



气功强身法

气 功 强 身 法

蒋敏达 王崇行 徐定海 编

上海教育出版社

前 言

气功是我国人民长期和疾病作斗争的产物，是一种具有民族形式的医疗体育，几千年来对保护人民身体健康作出了贡献。但由于历史条件的影响，气功发展过程中掺杂了种种神秘的色彩，妨碍了人们对它的正确认识。解放后，在党的中医政策光辉指引下，对气功进行了一定的科学研究和整理，开始揭开了气功神秘的面纱，经过广泛实践，它的治病强身效果，引起了人们的注目。通过主动的自我锻炼，改变自身生理功能的活动，这是生理学上的一大创举，为防治疾病开拓了新的途径。本书是我所气功研究组，在总结二十年来气功治疗高血压病经验的基础上，整理编写而成，主要内容有气功的历史发展，现代科学实验知识，临床治疗效果，及基本功锻炼方法等，供气功爱好者参考。但由于经验不多，难免有不当之处，我们旨在抛砖引玉，尚希望读者批评和指正。

上海市高血压研究所所长 卞安堃

一九七八年十月

目 录

前 言	
第一章 气功是我国民族形式的医疗体育	1
一、气功的简史	1
二、气功的特点	4
第二章 气功为什么能治病强身	8
一、气功对中枢神经系统的作用	10
二、气功对植物神经系统的作用	10
三、气功对呼吸功能和气体代谢的作用	11
四、气功对胃肠功能的作用	12
五、气功对心血管系统的作用	12
第三章 气功对几种常见病的疗效	14
一、消化系统疾病	14
二、呼吸系统疾病	17
三、心血管系统疾病	19
第四章 气功锻炼基本方法	22
一、姿 势	22
二、思 想	25
三、呼 吸	29
四、练功的基本过程及注意事项	31
第五章 气功锻炼基本原则	34
一、松、静、自然	34
二、辨证练功因人制宜	37
三、综合措施相得益彰	40
四、关于气功的流派和功种问题	41
第六章 练功中常见问题的处理	43

一、关于姿势问题.....	43
二、关于思想问题.....	45
三、关于呼吸问题.....	47
四、关于练功时的感觉问题.....	49
第七章 动静结合的气功操.....	51
一、保健功锻炼的基本原则.....	52
二、按摩功.....	53
三、保健功.....	58
四、气功操.....	66
五、练功的外动问题.....	67
第八章 诱导性气功与生物回授法.....	69
一、诱导性气功.....	70
二、生物回授.....	72
附 录：高血压病练功实例几则.....	75

第一章 气功是我国民族形式的医疗体育

一、气功的简史

气功在我国有相当悠久的历史，在历代很多医药书籍和其它各类书籍中，都能找到关于气功的文献资料。早在二千三百多年前，我国第一部医学书籍《黄帝内经》，就很具体地叙述了气功锻炼的方法，如“素问”遗篇刺法论中记载了一段练功治病的方法：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物。如此七遍后，俛舌下津无数。”养生问题是该书明确提出的医疗预防观点，除锻炼身体外，还提出了“饮食有节，起居有常，不妄作劳”等养生方面应当注意的问题。养生，是祖国医学中的一门学科，据考证，在宋代、元代的医政中曾定养生科为十三科之一，足见气功这一门医疗体育，历来被人们所重视。

在古代文献中找不到气功这个名词。一九五五年唐山市某疗养所总结了用古代医疗体育治疗慢性胃肠病的经验后，才开始奠定了气功这个名词。从气功的内容来看，它脱胎于古代“导引”、“吐纳”等养生方法。历代祖国医学文献除《黄帝内经》外，各家著作中有关导引、吐纳等养生方法的记载十分浩瀚。汉末名医张仲景在他所著《金匱要略》一书

中提到：“若人能养慎，不令风邪干忤经络。适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”这是说导引、吐纳能通利九窍，有防治疾病的作用。汉代另一位伟大医学家华佗，他曾认为：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，比如户枢终不朽也。”他根据这一认识，通过观察摹仿五种禽兽的姿势，象虎的前肢扑动，鹿的伸展头颈，熊的卧倒身子，猿的脚尖纵跳，鸟的展翅飞翔，并把这些动作联系起来，创造了一套医疗体育方法，名之为“五禽戏”，用它来防治疾病，强健身体。相传华佗的学生吴普，按照这套方法，恒心锻炼，活到了九十多岁，仍然耳目聪明，牙齿坚固。另一个学生樊阿，同样用这套方法锻炼身体，活了一百多岁，头发还是乌黑的。

晋朝有个名医叫葛洪，他在所著《抱朴子》一书中认为，导引的方法可以多样化，他指出锻炼的方法：“或屈伸，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息皆导引也。”并认为导引的作用是：“疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅。”另外，还提到用呼吸吐纳来“行气”，可以“内以养身，外以却邪。”唐代名医孙思邈也主张防治疾病须用调气法。他认为人的“气息得理，即百病不生，若调息失宜，即诸疴竞起。善掇养者，须知调气方焉。”在调气方面，孙氏在《千金方》中首先介绍了“六字诀”，以后，在宋《寿亲养老新书》、明《道元一炁》、《类修要诀》等书中均有记载。在四季却病歌中介绍了“六字诀”的作用：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定知全肺润，肾吹唯要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹”。近人从实践中体会“六字诀”确

能加强或调整经络感应，以达到治疗目的。这些都是根据祖国医学有关经络气血理论，提出用导引、吐纳来疏通经络，调和气血，通利关节，作为治病强身的方法。

气功锻炼与经络系统确有密切关系，因为不少练功者有时可以体会到练功时有“内气”在经络路线上走动的感觉。明代著名医药学家李时珍，他在所著《奇经八脉考》中记载了一些练功方法，在论述练功与经络的关系时指出：“内景隧道，惟返观者能照察之。”在《针灸指南》一书中，也指出学习针灸者必先自愿练习静坐功夫，这样“则人身内经脉之流行及气化之开阖，始有确实根据，然后循经指穴，心目洞明，否则无法可以证实。”这是从另一角度来说明，练功是可能了解到人体内经脉的循行情况。因此，无论在练功实践或理论探讨上，研究气功与经络的关系，是具有一定的意义，近来已引起人们重视。

气功锻炼方法，既要遵循基本原则，熟悉要领，善于掌握，又要按照各人的体质、病情，因人制宜地区别应用。陈继儒在所著《养生肤语》一书中曾提出：“却病之术，有行动一法，虚病宜存想收敛，固秘心志，内守之功夫以补之。实病宜按摩导引，吸努掐撮，外发之功以散之。凡热病宜吐故纳新，口出鼻入以凉之，冷病宜存气闭息，用意生火以温之。”这是指出了练功要辨别虚实寒热，要辨证练功。

清初名医汪诩庵所著的《医方集解》，附有勿药元铨一卷，搜集了不少练功方法，其中有一段记载说：“调息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，不倚不曲，解衣宽带，务会调适。口中舌搅数遍，微微吐出浊气，鼻中微微纳之，或三、五遍，或一、二遍，有津咽之，叩齿数通，舌舐上腭，唇齿相着。两目垂帘，令眈眈然。渐次调息，不喘不粗，或

数息出，或数息入，以一至十，以十至百，摄心在数，勿念散乱。”在这段记载中，有不少练功方法至今还在沿用。

历史上有许多学者，也都重视养生方法的理论，如老子的《道德经》、庄子的《刻意篇》等，都有养生法的记载，此法由黄帝传到老子，所以讲养生的人总是黄老并称。养生法在道家作修炼之用，在佛家又作为修持方法，方士及隐逸之士又利用导引、吐纳求取长生。这些情况，一方面说明古代遗留下来的这项遗产内容非常丰富多彩，但另一方面又由于社会的局限性，把整个养生之道分割得零乱破碎。摆在我们面前的任务，是对古代各种经验和方法进行研究，以使气功这一民族遗产逐步完善。从医疗体育的观点结合祖国医学的养生理论和方法来看，尽管历史上气功有许多流派，但它的治病强身的作用不但可以肯定，而且应当进一步研究整理，使其内容更加丰富和完整。

回顾历史，在祖国医学宝贵遗产中有关气功的文献资料，确实丰富多彩。它历史悠久，源远流长。不久前，我国文物考古工作者，在发掘长沙马王堆出土文物中发现的大量帛书、竹简等，其中有一幅彩色帛画，绘有人像四十多个，他们练功的姿势多种多样，有闭目静坐的，有双手抱头挺胸的，有的吸气收腹下蹲，有的弯腰打躬，形象栩栩如生。在个别人物旁还有“引痹痛”、“引膝痛”、“引温病”（又说“引”，可作此字解）等字样，这是医学史上一个重要发现，它对于研究气功的源流和发展，具有十分珍贵的价值。

二、气功的特点

气功，是医疗与体育相结合的健身活动，是一种独特的“自我锻炼”方法。它的作用是通过意识主导下，用特定的方

法进行锻炼，以调整身体内部的功能，从而增强体质，提高抵抗疾病能力，以达到治病强身的目的。气功和一般体育运动有所不同，它不追求短期内身体的激烈运动，而是有意识地按练功原则，循序渐进，慢慢地调整人体生理功能来发挥作用的。古代把所有的身体锻炼方法分成内功、外功两类，即所谓：内练精、气、神；外练筋、骨、皮。气功的锻炼对象是人体内部机能，所以也称为内功。

归纳起来，气功的特点有以下几方面：

（一）主动性

由于气功要通过自己练功来调整身体内部功能，发挥自己的力量来治病强身，因此，要求病员充分发挥主观能动作用，有信心、有耐心、有决心地坚持锻炼，才能逐步获得效果。气功疗法和其它治疗方法迥然不同，如一般药物治疗、针灸或推拿等各种治疗中，起主导作用的是药物性能和医生的技术水平，病员只起配合作用，但练功则完全不同，它必须由病员自己锻炼去完成治疗。因此，病员在医务人员或气功辅导人员的指导下，掌握练功要领，熟悉练功方法，安排好练功时间，主动、认真、积极地坚持锻炼，才能逐步见效。如果信心不足，思想上不重视，练练停停，或性情急躁，片面追求效果，急于求成等，不仅不能充分发挥气功效果，而且还有可能出现偏差而受损害。

（二）整体性

气功疗法是一个整体疗法，它通过主动锻炼来调整身体内部功能，促使身体从病理向健康转化。任何事物都是相对的，不能认为气功万能，能包医百病。应用气功疗法应当从整体出发，既要充分发挥气功对生理功能的作用，又要重视各种内外因素（如天气变化、饮食嗜好、生活起居及情绪变化

等)对身体的影响而加以防止。在气功疗法治疗过程中,还应按照病情需要,适当地配合药物等其它治疗措施,如溃疡病胃痛剧烈时,用药物等配合以止痛,不仅可控制病情,减轻病员痛苦,还可帮助病员能顺利地进行练功。我们在气功治高血压病中体会到,从高血压病的整体出发,采用气功为主的综合性治疗(包括病员情绪乐观、饮食有节、生活规律及降压药物等),可以充分发挥气功作用,其效果确比单纯降压药物优越。

(三) 意识的作用

气功的锻炼方法归纳起来有调心(意识锻炼)、调息(呼吸锻炼)、调身(姿势锻炼)三个组成部分,三者之间相互联系,相互促进,具有协同作用,但从气功的实质来说,调心是起着主导作用的。在高血压病练功时意守丹田,会感觉有气下沉,头脑清醒,血压下降;而意守鼻尖,则感觉有气上冲,头胀胸闷,血压上升。这是在意识作用下支配了气血的运行,此种现象古人称之为“以意领气”。

松、静,是气功练功方法的基础。放松是促使入静的手段,入静更有利于放松。但在实际练功时,放松的锻炼,无论用默念“松”字或配以音乐进行诱导,都是在意识主导下进行的。初学练功按身体部位,自上而下用默念“松”字循序锻炼,身体各部逐渐会出现轻松感觉。练功熟练后,只要摆好姿势,思想一集中,全身就感轻松舒适。近年来,通过气功加生物回授(即生物反馈)方法的检测,把生理功能——血压、心率、肌张力的变动,用视觉或听觉的信号告知病人。这种方法是使病人通过意识来控制自己的生理功能,使之调整到正常,而调整的结果,又可用信号不断反映给病人,使病人能“心中有数”,从而可通过自己掌握生理功能

的变动来达到治疗目的。气功的这种生理机能自我控制法，已引起国内外学者的重视。

(四) 外静内动，动静结合

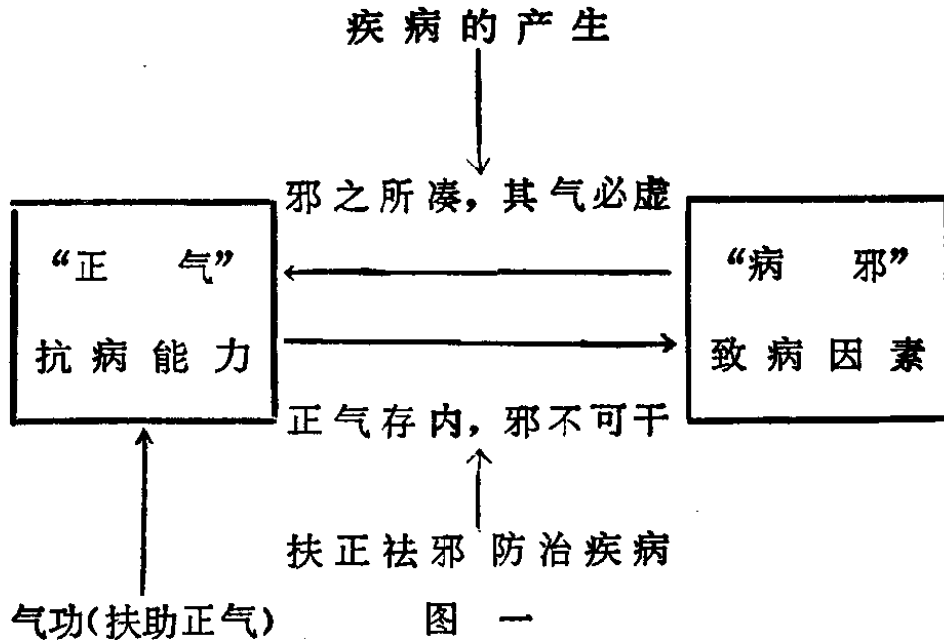
一般都认为气功是静功，其实不完全是静，而是外静内动，动静结合。练功时掌握了松、静原则，使体态柔和自然，外表很安静，其实此时病人唾液分泌增多，暖气，肠鸣，有的还转矢气，心率在变化，血管容积在变化，血压在变化，X线计波摄片发现胃的蠕动增强，胃壁张力也增强，横膈肌升降幅度增加……。所有这些，都说明人体内部是在运动变化，而不是静止不动。从生理实验的资料来看气功的作用，它是在一定方法下进行锻炼，对身体内部起着调整、修复的作用。另外在气功实践中，发现配合一些按摩功、保健功的动作，更可进一步发挥气功的功效。

第二章 气功为什么能治病强身

要了解气功为什么能治病强身，首先要从祖国医学有关防治疾病的理论谈起。

祖国医学对疾病的认识，贯串着以“正气”为本的论点，认为“邪之所凑，其气必虚”及“正气存内，邪不可干”（正气，指人体抵抗疾病的功能；病邪，指各种致病因素）。就是说疾病的发生不仅取决病邪，而且还决定人体抵抗病邪，维护健康的能力。在人群生活中会有这样一些情况：当流行感冒流行季节，不会每个人都得病；同在一起进食不清洁的饮食，有的人得了胃肠炎，有的却没有得病。为什么呢？这是因为人体“正气”保持在正常状态，就能够抵御病邪而不致患病；相反，如果人体“正气”受到一定损害而不足以抵御病邪的入侵时，就容易发生疾病。所以，疾病的发生与否，决定于正气与病邪两方面的因素。这一理论论证了疾病发生的外因和内因的辨证关系，外因（病邪）只有通过内因（正气不足），才能致病，也就是说病邪只有在正气不足时，才能侵袭人体而发生疾病。根据这一论点，祖国医学在治疗学上提出了“扶正祛邪”是防治疾病的指导原则。气功防治疾病是以这一理论为基础，但它并不对各种致病因素都具有特殊性的选择作用，而是着重在增强人体抵抗疾病能力，来防治疾病这一基础上的（见图一）。即通过气功锻炼来疏通经络，调和气血，以及锻炼精、神的作用，从而达到治病强身的目的。

疾病发生及气功作用示意图



在祖国医学理论中，认为经络是循行人体内外的路线，它内系脏腑，外络肢体，是运行气血的一个独特系统。正常健康人体，气血循经络正常循行，循行不正常者则病。练功时有的人会出现手足或身体某些部位有痠、麻、胀、热等感觉，或者感觉有一股暖流沿着经络路线移动。这些感觉有的只是零碎片段，有的可沿着某一经络路线循行，比较常见的是出现在任脉与督脉之间周转循行，或出现在带脉上。这种循经感传现象和针刺“得气”时出现的感传一样，在气功称之为“内气”。我们曾测定一组练功的高血压病人出现经络感传现象的占27%；一组不练功的高血压病人仅占11%。另一组练功的高血压病人在练功前测定出现经络感传现象的占21.3%；在练功后则经络感传现象上升为42.5%。由此可见气功是具有疏通经络、调和气血的作用的。

“精”、“气”、“神”在祖国医学理论中称为人身三宝，是人体生命活动的重要物质。“精”是先天的肾精结合后天饮食水谷的精气所化生的物质；“气”是维持生理功能的一

种精微物质；“神”是指人的思想意识活动。“精”、“气”、“神”三者虽有不同的概念，但彼此有着相互的链锁关系。“气”产生于“精”，“精”的生化有赖于“气”，而“精”、“气”的共同作用，表现为“神”。气功通过调心、调息、调身等特定的锻炼方法，调整了内脏功能，消化吸收能力增强，气化功能健全，从而使“精”足、“气”充、“神”旺。古人谓练功让“神”向下，“精”向上，练“精”化“气”，练“气”化“神”，保持了身体健康。

据现在的科学实验资料分析，气功对人体生理功能的作用有以下几方面：

一、气功对中枢神经系统的作用

气功锻炼是在意识主导下进行，思想“入静”是练功的重要一环。用脑电图观察“入静”状态，当练功入静时脑电图出现抑制性的 α 波波幅增高，节律减慢，有的还出现 θ 波；从皮肤电位测定：入静时的皮肤电位曲线下降而且稳定；肌肉时值测定：入静时的肌肉时值延长。这些现象均说明，入静时大脑皮层的功能表现为抑制过程增强，但这种抑制过程又不同于自然睡眠或药物睡眠时的抑制，它是通过主动性的自我锻炼获得的。依靠这种抑制过程的保护，可使大脑皮层由于过度兴奋所致的机能紊乱得到纠正。有些疾病如高血压病、神经衰弱等的发生及发展，是与精神情绪的紧张有关，气功对这些疾病有较好效果，可能与大脑皮层出现的抑制性保护作用有关。

二、气功对植物神经系统的作用

植物神经系统(包括交感神经与副交感神经)，在人体健

康状态时，它的功能保持相对的、动态的平衡，在病理状态下就失去了平衡。当交感神经兴奋性占优势，就表现为血压升高、心率增快、胃肠蠕动减弱等；当副交感兴奋性占优势，就表现为血压下降，心率减慢，胃肠蠕动增强等。练功实践证明，呼吸也能引起植物神经系统的功能改变，在延长呼气时，血管扩张，血压下降；在延长吸气时，血管收缩，血压上升。用前庭时值仪测定：练功后的前庭时值（与植物神经中枢邻近的前庭中枢对电刺激的反应时间）比练功前延长，同时，它对交感神经兴奋药引起的反应时间，在练功后则相对减低；相反，对副交感神经兴奋药的反应时间在练功后则相对增加，这些都说明了气功对植物神经系统确实具有调整的作用。

高血压病人在外界的一些激惹性刺激，如心算、冰水及情绪紧张等刺激因素作用下，会引起血管收缩，血压升高，这种反应称之为高升压反应，是高血压病人交感神经兴奋性占优势的一种表现。练功时观察到血管放松、血压下降的现象，如果用上述同样的刺激，则由刺激引起的血管收缩，血压升高的反应性则明显减低，反映了练功使高血压病人的高升压反应性得到一定程度的纠正，因此，有可能通过练功，能使病人对内外环境的适应能力得到调整、增强。

三、气功对呼吸功能和气体代谢的作用

调息，是气功的重要方法之一。调息是指调整呼吸。据古人经验，练功时的呼吸有四相，即“风相”、“喘相”、“气相”、“息相”。“风相”，呼吸有声，“喘相”，呼吸阻滞不畅，“气相”，呼吸粗糙，这些呼吸都不利于入静，唯有“息相”是呼吸柔和，绵绵不绝，就是指呼吸要轻，自然，不

可使之紧张。实验研究发现，练功时呼吸频率减少，呼吸运动的曲线柔和而匀畅，每分钟通气量也减少，能量代谢率比练功前平均减少 20% 左右，身体的耗氧量比练功前平均减少 30% 左右。如在基础代谢条件下再进行练功，还可使代谢水平进一步降低，而在非基础代谢条件下练功时，其代谢水平也低于基础代谢，这种状态称为低代谢生理状态，它的作用有助于减少病人身体的消耗，重新蓄积精力，是身体贮能反应的一种表现。在疲劳试验中，用手指牵拉一定的重力，经过一段时间引起手指疲劳，而在练功后牵拉的时间比练功前延长，显示练功有推迟疲劳出现的作用，联系气功对一些代谢亢进的疾病和一般体弱者所以有功效，也可能和气功贮能性反应的作用有关。古人认为气功具有锻炼“精”、“气”、“神”的作用，看来这是有一定道理的。

四、气功对胃肠功能的作用

练功者一般都感觉食欲增加，消化能力提高。实验中发现练功时唾液分泌增多，吸气时横膈肌下降，呼气时横膈肌上升，相差值可达 4.5~7 公分，活动幅度比平常增加 3~4 倍。横膈肌活动的增强，改变了腹腔内压，使胃肠受到按摩作用，这便促进了胃肠蠕动功能和腹腔内血液循环。因此，气功对消化系统某些疾病（如溃疡病、胃下垂、慢性腹泻或便秘等）有一定效果，其道理可能就在于此。

五、气功对心血管系统的作用

在练功时会感到手足温暖、全身暖和，有的在手背或手掌局部出现皮肤红润现象。从练功过程中检测，发现周围血管确有变化，如用肢体容积描记观察练功入静时肢体容积描