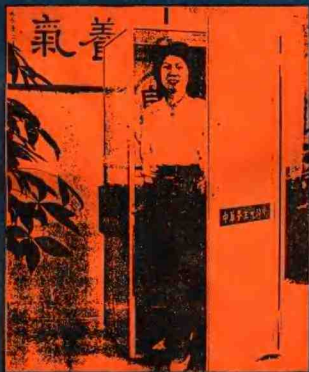


QIGONG AND DEVICE OF QIGONG

气功与气功仪器

陆维忠编著

上海中医药大学出版社



样 本 库

R207
751
:2
41544

气功与气功仪器

储维忠 编著

可大166/25



上海中医学院出版社

1199856

内 容 简 介

本书将气功疗法简明扼要、深入浅出地作了全面介绍，并将气功的基本功法归纳为静功、动功和保健功三大类，分别配以图片详加说明，使初学者阅后能无师自通，真正掌握。书中对气功原理和进展，从现代科学角度作了实事求是的评价和分析。

本书作者系60年代中医学院毕业生，练功30多年，对气功体会较深，现从事气功专业研究，发表论文60余篇，对气功仪器有较深的研究。书中介绍了国内外与气功疗法有关的仪器和用具30余种，并将每种仪器的原理、性能和特点以及采购途径详加介绍，为读者提供了方便。

气功与气功仪器

储维忠 编著

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路530号)

新华书店上海发行所经销

常熟市新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.25 字数 46,000

1980年10月第1版 1980年10月第1次印刷

印数 1—6,000

ISBN 7-81010-114-5/R·113

定价：1.00元

序 言

气功是中国传统的强身保健和治病方法，这几乎是家喻户晓老少咸知的了。但能从科学角度真正了解气功的人却不多。因为有些人把气功看得过于神秘玄虚，以至高不可攀；而有的人则把气功看得过于简单低俗，甚至等同于走江湖卖拳头或迷信。究竟什么是气功或气功疗法？气功的理论依据如何？“气”究竟是什么？气功到底有什么功效？哪些人适合练气功，以及怎样练气功？什么是气功仪器？气功结合现代科学有什么新发展？要简明扼要地回答上面这一连串的问题，就是这本小册子的目的。

鉴于气功渊源流长，因此，千百年来，气功的流派和功种功法名目繁多、五花八门，以至使初学者无所适从。为此，本书撷取各种功法之特点，加以归纳整理，删繁就简，去虚存实，深入浅出地将气功实用的基本功法，加以介绍。书中图文并茂，以便初学者能迅速了解和掌握，这也是笔者写这本小册子的愿望。同时，本书力图将气功纳入科学的范畴，并使读者对气功结合现代科学技术的研究概况，有一个初步的了解。本书后

半部份介绍气功仪器，多数是近几年来国内外研制生产并经临床使用确有效验的市售产品，便于医疗单位或家庭个人选购。本书承摄影师王昌林同志协助拍摄特此志谢！因时间仓促，错误之处有所难免，望广大读者批评指正。

编者

一九九〇年二月

于上海气功研究所

目 录

序 言

一、概述

1. 气功的起源和发展1
2. 气功疗法的定义、特点、原理、作用和适用范围.....3
3. 练功注意事项5

二、气功的基本功法

1. 静功8
 - (1) 调身法8
 - (2) 调息法.....11
 - (3) 调心法.....13
 - (4) 静功的自我感觉和反应.....15
2. 保健功
 - (1) 梳头浴面.....16
 - (2) 旋摩耳轮.....16
 - (3) 托合叩齿.....16
 - (4) 弹鸣天鼓.....17
 - (5) 搅海咽津.....18
 - (6) 运目弹睛.....19
 - (7) 拉摩颈项.....19

(8) 按揉腹肋·····	19
(9) 搓腰揉肾·····	22
(10) 拍打经络·····	22
3. 动功·····	25
(1) 摇头晃海·····	25
(2) 大小辘轳·····	28
(3) 转体望月·····	28
(4) 风摆荷叶·····	30
(5) 童子献佛·····	31
(6) 握固伸爪·····	33
(7) 双手攀脚·····	33
(8) 立定云手·····	35

三、气功的适应病症

1. 心血管系统疾病·····	37
2. 消化系统疾病·····	37
3. 呼吸系统疾病·····	38
4. 精神神经系统疾病·····	38
5. 内分泌系统疾病·····	39
6. 运动系统疾病·····	39
7. 妇科病·····	40
8. 其他疾病·····	40

四、气功仪器和气功用具

1. 概述·····	42
2. 模拟“气功信息”治疗仪·····	43

3. 气功仪器专题介绍·····	46
(1) 中华养生气功机·····	46
(2) DS-I型气功训练显示器·····	50
(3) ZM-I型电子气功师·····	52
(4) Q-2型电子气功师·····	55

附表:

表(一)气功诱导仪·····	57
(1) 中华养生气功机(原成都 ASSQ-8501型气功人工激发系统)(台湾)·····	57
(2) DS-I型气功训练显示仪(江西南昌)·····	57
(3) JD-I(JD-II)型肌电生物反馈仪(北京)·····	57
(4) BF-102R生物电子信息反馈系统(日本)·····	58
(5) 电脑临床生物反馈系统(美国)·····	58
(6) SFK-I型肌电生物反馈仪(天津)·····	58
(7) 赤城牌气功诱导入静仪(浙江天台)·····	58
表(二)气功治疗仪·····	59
(1) QX-I型气功信息治疗仪·····	59
(2) QHW-II型气功信息治疗仪·····	59
(3) Q-I型电子气功师·····	59
(4) YF-T01型场效应治疗仪·····	59
(5) dc-1型小雷达气功仿生仪·····	60
(6) SMZ系列生命信息仪·····	60
(7)《妙手牌》HZ-1型慢活肝治疗仪·····	60
(8)《太极牌》JWD-1型近红外气功信息治疗仪·····	60

(9) TDP-1型特定电磁波谱治疗仪·····	61
(10) TQS(He-Ne)气功信息治疗仪·····	61
(11) <星际牌>QG-2型人造气功仪·····	61
(12) 导气仪·····	62
(13) ZM-I型电子气功师·····	62
(14) SL-I型气功康复仪·····	62
(15) SE408(4070)型气功信息治疗仪系列产品·····	62
表(三)气功用具·····	63
(1) 气功凳·····	63
(2) 气功入静器·····	63
(3) 气功健身球·····	63
(4) 气功裤带·····	63
(5) 气功服(黑白绸制)·····	63
(6) 太极神笔·····	63
(7) 太极尺·····	63
(8) 气功棒·····	63
(9) 夜炼气功罩·····	63
(10) 升降气功凳·····	63
(11) 气功坐垫·····	63
(12) 气功香袋·····	63

一、概 述

1. 气功的起源和发展

气功疗法一词出现于五十年代，中国古代叫养生法，内容包括吐纳（呼吸）导引（动功）和按摩等。中医认为人生最宝贵的东西是精、气、神。称为“人生三宝”，“精”指人的血液、津液及脑髓等精微而宝贵的有形物质；“气”指呼吸及其他各种生理功能；“神”指精神意识等高级神经活动。养生法就是保持、加强、调整人生三宝的方法，这就是古人说的“练精化气”，“练气化神”，以达到治病保健延年益寿的目的。

气功的历史至少有三千年。春秋战国前的出土文物《行气玉珮铭》，即刻有“行气、深则蓄、蓄则伸、伸则下、下则定、定则固、固则萌、萌则长，长则退、退则天。天九春在上，地九春在下。顺则生，逆则死。”据郭沫若考证，这实际上是深呼吸的一个回合。也就是古人说的“吐纳导引”，属于现在叫做“气功”的范畴。

两千多年前的中医学专著《黄帝内经》上说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”；“呼吸精气、独

立守神”；“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……饵舌下津。”也是气功疗法的一种。此外名医扁鹊创“数息法”。老子提出“虚其心实其暖。”庄子认为：“吹响呼吸，熊经鸟伸，为寿而已矣。”后汉张仲景也提倡导引吐纳。华佗创造《五禽戏》，模仿虎鹿熊猿鸟的动作。佛教的坐禅参禅等都是气功锻炼。1973年长沙马王堆出土的帛书上，画有“导引”图形。晋朝葛洪说：“服药者为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药但行气而尽其理者，亦得数百岁。”陶弘景提倡静功，创吹呼唏嘘嘻呵“六字诀”。孙思邈主张“和神调气之道当得密室……正身偃卧瞑目，闭气于胸中，鸿毛着鼻而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思……。”王焘主张病人在吃药前先做导引吐纳调息。宋朝国家编纂的医书《圣济总录》中有咽津、导引、服气三部，与此同时，当时还流行按摩和八段锦等。明朝李时珍等都提倡气功，并说只有能返观内视者（练气功有一定根底者）可照见经络。清朝王祖源在《内功图说》中整理了《十二段锦》和《易筋经》等气功动功和保健功。从民国到建国初期，蒋维乔推行：“因是子呼吸习静养生法”。

古代气功流派分医儒释道武术民间等五、六种。医家以治病养生为主，儒家以明理为主，释家以参禅为主，道家以清静无为为主并创接截术，武术和民间的气

功有硬气功,老牛闭气法,大呼大吸法等。当今医儒释道合流,以保健治病为目的称医疗气功,属“软气功”,本书主要介绍医疗气功。至于气功的功种有人统计约有400~600种之多,各人根据自己的一套练法,都可自立名目,称之为某某功,但不论何种流派和功种,其基本内容不外三个方面;即静功、动功和保健按摩。

五十年代初刘贵珍报告用内养功治疗溃疡病有效,并开始研究气功生理机制。七十年代起,使用现代科学技术对气功作了更深入的研究,结合国外生物回授技术,研制发展了帮助练功及代替“外气”治疗的气功仪器。

2. 气功疗法的定义、特点、原理、作用和适用范围

什么是气功疗法呢?所谓气功疗法就是我国劳动人民在长期生活实践中不断摸索和总结出来的一套强身治病方法。它的特点是充分发挥主观能动性,进行自我调节机体内环境的身心锻炼。气功不吃药不打针,也就是要靠自己下功夫锻炼。与此类似,国外生物反馈强调 myself,就是“自我”的意思。即使是现今流行的“外气”治疗,也要靠自身“内气”的接应才能奏效,单纯靠“外气”治疗,无异于理疗,所以正宗的气功疗法,应以自我“内气”的锻炼为主。

顾名思义,“气功”就是“气”的锻炼功夫,又叫行

气、调气、服气、运气、练气。那么“气”究竟是什么呢？其实，气功中的“气”是一字双关，既指呼吸功能的“息”，又指人体内部其他所有的各种生理功能，因此也可以说，气功就是通过主观意识、呼吸和运动按摩，自我锻炼体内各种生理功能的一种治病保健方法。

通过近代将近半个世纪的科学研究，证实气功锻炼，确实能够使机体在心理、生理、生化、免疫等方面得到各种有益的改善，有些效应还比较特殊。如入静好的时候，脑电图 α 波活动加强，并扩散到平时不大出现 α 波的额叶，此时，练功者感到无比恬愉，有飘然欲仙之感，但头脑清晰，并非半睡眠的朦胧状态，国外生物反馈技术中称之为“ α 状态”。一般在入静后可感到四肢温暖，唾液大量分泌，胃肠蠕动增强，消化液分泌增加。呼吸深而缓慢。生理检查可见指端血管容积脉搏波扩大，血压下降，X光看到膈肌活动幅度增大。从神经体液生化变化来看，可见血浆多巴胺— β —羟化酶(DBH)明显降低，高密度脂蛋白升高等。这些效应被公认是由于入静时高级神经活动（中医的心和神）得到调整，使交感神经紧张度降低，从而消除了因紧张的社会心理因素造成的“应激”状态，使大脑皮层和皮层下中枢协调性加强，机体内环境得到调整。中医认为：“心为君主之官，主不明则十二官危”，气功疗法的作用就是调整心神，使五藏六腑的活动功能趋于正常。

至于气功中的保健按摩和肢体动功，那是通过刺激机体各种感受器，通过神经体液机制，起到加强血液循环，调整内环境的作用。

总之，气功疗法的原理是通过神经—体液机制来调整机体内环境(内气)，所以是有科学依据的，并不是虚妄和迷信的东西，但也并不神秘和玄虚。虽然，近几年来气功盛行所谓“外气”、自发动、遥控、遥感等特殊现象，它也是基于心理生理科学的基础之上的。至于所谓“人体特异功能”，笔者认为和治病强身为目的的自我身心锻炼这一点相去甚远，属于另一领域的研究范畴。

基于上述气功的特点、原理和作用，适合用气功疗法治病的疾病必然以心身障碍性疾病为主，也就是由于社会心理因素引起的一类疾病，包括高血压病、冠心病、溃疡病、精神障碍性疾病及过敏性疾病等。其次是适合于康复保健功能锻炼的疾病，如病后体弱，慢性呼吸系统病，各种后遗症如瘫痪等，凡有上述两类疾病的人都可选用适当的功法和功量进行自我身心锻炼。而几乎所有的疾病都可用气功作辅助治疗。

3. 练功注意事项

(1) 牢记“三不”：不求名利，不发脾气，不生闷气。胸怀宽广，对世事淡然处之，这也是养生家的基本准

则。

(2) 树立“三心”：首先要相信气功是科学的，确实能够增强体质，治疗疾病。相信功夫不负苦心人，水到必然渠成，这就是信心。其次要下定决心，排除一切干扰，抛开一切杂念，创造练功条件，不达目的，绝不罢休。第三要有恒心，在信心和决心基础上坚持天天练，时时练，见缝插针，把练功纳入生活程序，形成习惯，不能三天打渔，两天晒网。

(3) 切忌“三求”：“三求”就是求速效，求感应，求时髦。有的人练了十天半月就希望体健身轻、百病皆消，一旦未见效果，就灰心丧气，殊不知即使掌握得法，也要三年如一日地下功夫，才能真正得到效果，三分钟热度是没有用的。也有的人追求练功感应，诸如打通大小周天，自发动，身体摆动，丹田发热等，如果执意追求往往易出偏差。气沉丹田和意守丹田也要任其自然，所谓“勿忘勿助”。又有的人见异思迁，基本功法还未学会，今天练这个功，明天听说那个功好，又去学那个功。或者认为功法学得越多越好。其实不然，练功者只有先真正熟练掌握基本功法，才能在此基础上续练其他的功法，此即所谓一通百通。

(4) 辩证施功：根据自己具体情况，选用不同功法，制订练功计划。例如高血压病以松动静功为主，姿式可用站桩或平坐。而胃肠病则以保健功及卧式静功（内

养功)为主,并加强腹式呼吸。神经官能症以坐式松静功加保健功为主。体质差,病情重,功量要轻,时间要短,架子要高,动作幅度要小。

(5) 适合时令:夏天,动功功量要轻,冬天可适当加重。早晨以室外动功为主,睡前,以室内保健功和静功为主。一般每天早晚练两次,每次约30分钟到60分钟。

(6) 创造环境:无论静功还是动功,都要求环境安静,空气新鲜。练动功要求阳光明媚、场地宽敞。练静功时光线宜暗(绿色为宜),不能直接吹风。除避免噪音外,还应尽量减少人群交谈走动等干扰。如有通风好的地下室或隔音室则更为理想。

(7) 宽松衣带:练功时衣带宜宽松舒适,轻软暖和,静功防着凉,动功少着衣,忌着紧身衣服或尼龙化纤内衣(可能造成静电干扰)等,最好穿着布制衣服和鞋袜,以利汗汽蒸发。如有专用练功衣着则更为理想。

(8) 其他事项:饮食宜清淡;忌在饱食后或空腹疲倦时练功;练功者可不忌烟、酒、房事,但需加以节制,不可过量;不宜服用有兴奋或安眠性质的药物和其他食品。

二、气功的基本功法

气功总的分为静功和动功，这一点上文已谈到。细分时，动功又可分为保健动功和肢体动功。而静功实质也是一种动功，只是肢体不动而已，身体内部的内脏活动和内气运转则更为加强，故也是动的，“静”“动”之分是相对的，静功可说是内动而外不动，动是基本的，静是相对的。人的生命在于运动，肢体运动同时“内气”也在运动，不动就不成其为“气”了。

1. 静功

静功分调身、调心和调息三部分，称为三调。虽然三者之间有区别，同时也有密切的联系。

(1) 调身法：即身体姿式的调整，分为坐、站、卧三种。

①坐功：分平坐和盘坐(趺坐)两种。平坐时用无靠背方凳(与小腿等高)，以臀部三分之一坐于凳沿，使大腿架空，膝弯成直角，两腿稍分开，上身垂直，头部微向前倾，含胸拔背，沉肩垂肘，双手自然放在大腿或膝上，两眼和口唇自然闭合，舌舐上腭(见图1)。盘坐分自