

医学专家谈

中老年与气功保健

中老年与气功保健

杜洛伊 等编著

中国环境科学出版社



中老年与气功保健

中老年保健丛书

医学专家谈中老年保健丛书

中老年与气功保健

桂洛群

莫云芳

编著

中国环境科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年与气功保健/杜洛伊, 贾云芳编著. —北京: 中国环境科学出版社, 1997. 10

(医学专家谈中老年保健丛书)

ISBN 7-80135-400-1

I. 中… II. ①杜… ②贾… III. ①中年人-气功-保健
②老年人-气功-保健 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 22414 号

中国环境科学出版社出版发行

(100036 北京海淀区普惠南里 14 号)

北京先锋印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1997 年 11 月 第 一 版 开本 787×1092 1/32

1997 年 11 月 第一次印刷 印张 6 1/4

印数 1—6 000 字数 136 千字

ISBN 7-80135-400-1/R · 046

定价: 7.20 元

《医学专家谈中老年保健丛书》
编辑委员会

顾 问：钱信忠 白介夫 郭宪瑞 林文漪

主 编：张熙增

副主编：申文江 戴淑凤 金大鹏

编 委：（按姓氏笔画顺序）

马承宣 尤玉才 王邦康 王效道

王跃庆 卢存国 许政刚 李志辉

刘占文 汤云法 吴 逊 吴树燕

张正华 杜洛伊 连 石 汪葆明

周燕敏 姚天樵 高 妍 韩德宽

曹 坚

序

中国的人口结构正在向老龄化趋势迈进，在一些大、中城市更加显著。以北京为例，60岁以上的人口占人口总数的比例，1987年已达10.36%，1994年为12.48%。这两个数据标明了北京人口结构的老龄化势头，中老年人群正在成为北京人口的主体。

人类寿命的延长是社会进步的重要标志，是社会、经济、科技发展的必然结果。然而，作为一个发达的文明社会，还有一个如何提高老龄化人口生命质量和生活质量问题。通俗地讲，人们既要长寿，又要健康，这应该是个非常重要的社会目标，全社会应为之而奋斗。

“既要长寿，又要健康”正在促进医学模式加速转变，正在促进卫生革命迅速发展，也正在促进广大医务人员的观念更新。其中很重要的一点是：医务人员不仅要面向病人，而更要面向健康人；不仅对病人进行医学技术服务，更要对人群进行医学知识服务。这就是说，医务人员要用健康教育、健康促进、健康咨询、健康指导等方式，把维护健康的知识传授给人们，使广大群众具有自我保健能力，从被动服务者变成自我服务者，从而促进社会人群自我保健的兴起和发展。我认为，这是医学发展的根本目的之一，是健康长寿的根本出路之一，也是实现发达的文明社会目标的根本措施之一。

基于上述认识，我们组织了北京医学界一批有丰富经验的中老年专家，选定了中国环境科学出版社，编著、出版了

这套《医学专家谈中老年保健丛书》。《丛书》力图把生命的奥秘，把保护健康的知识用科普的方法、深入浅出地传授给广大中老年朋友，帮助中老年朋友掌握健康长寿的“钥匙”，增强自我保健能力。《丛书》不仅阐明了中老年常见病的预防、早期诊断、治疗和康复方面的知识，而且还专册分述了中老年的心理障碍、养生、性和更年期等方面的知识。可以说，该书在中老年保健方面是一套比较全面的科普读物，有较强的知识性、趣味性和可读性。《丛书》不仅对每个中老年人健康长寿有益，而且对促进社会、心理、生物医学模式的发展，对即将成为人类主要杀手的生活方式性疾病、慢性疾病、退行性疾病的全面预防都是十分有益的。

参加编著、出版该书的医学专家、出版工作者和北京市红十字会、北京市爱国卫生运动委员会的有关同志都在百忙中付出了辛勤的劳动，铸造了健康长寿的知识，奉献给了中老年朋友们。在此书出版之际，让我们对这些专家、出版工作者和为此书出版作出贡献的同志表示诚挚地谢意。此书虽然经过专家、出版工作者的精心编著、出版，但由于多方面的条件所限，书中漏误在所难免，敬请广大读者提出宝贵意见寄至出版社，以供再版时修订。

北京红十字会常务副会长
北京爱国卫生运动委员会常务副主任

张熙增

1995年重阳节

本书序

气功作为我国传统文化当中的瑰宝之一在中国已经流传几千年了，它的优势在于它是无毒副作用、无痛苦的非药物治疗法，深受人们的欢迎，同时练气功防病、治病能节约大量的药费。因此，发展医疗和保健的气功事业在卫生部门是一件重要事情。首先医务人员应掌握一套气功保健的方法，使自身先能健康长寿，才能更好地为病人服务。如果在医务人员中培养出一批能教气功、能用气功为病人治病的人材，那就更能发挥我国医疗气功的优势。气功需要不断进行研究，必须培养一批研究气功的科研人员。

此书文字不多，深入浅出，既有中医理论，又有现代科学实验，将医学气功的概况介绍给大家，并解答了练功中的多种问题。适于医学院校学生阅读，也适于离退休老年人、练功爱好者、气功师、科研人员等学习和参考。建议各气功组织和老年组织对理事、会员、练功者、气功师和老年人进行气功理论的普及，这样可以避免气功产生封建迷信，对发展气功事业和参加学习的人都有益处。我国气功将逐步传到世界上的各个国家，为全人类服务。现在世界上越来越多的国家和地区开始重视并着手发展气功。我国是气功的故乡，希望气功在我国能发展得更快、更好、更健康！

联合国提出到 2000 年实现人人享受医疗保健，我国人口众多，而且老年人已有 1 亿多人，发展气功，大家学气功，医务人员教气功，用气功防病、治病也会使发病率降低，减少

医药费用的开支。这对发展建设有中国特色的社会主义卫生事业有重要意义。

崔月犁

一九九七年九月

作者的话

前几年，有关气功保健方面的培训班、讲座较多，参加听讲的大多是中老年人，有医护人员、老干部、知识分子、工人、农民、解放军，也有年轻学生等，都要求有本讲义，便于学习。有几家出版社也热情相邀，希望写一本普及面广、科学性强、深入浅出，适用于各种学功、练功者，气功医疗人员、气功辅导员，气功科研人员及各种练功患者学习的气功书。为满足大家的要求，将讲稿整理成书出版，供大家特别是中老年朋友学练气功参考。此书算是抛砖引玉，为发展气功事业加砖添瓦，尽一份义务吧。

本书从现代医学和传统医学的角度分别论述了精神刺激、七情干扰对人体生理的影响，从而得出练功精髓在于修德练性的科学结论。气功中的奇妙现象千变万化、千奇百怪，因为人类不掌握的知识比已经掌握的知识要多得多，所以有些现象对于人们来说还是个谜。因此研究“气”、研究“气功”，有可能打开新的科学知识宝库。

气功对于人体科学的发展，有着极其重要的作用，气功不仅能防病保健，还能治病使人康复，而且没有药物副作用，……气功的优越性很多。为了使更多的人能了解气功，学练气功，练好气功，这本书在写作中力求内容充实准确，深入浅出、简明实用。本书可作为学练气功者选用的气功教材，适用于中老年人和病患者，也适用于气功科研人员和气功爱好者研究未知学时参考。希望不同的人在本书中都能找到自己

想看的部分并有所收益。

本书引用了冯理达、顾涵森等专家学者实验的事实来阐明气功的科学性，因此如果本书还有一定参考价值的话，应当首先归功于我国气功科研的这些前辈们。在此向各位专家表示衷心的感谢。

气功至今仍是一门未知科学，加之我们水平所限，不当之处请各位读者朋友批评指正，在此深表谢意。

杜洛伊、贾云芳

1997年7月

目 录

绪论	(1)
----------	-------

一、中老年人需要练气功

中老年人的生理特点	(3)
中老年人常见病的病因	(9)
中老年人为什么需要练气功	(11)
中老年人应当如何练气功	(13)

二、气功的形成和发展

气功的形成	(18)
气功的发展	(25)

三、什么是“气”

介绍几种“气”的定义与精气学说	(43)
人体之气是怎样生成的	(47)
气的分类以及对人体的影响	(52)

四、什么是气功

气功的定义	(63)
气功的分类	(64)
气功的内涵 (过程)	(68)

五、练气功的要领与禁忌

- 练气功的要领 (70)
练气功的禁忌 (72)

六、气功疗法是中医临床的重要组成部分

- 古代中医与气功是一家 (75)
气功与中医有共同的理论基础 (78)
气功疗法是中医临床的重要组成部分 (89)

七、气功治病原理探讨

- 练气功可以抵御和排除六淫之气的侵袭 (95)
练气功可以减少七情的干扰 (96)
练气功可以使肝主疏泄功能正常 (97)
气功疗法的部分科学依据 (97)

八、意念在气功中的作用

- 红外热象仪实验 (105)
细菌实验 (110)
病毒实验 (113)
对癌细胞发气的实验 (114)
从气功治疗患者的病症看意念在气功中作用 (114)
从一般练功者的体会看意念在气功中的作用 (115)

九、练气功的精髓是修德练性

- 情志对人体生理状态的影响 (119)
从现代医学角度看情志对人体生理状态的影响 (135)

精神上的不良刺激影响人的健康长寿·····	(137)
如何减少不良刺激对人体的影响·····	(139)
练气功的精髓是修德练性·····	(143)
从社会学的角度来理解练功必须修德练性·····	(151)
如何修德练性·····	(155)

十、练功出偏与防偏问题

什么是练气功出偏·····	(160)
练气功出偏的原因和种类·····	(162)
如何防止练功出偏·····	(166)
练功出偏后怎么办·····	(170)

十一、介绍几种祛病健身的功法

介绍一套经改编的古代自我导引按摩方法·····	(172)
推荐几种简便易学、不易出偏的气功功法·····	(178)

绪 论

气功作为我国独特的民族文化遗产，仅从现已出土的文物考证，已有五千多年的历史了。气功之所以如此源远流长，并且不断发展成为一门科学，主要是由于它能补充人体内元气，提高人体素质，发挥人体机能潜力，从而起到防病、治病、健身、益智、延年的作用。它是祖国传统医学——中医学的一部分，也是古老的养生学的重要内容。在长期的生活、医疗实践和现代多学科研究成果的基础上逐渐形成了气功学。这门学科正被愈来愈多的人所认识，并将为人类的健康做出不可估量的贡献。

目前，随着历史的发展，自然和社会环境有了很大变化，人类的社会需求和疾病谱相应也在变化。譬如：由于现代医疗生产的繁复、价格昂贵，国民医药负担的加重，药源性的危害诸如毒副反应、交叉感染等弊端的出现；同时现代社会生活节奏加快、精神负担加重，高度紧张威胁着人类的健康等，迫使人们的注意力转向了非药物疗法——自然疗法，特别是具有简便易行、经济安全、优越性强的气功疗法。

对于气功，古人总结了许许多多妙法，今人也有不胜枚举的发明创造。但是需要指出的是修德练性乃是气功的精髓。古往今来，凡有上乘功夫的气功修炼者，都非常注重涵养道德、陶冶情操，故有“练功不修德，到老一场空”，“德为功之母”、“以德培道”之说。

现代医学已经认识到道德健康是人类健康的重要标志。

世界卫生组织已指出：健康，是人的生理、心理和社会适应能力的一种全面状态，不仅仅是没有病患和虚弱而已。这与我们练功所提倡的恰好一致，倘若练功者能如此，这不仅有利于自身健康，而且有利于净化社会，无疑对社会精神文明建设能起到推动作用。

中老年人的生理特点决定了人到这一阶段总的来讲体质是呈下降趋势。要想健康长寿，必须有适合自己的养生之道。而练气功正是调动人体自我疗能、减缓衰老、防病、治病而又无毒副作用的最佳途径。中老年人相对年轻人来讲好静，有活跃的思考能力，也应当有持之以恒的能力，这决定了中老年人练气功不仅是必要的，也是可能的。

一、中老年人需要练气功

中老年人的生理特点

人的一生和其它生物一样有生长、发育、成熟、衰老、死亡的自然过程，人从出生到幼年、童年、青年、壮年（中年）、老年，每个阶段都有不同的生理特点。

对于中老年的规定各国不很一致，一些欧美国家规定 65 岁以上为老年人，而亚太地区（除美国外）一些国家以 60 岁以上为老年人。1982 年联合国召开老龄问题世界大会，建议年满 60 岁为老年人，中国同意这样的规定。目前中年人的年龄段定为 36 岁~59 岁。

由于个体差异，例如遗传基因和其它先天条件不同，由于后天饮食、起居、生活环境、精神状态不同，人们的中年、老年阶段有所不同。按照我国中医经典《内经》中的论述，人的生长、发育、成熟、衰老的年龄段和生理特征是这样描述的：“女子七岁，肾气盛，齿更，发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕，六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，

精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁，六八阳气衰竭于上，面焦发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。”（摘自《黄帝内经》中《素问·上古天真论》）这一段对男女生理上不同阶段的描述和现代医学的理论基本是一致的。按传统说法人的年龄比现代实足年龄长一岁，因此女子从34岁、男子从39岁开始生理机能逐渐衰减，步入中年。

中年是老年的前奏，老年是中年的延续。许多老年人的生理特征和老年疾病在一些中年人身上也有发生，因此我们认为老年疾病应当从中年时期甚至更早就应当预防。老年人的生理变化从中年时就已经开始，因为各人生活环境的不同，所受影响的不同，一部分人衰老得快，而另一部分善于养生的人则衰老得慢。因此步入中年后，中老年的界限在每个人身上大不相同。有的人未老先衰，刚过四十岁就齿落、发白，动作不灵，体力不支；而另一些老而不衰的人年过七十还耳聪目明，齿全发乌，动作灵活，体力与中年人相仿。

人衰老时的多种生理变化容易引起相应的老年病。那么老年人的生理特征主要有哪几方面呢？从中年过渡到老年主要有哪些变化呢？主要有以下七个方面的变化。

1. 内分泌系统的变化

按照祖国医学的理论观点人到“天癸竭”、“肾气衰”就开始衰老，这一阶段基本上是步入更年期的阶段。是人体内分泌器官逐步发生萎缩的开始。内分泌器官所分泌的激素开始发生量和质的变化，因而引起人体衰老和产生老年性疾病。

人体的内分泌系统包括位于人体各个不同位置的、有不同生理功能的内分泌器官。例如：头部有丘脑、垂体、松果