



气功强身法

(修订本)



气功强身法

(修订本)

蒋敏达 王崇行 徐定海 编

上海教育出版社

气功强身法

修订本

蒋敏达 王崇行 徐定海 编

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

新华书店上海发行所发行 江苏苏州印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 插页 2 字数 87,000

1980年4月第1版

1983年7月第2版 1983年7月第4次印刷

印数 521,401—833,400 本

统一书号: 7150·2266 定价: 0.34元

前 言

气功是我国传统的通过主动的“自我锻炼”达到治病强身的医疗保健方法，它历史悠久，内容丰富。近年来，我国气功园地绚丽多彩，经过发掘整理，推陈出新，目前已有多种功法。今天，气功学术研究已迈进到一个新的阶段。我所气功专题研究组1978年在总结廿年来气功治疗高血压病经验的基础上编写的《气功强身法》一书，深受读者的好评。根据广大气功爱好者和医务、科研工作者的建议，结合我所近几年来在气功临床和原理研究方面的进展情况，我们吸取了各家所长，对《气功强身法》一书作了若干修改和补充，增加了气功治病强身作用机理和辨证施功的资料；充实了医疗保健基本功法的要领和练功进程等内容。我们编写本书的目的在于“普及气功科学知识，交流实践经验，促进气功的进一步发展”。由于我们实践经验还不多，加之篇幅有限，所以本书难免有不当之处，敬请读者批评指正。

本书作者之一蒋敏达同志于1981年6月去世，修订任务主要由王崇行、徐定海同志承担，钱岳晟同志也参加了修订工作。

上海市高血压研究所所长 邝安堃

一九八二年十月

目 录

| | |
|-------------------------------------|----|
| 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..... | 5 |
| 第二章 气功是我国传统的医疗保健方法 | 9 |
| 一、平秘阴阳、调整机体..... | 9 |
| 二、疏通经络、调和气血..... | 11 |
| 三、培育真气、扶正祛邪..... | 12 |
| 四、祛病延年、老年保健..... | 14 |
| 第三章 气功为什么能治病强身 | 16 |
| 一、气功对中枢神经系统的作用..... | 16 |
| 二、气功对交感神经系统的作用..... | 17 |
| 三、气功对呼吸系统机能和气体能量代谢的作用..... | 18 |
| 四、气功对消化系统的作用..... | 19 |
| 五、气功对心血管系统的作用..... | 20 |
| 六、气功锻炼是增强体质、振奋精神、调动心身的积 极因素..... | 21 |
| 第四章 气功对几种常见病的疗效 | 23 |
| 一、消化系统疾病..... | 23 |
| 二、呼吸系统疾病..... | 26 |
| 三、心血管系统疾病..... | 29 |
| 四、其它..... | 31 |
| 第五章 气功强身法锻炼的基本方法 | 33 |
| 一、姿势..... | 33 |

| | |
|------------------------------|------------|
| 二、思想····· | 38 |
| 三、呼吸····· | 42 |
| 四、练功的基本过程及注意事项····· | 44 |
| 第六章 气功锻炼的基本原则····· | 47 |
| 一、松、静、自然····· | 47 |
| 二、动静结合····· | 50 |
| 三、关于功种及学功进程····· | 54 |
| 第七章 练功中常见问题的处理····· | 58 |
| 一、关于姿势问题····· | 58 |
| 二、关于思想问题····· | 60 |
| 三、关于呼吸问题····· | 62 |
| 四、关于练功时的感觉问题····· | 63 |
| 第八章 气功健身操基本要领与操作····· | 67 |
| 一、气功健身操的基本要领····· | 68 |
| 二、气功健身操操作····· | 72 |
| 三、气功健身操套路编组····· | 87 |
| 第九章 保健按摩····· | 89 |
| 一、保健按摩的特点及其作用····· | 89 |
| 二、自我保健按摩的操作····· | 90 |
| 三、体穴按摩与耳穴按摩····· | 98 |
| 第十章 整体保健与辨证练功····· | 103 |
| 一、整体保健····· | 103 |
| 二、辨证练功····· | 107 |
| 第十一章 诱导性气功与生物反馈····· | 113 |
| 一、诱导性气功····· | 113 |
| 二、生物反馈····· | 116 |
| 第十二章 积极推广气功疗法····· | 121 |

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，在历代很多医学书和其它书籍中都能找到关于气功的文献资料，在氏族社会唐尧之际，人们就已运用“舞”来宣导血脉、通利关节、防治疾病。经过长期的演变和发展形成了具有我国民族特色的医疗健身方法，在防病治病，老年保健中发挥了积极的作用。二千多年前，我国第一部医学经典著作《黄帝内经》提出“上工治未病”的预防医学观点，并对养生之道，包括气功锻炼的理论和方法作了精辟的阐述。《素问·上古天真论》说“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。又云：“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”。明确告诉我们气功的基本理论是阴阳学说，气功的具体方法是调神(心)、调气(息)和调身。《素问·遗篇刺法论》：“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，辄舌下津无数”。更具体地讲述了气功锻炼的操作和在防病治病中的应用。和《黄帝内经》形成年代接近的战国初期的出土文物《行气玉佩铭》上面刻着“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。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死”。一段文字讲述了气功锻炼的全过程及其作用，说明导引行气在当时已广为流传。

祖国历代医学文献除《黄帝内经》外，各家著作对有关导引吐纳等养生方法的记载很多。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，未经流脏腑，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。汉代另一伟大医学家华佗认为：“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。”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。

晋代许逊在《灵剑子》一书中首先应用了气功二字说“气若功成，筋骨和柔，百关调畅”。此外还有“减气功一年”、“减气功两年”之论。晋代名医葛洪在所著《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，或踞蹠，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，外以祛邪。”梁代医家陶弘景撰有《养性延命录》一书，辑录了“上自农黄已来，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。《六字气诀》即最先出于此书中。

隋·巢元方著《诸病源候论》该书强调预防医学，在各种病候论述中不提及其它治疗措施，而仅列气功导引，可见对气

功导引在防病治病中的应用十分重视。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，即诸疴竟起。善摄养者，须知调气方焉”在调气方面，孙氏在《千金方》中推荐了“六字气诀”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。四季祛病歌中介绍了“六字气诀”的作用：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定知金肺润，肾吹唯要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季常呼肺化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。”近人从实践中体会“六字气诀”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的理论，提出用导引、吐纳来疏通经络，调和气血，通利关节，治病强身。

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感到练功时有“内气”在经络路线上走动。明代著名药学家李时珍所著的《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以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具有一定的意义，并已引起人们重视。

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》一书中指出：“却病之术，有行动一法，虚病宜存想收敛，因秘心志，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。

清代名医汪詡庵所著的《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，务令调适。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，叩齿数遍，舌舐上腭，唇齿相着。两目垂帘，令朦胧然。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，勿令散乱。”在这段记载中，有不少练功方法至今还在沿用。

我国古代气功一开始就用于治病强身。远在道家学派形成和佛教传入以前即已流行，是与医学的出现联系在一起。发展的进程中医、道、释、儒、武术各家互相渗透使气功内容更为充实，方法更趋丰富，汇成具有我国民族特色的医疗保健运动，不但医学文献中有大量关于气功的记载，道家佛教的经典中也可找到大量述说养生锻炼方法的资料，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。养生法在道家作修练之用，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，一方面说明气功这份遗产内容丰富多彩，另一方面又反映了由于社会的原因，使这份遗产零乱破碎。我们的任务是以辩证唯物主义观点对古代各种经验和方法进行整理研究，使其内容更加丰富、完整、系统。

在祖国医学遗产中有关气功的文献资料确实很多。不久前，我国考古工作者，在发掘长沙马王堆出土文物中发现了的大量帛书、竹简等，其中就有一幅彩色帛画，绘有练功姿势的人像四十多个，有闭目静坐的，有双手抱头挺胸的，有吸气收腹

下蹲的，有弯腰打躬的，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，它对研究气功的源流和发展有较大的借鉴和帮助。

解放后，气功这一宝贵的民族遗产得到党和人民的重视。1955年唐山气功疗养院总结了用气功治疗慢性胃肠病的经验，使气功疗法广泛运用于医疗保健的实践；1958年上海气功疗养所整理推广以心静体松为基本要领的放松功，对气功的普及推广起了促进作用；许多单位运用现代科学方法探讨气功的原理及其作用也取得进展。近年来，气功功法推陈出新、百花齐放，气功疗法的广泛应用深受人们的欢迎。理论研究与临床实践相结合，多学科，多侧面对气功作用原理，“气”的实质的深入探索……，使气功学术研究迈进到一个新的阶段，气功在防治疾病、老年保健中日益发挥其积极的作用。

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，用特定的方法进行锻炼，从而达到调整身体内部的功能，增强体质，抵抗疾病，治病强身的目的。气功和一般体育运动有所不同，它不是短期内身体的激烈运动，而是以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。气功之所以能发挥治病强身的独特功效，主要是因为气功锻炼符合机体生理活动的规律。在气功锻炼的理论和实践中蕴含着丰富的辩证法，气功疗法有许多不同于其它治疗措施的特点。下面就气功疗法两大特征——主动性和整体性略加论述：

（一）主动性

恩格斯说：“脊椎动物（Vertebrata）它们的主要特征：整个身体都聚集在神经系统周围。因此便有了发展到自我意识等等的可能性”。（《自然辩证法》第 285 页）气功是在意识主导下进行的一种独特的自我“心身”调整锻炼法。近年来，心理与生理关系特别是皮层——下丘脑功能与心理状态的关系引起人们的注意，大量研究资料表明人的不同心理状态能够显著地改变其生理机能活动，精神情绪活动引起大脑皮层机能活动的改变，可导致下丘脑相抗衡的反应即：警戒反应与应激反应。流行病学调查和实验研究告诉我们，情绪的应激性刺激引起交感神经活动过亢，导致机体内部一系列的异常反应，久而久之会引起疾病的发生或原有疾病的发展。反之，通过某些独特的方法来调整精神情绪活动，导致松弛反应、缓和或中断具有潜在性破坏作用的反应，纠正机体某些机能异常的现象，从而发挥防治疾病、强健身体的功效。许多引出松弛反应的训练或锻炼方法如气功、瑜伽、生物反馈，虽不尽相同但从其生理基础来剖析均属于这一范畴。气功作用机理的研究，揭示“意守入静”、“意念诱导”加强和改善大脑皮层兴奋和抑制过程相互转化能力和稳定性，促使紊乱的皮层功能得到调整，进而使整个机体包括“维持内环境稳定之综合性控制站——下丘脑功能均得到相应调整，使机体处于较佳工作状态”。我们体会这是通过气功疗法治病强身作用的生理学基础之一，也为心理能动性反映在调整人体内部生理活动方面提供了新的认识。正因为气功是通过主动锻炼来调整机体内部机能，发挥自身力量来治病强身的，因此在气功锻炼中要十分重视意识的主导作用（调心）及练功者主观能动性的调动和发挥。只有主动积极、坚持不懈地锻炼，才能逐步获得效果。因此开展气功疗法时要大力宣讲气功疗法治病强身的这一科

学道理,积极辅导练功者掌握气功锻炼的基本要领;切实解决治疗和练功中的种种问题;鼓励练功者有信心、有决心、有恒心地进行锻炼,与疾病作坚持不懈地斗争。“功夫”有个积累的过程,如果信心不足;受某些消极因素干扰,练练停停、一暴十寒是难以取得气功治疗效果的。同时,也应指出主观能动性一定要符合客观规律才能发挥作用。气功锻炼如果片面追求效果,急于求成而偏离基本原则,则往往会走弯路、出偏差;欲速而不达。因此在锻炼中一定要去掉盲目性,增强自觉性,按客观规律办事,循序渐进、持之以恒,这样才能逐步深化,获得较佳功效。

(二) 整体性

恩格斯说:“在活的机体中我们看到一切最小的部分和较大的器官的继续不断的运动,这种运动在正常的生活时期是以整个机体的持续平衡为其结果,然而又经常处在运动之中,这是运动和平衡的活的统一”。(《自然辩证法》第224页)整体观是祖国医学理论的指导思想,阴阳学说、脏象学说、经络学说无不体现着整体观的精神。初步实验研究表明:气功防治疾病并非对多种致病因素都具有特异性的选择作用,而是通过对大脑皮层主动性内抑制的积极作用能动地调整改善人体机能活动;通过低代谢生理状态的保护作用导致机体处于贮能状态;通过激发经气疏通经络改善血循调和气血等途径达到调整机体内在阴阳失衡;增强整体抗病能力、调动人体内在潜力、促使机体从疾病向健康转化。因此,我们在运用气功疗法时一定要正确认识和处理好气功锻炼中调心、调身、调息三者的关系,从整体出发在创造条件促进转化上下功夫。既要发挥气功对人体内部机能的积极调整作用,又要重视各种内外因素(如七情、六淫、饮食起居……)对人体的影响,从而

加以防范,并作妥善处理。在气功疗法治疗过程中还应根据病情需要适当配合药物等其它措施。如溃疡病:胃痛剧烈时用些止痛解痉药物不仅可控制病情,减轻病员痛苦,还可帮助病员顺利地进行练功。我们在高血压防治实践中观察到片面强调避免紧张的脑力和体力活动;消极防御或单纯注意阻断血压调节通路某一环节的降压药物均不能达到理想的效果。同样,气功也非万能,对一些顽固性高血压患者单独运用气功也难一下奏效。因此我们将降压见长的降压药物和“扶正祛邪”为主的气功有机结合起来,采用了中西结合综合治疗方案,其效果就较单纯用药为佳,我们从医疗思想和防治原则的高度加以概括:认为高血压的形成是在机体内外环境的矛盾运动中,降压功能与升压功能相比居于劣势,使血压维持在正常范围的相对平衡遭受破坏之结果。据此,我们提出了中西医学治标与治本,防治结合的降压、纠正机体平衡失调和巩固疗效三者同时兼顾的防治方针,经多年来广泛的防治实践证明,这是一个目前在高血压病难以根治情况下较为完善的控制高血压的有效方案。

第二章 气功是我国传统的医疗保健方法

气功古称“吐纳”、“导引”、“行气”、“静坐”等等，源远流长，涉及许多学科，同祖国医学关系尤为密切。古代医学家通晓养生之术，而气功家亦深知医药之理。气功锻炼者对气血、经络、脏腑等中医学说通过练功运气的实践得到感受，因而易于理解。有人认为祖国医学的阴阳、脏腑、经络、气血等基本理论可能发源于气功，所以气功不但是治病强身的有效手段，更是研究探讨中医理论的钥匙。我国气功既有广泛的实践，又有丰富的理论，发掘整理和研究探讨气功，如果离开中医理论的指导，气功就会变得支离破碎，成为一方一技之术，弃医存术难以发挥气功在祛病延年的积极作用，更谈不上从理论与实践的结合上有所发展，我们对气功的研究要以辩证唯物主义思想为指导，在发掘、整理和临床实践上密切结合祖国医学理论运用现代科学方法进行发掘整理和临床实践，这样气功学科才会具有无限的生命力，沿着健康的轨道前进。

气功主要通过“意”和“气”的锻炼，起到调整脏腑机能；增强气化功能；发挥平秘阴阳、调和气血、疏通经络、培育真气的作用，从而达到祛病延年的功效。

一、平秘阴阳、调整机体

阴阳学说是气功理论的基础之一，祖国医学基本理论关

于对阴阳学说的表述,基本上符合对立统一的原理,并赋予医学特征,这是朴素的辩证法思想在医学上的具体运用。人体内有脏腑、气血津液,这是生命活动的基础。而脏腑的功能、气血的运行、津液的输布,它们的生理活动和病理现象在中医学上概括为阳气与阴液。根据阴阳学说几乎一切病机根本点都在于整体的阴阳是否调和。《素问·阴阳应象大论篇》说“阴胜则阳病,阳胜则阴病。阳胜则热,阴胜则寒。”即人身阴阳在运动中如果不协调,偏盛偏衰失却平衡,就会引起机体活动的异常,导致某些病征。人体机能活动的正常进行,身体健康的维护有赖于机体的阴阳在不断的运动和变化中保持平衡。《素问·生气通天论》“阳强不能密,阴气乃绝,阴平阳秘,精神乃治”进一步告诉我们阴阳平衡的重要性。《素问·至真要大论》“调气之方,必别阴阳”谨察阴阳所在而调之以平为期及《内功图说》“天地本乎阴阳,阴阳本乎动静,人身——阴阳也,阴阳——动静也,动静合宜,气血和畅,百病不生,乃得尽其天年”等论述明确指出治疗的目的在于平秘阴阳。初步的实验性研究提示,气功对阴阳平衡的调节所产生的影响是广泛存在的,锻炼过程中依据采用功法和机体机能状态差异而呈现出“抑亢助虚”双相调节效应。据临床报导气功对交感神经活动过亢的高血压病人和迷走神经兴奋的支气管扩张病人均取得良好疗效。又如高血压病人与低血压病人,气功锻炼后血压均趋向于正常水平。这些实例都是气功调整机体内部机能,维系机体动态平衡平秘阴阳的佐证。

阴阳学说既然是气功的主要理论依据,气功锻炼时应当以阴阳学说来指导,如:《灵枢·通天论》指出“人有太阳之人,有少阳之人,有太阴之人,有少阴之人,有阴阳平和之人,凡五人者其态不同,其筋骨气血不等。”因此,在练功方法上应当根

据不同情况来选择守窍部位和掌握“火候”施功，这样方能阴阳调和平顺，取得较佳功效。

二、疏通经络、调和气血

经络学说是气功的理论基础之二，经络是人体内经脉和络脉的总称，是真气运行的通路，彼此紧密相连纵横交错，内连五脏六腑、外络肢体七窍，构成周而复始的循行系统，起着行气血、通阴阳、养脏腑、濡筋骨和利关节等作用，使人体和周围环境及人体内部器官之间保持阴阳平衡，保证人体正常生命活动。气血循经络顺利运行则身体健康，若经络阻塞，气血瘀阻则发生疾病。气功锻炼时必须需要心静体松，通过“以意领气”内气沿一定经络路线循环，疏通经络瘀阻、促进气血运行、调整脏腑机能，起到“气针”的作用，从而治病强身。临床上可以见到大多数练功者在锻炼时出现手足或身体某些部位发胀温热感觉，或者感到一股暖流沿着一定路线移动，有的感到是零碎片状暖流、有的感到暖流沿某一经络路线呈条状或带状循行，也有的感到是出现在带脉、督脉之间周转循行（周天），这些感觉一般认为是“内气”循经运行的效应。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%；而一组不练功的高血压病人仅占11%，此外还对一批练功的高血压病人作了练功前后经络感传显现情况的比较，发现练功后经络感传显现率（42.5%）较练功前（21.7%）增加一倍左右。由此可见，气功确有疏通经络、调和气血的作用。为什么“内景隧道，惟返观者能照察之”呢？为什么气功锻炼时经络感传显现增加呢？我们认为人体气血循经络运行原是正常的生理现象，“内气”运行“传”导是客观存在的，但一般人平时不易觉察“感”知，分析其原因，或因气血循经“传”导的信息较弱，