阴阳学说在中医学中的地位	4
第三节 阴阳学说与气功	5
第二章 五行学说	5
第一节 五行学说的应用规律	6
第二节 五行学说在医学、气功学中的应用	9
第三章 人与自然	11
第四章 精气神	13
第一节 精（血、津液）	14
第二节 气	16
第三节 神	18
第五章 经络	19
第一节 概说	19
第二节 经络对人体的重要意义	23
第三节 经络与气功	24

第二篇 气功诊法	28
第一章 气功诊法原理	30
第一节 万物同源	30
第二节 天人相应	31
第三节 静松感知	31
第二章 气功诊法基础	33
第一节 积蓄内气	33
第二节 诊病要领	33
第三节 探测姿势与方法	35
第四节 生理探测	36
第三章 气的收放	38
第一节 发气	38
第二节 采气	40
第四章 信息探测	42
第一节 一般探测	43
第二节 疾病探测	47
第三节 特异诊病	51
第三篇 气功医疗	53
第一章 外气信息治疗的常用方法	53
第一节 外气信息治疗的基本原理	53
第二节 外气信息治疗的基本原则	54
第三节 外气信息治疗的基本手法	55
第四节 发放外气常用的手法	58
第二章 辨证施功的一般论述	60
第一节 辨证施功的原则	61
第二节 辨证施功的注意事项	64
第四篇 功法	71

第一章 气功医疗常用功法·····71

第一节 放松功·····71

第二节 剑指站桩功·····74

第三节 日月精华功·····77

第四节 松静功·····80

第五节 降压功·····79

第六节 闭气功·····80

第七节 盘坐深调息·····83

第八节 四季养生功·····83

第九节 退退步·····89

第十节 八段锦·····93

第二章 少林气功师必练功法·····102

第一节 甲子功·····102

第二节 易筋经外经十二式·····110

第三节 易筋经内经十二式·····119

第四节 鹤功三十六式·····137

第五节 练习内气外放的功法·····169

第五篇 常见病气功疗法·····175

一、冠状动脉粥样硬化性心脏病·····176

二、风湿热·····181

三、风湿性心脏瓣膜病·····186

四、高血压病·····188

五、慢性充血性心力衰竭·····191

六、感冒·····194

七、急性支气管炎·····197

八、慢性支气管炎·····199

九、肺气肿·····201

十、支气管扩张	204
十一、支气管哮喘	207
十二、肺源性心脏病	210
十三、肺结核	213
十四、矽肺	216
十五、支气管肺癌	218
十六、溃疡病	223
十七、慢性胃炎	227
十八、胃下垂	229
十九、便秘	231
二十、腹泻	235
二十一、细菌性痢疾	237
二十二、慢性胆囊炎	242
二十三、病毒性肝炎	244
二十四、肝硬化	249
二十五、消化道癌肿	252
二十六、肠道易激综合症	255
二十七、急性肾小球肾炎	258
二十八、慢性肾小球性肾炎	261
二十九、急性泌尿系感染	265
三十、慢性泌尿系感染	268
三十一、神经衰弱	270
三十二、男性性功能紊乱	273
三十三、癌病	276
三十四、脑血管意外后遗症	278
三十五、眩晕	282
三十六、癫痫	285

三十七、甲状腺机能亢进症·····	289
三十八、糖尿病·····	292
三十九、颈椎病·····	293
四十、肥大性脊柱炎(骨痹)·····	293
四十一、急性腰扭伤·····	299
四十二、腰肌劳损·····	301
四十三、腰椎间盘突出症·····	302
四十四、梨状肌综合征·····	303
四十五、肩关节周围炎·····	304
四十六、肱骨外上髁炎·····	305
四十七、足跟痛·····	306
四十八、慢性前列腺炎·····	307
四十九、前列腺增生病·····	310
五十、精囊炎(血精)·····	313
五十一、乳糜尿(膏淋)·····	316
五十二、肾下垂·····	318
五十三、血小板减少性紫癜·····	320
五十四、压力性尿失禁·····	324
五十五、痛经·····	326
五十六、闭经·····	329
五十七、盆腔瘀血综合征·····	332
五十八、更年期综合征·····	335
五十九、慢性咽炎(虚火喉痹)·····	337
六十、近视眼·····	339
附:本书中常用的穴位·····	341
后记·····	351

第一篇 中医与气功

自古以来，气功在我国历代人民的强身健体、防治疾病、延年益寿等方面发挥了重要的作用，为中华民族的繁衍、兴旺和发展作出了巨大贡献。气功与中医药从一开始就是一对孪生兄弟，它的发展与中医药的发展是同步的，它们共同组成了中国医药学的伟大宝库。中医的基本理论是气功科学的重要理论基础。因此，每一个希望通过气功强身健体和以气功为手段为人治病疗疾的人，都必须掌握一定的中医的基本知识。这样，才能根据身体的条件选练适当的功法并有效地开展工作，从而取得事半功倍的效果，甚至提高自我控制的能力。

第一章 阴阳学说

阴阳是事物对立统一的两个方面，而阴阳学说是中医和气功的基本理论之一。阴阳作为代表事物对立统一的两

个方面的概念在商代即已出现。最初，它是用来归纳自然现象的，如昼为阳、夜为阴，火为阳、水为阴，上为阳、下为阴，外为阳、内为阴等等；而作为一个完整的学说，则大约形成于春秋时代（也有人认为形成于战国末期或秦汉时代）。阴阳学说认为，每一事物都有阴阳相对的两个方面，而其发展变化都是这两个方面相互矛盾与斗争的结果，它强调的是事物对立统一的法则。这是一种具有朴素的唯物主义观点的哲学学说。

第一节 阴阳学说的基本内容

一、阴阳对立和互根

阴阳之间既对立又统一，相互依存、相互制约，共处于一个统一体中，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。正如毛泽东同志所说：“假如没有和它作对的矛盾的一方，它自己这一方就失去了存在的条件。”没有上，就没有下，没有左，也就无所谓右。“阳根于阴，阴根于阳”；“孤阴不生，独阳不长”。这种相反相成、相互为用、相互依存、相互制约的关系，叫做阴阳对立和互根。

二、阴阳消长和平衡

阴阳始终是在彼此消长的过程中不断实现其动态平衡的。不平衡是绝对的，而平衡是相对的，暂时的。“阴平阳秘”，指的就是这种相对平衡状态。如果阴阳中的一方

偏盛或偏衰，就是阴阳失调，就会产生病态。

下图表示人体阴阳消长的几种情况：



图 1-1

第一种情况是阴平阳秘，意味着健康。第二种情况是阴邪盛而阳未衰，为寒实证。第三种情况是阳盛而阴未衰，为实热证。第四种情况是阴虚而阳未长，病人会因阴虚而出现相对的阳亢，这就是一般所说的虚热、虚火，或者说本虚标实。第五种情况是阳虚而阴未盛，病人因阳气虚衰而出现一种阴寒之象，此即阳虚生外寒，应与寒实证相区别。第六种情况为阴阳俱虚，病人往往出现既有阴虚又有阳虚的某些症状，如既有五心烦热、多梦遗精，又有形寒肢冷、阳痿早泄等。后两图表示阴阳离决，精气乃绝，生命就不能存在了。

三、阴阳的转化

阴阳的消长达到一定的程度，就会由量变发展为质变而引起阴阳的转化。《素问·阴阳应象大论》说：重阴必阳，重阳必阴。寒极生热，热极生寒。这就是物极必反的规律。当然，转化要有一定的条件——内因是变化的依据，外因是变化的条件。

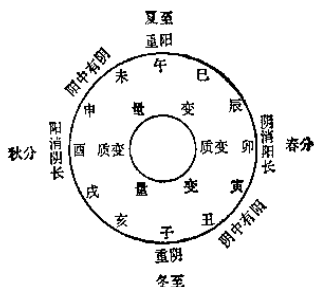


图 1-2 阴阳消长与相互转化关系图

第二节 阴阳学说在中医学中的地位

阴阳学说是中医学的理论基础，是中医认识生命活动、分析病因病理、指导辨证施治的纲领。《素问·阴阳应象大论》说：“善诊者，察色按脉、先别阴阳。”“审其阴阳，以别刚柔。”“脉有阴阳，知阳者知阴，知阴者知阳。”“谨熟阴阳，无与众谋。”这都说明了阴阳是诊断的首要关键。中医诊断虽有六经、营卫气血、三焦、脏腑等辨证方法，但是谈到中医诊断的原则高度，总不离乎阴阳表里、寒热虚实。在八纲中阴阳又是其它六纲的总纲。疾病证候的千变万化，总不外乎阴阳的范畴。中医的诊断方法是通过四诊，收集病史、症状、察色、观苔、听声、切脉、然后进行归纳、分析，辨别其阴阳的偏盛或偏衰——如阳偏

盛则属阳证、阴偏盛则属阴证，这是指实证而言；在虚证方面，则有阴虚阳亢、阳虚阴盛或阴阳俱虚的证候。一般来说，有发热、口渴、面红、烦躁、大便干结、小便短赤等热象的症状属阳证；有畏寒、肢冷、面白唇淡、疲乏无力、大便稀薄、小便清长等症状的为阴证。在脉象上，浮、洪、数、滑等为阳脉；沉、迟、细、涩等为阴脉。只有辨明了阴阳表里、虚实寒热，才能确定治则和治法，才能开出恰当的处方。

第三节 阴阳学说与气功

阴阳学说在中国古代文化中，占有统治的地位，曾被广泛地用来解释自然和社会现象——对于植根于中国传统文化沃土的中华气功学来说，当然更是如此。

气功学是中医学的一个组成部分，阴阳学说在中医学中的地位和作用，也就是在气功学中的地位和作用。如果说有什么区别的话，那就是阴阳学说在练功层次的提高和体用方面的指导作用较之中医学的其它方面更加直接和具体。

第二章 五行学说

五行学说也是古代的一种哲学学说，它被广泛地用作

说理工具，以试图说明物质运动变化的规律。古代哲学家利用人们生活中常见而又必需的五大类物质，木、火、土、金、水的特性及其相互关系，进行抽象的归类，将宇宙万物归于五类，用它们之间的相生和相克的关系，来说明事物的运动变化，比附世界万物之间的运动关系。古代哲学家认为，世界万物都可归为木、火、土、金、水五大类，它们之间相互资生、相互制约的关系，就集中地、概括地代表了一切事物的复杂关系。他们承认物质不是静止的，而是往返运行变化无穷的，所以将这种说理方法称之为“五行”。

阴阳学说强调事物矛盾的统一性，五行学说则强调事物的内在联系。前者试图解决的是矛盾的普遍性，后者试图解决的是矛盾的特殊性。它们作为一种说理的工具是不能分离的。医学领域极其复杂和广阔，有很多问题，单靠阴阳学说是无法解释的，引入五行学说后就可以自圆其说了。所以说五行学说是阴阳学说的发展和补充，他们之间有着紧密的联系，论阴阳必推及五行，言五行又离不开阴阳。

第一节 五行学说的应用规律

五行学说认为，一切事物都包含着“相生”、“相克”这互相联系的两个方面。在生与克的基础上，五行学说又以制化、相乘、相侮来进一步说明事物的复杂变化。

一、相生规律

生，为资生、助长的意思。五行之中都具有相互促进、相互依存的关系，这就是“相生”。

五行相生的规律是：水生木、木生火、火生土、土生金、金生水，如此循环往复无有终时。在相生的规律中，都有生我、我生两方面的联系，称为母子关系。如金生水，金为水母，水生木，水为木母等。

二、相克规律

“克”含有制、胜的意思。五行之中，相互制约、相互克服的关系，称之为相克。相克的规律是：木克土、土克水、水克火、火克金、金克木，循环不已无有终时。在相克规律中，任何一行都有克我、我克的联系。还是以水为例，克水者土、水克者火。对于水来说，土是其“所不胜”，火则是其“所胜”。

五行之中有生、有克，生中寓克、克中寓生，才能保持事物的发展和平衡。

三、制化规律

“制化”就是制约、生化的简称，这是把相生和相克联系在一起而言的。张景岳说：“造化之机，不可无生，亦不可无制。无生则发育无由，无制则亢而有害。必须生中有制，制中有生，方能运行不息，相反相成。”

五行制化规律为：木克土、土生金、金克木；火克