

# 医疗气功

沈福道 主编

科学技术文献出版社

# 医 疗 气 功

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 主 编 | 沈福道 |     |
| 副主编 | 冀振华 |     |
| 编 者 | 沈福道 | 冀振华 |
|     | 张德云 | 姜爱莉 |
|     | 潘希雄 | 郑国华 |
|     | 齐凤君 |     |

科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

3655/5013

## 内 容 简 介

本书以中医理论为基础,较详细地阐述了医疗气功防病治病的原理、练功要领和基本原则、气功的诊疗原理、气功与中医、气功病及其防治、常见病的气功治疗方法,以及气功在国内外发展的概况及研究进展。作者总结了多年的教学、科研及练功实践,充实与完善了医疗气功的基础理论。此书问世,必将推动人体科学研究和医疗气功的应用。

本书可供广大气功爱好者阅读,亦可作为气功基础课教材。

## 图书在版编目(CIP)数据

医疗气功/沈福道主编. —北京:科学技术文献出版社, 1995. 7

ISBN 7-5023-2291 4

I. 医… I. 沈… III. 气功疗法 IV. R247. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 15541 号

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

北京国马印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1995 年 7 月第 1 版 1995 年 7 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.25 印张 155 千字

科技新书目: 355—092 印数: 1—5500 册

定价: 8.80 元

## 前 言

气功，近年来在我国发展十分迅速，在工、农、兵、学、商各界的老、中、青、少年中广泛传播，并产生了深远的影响。由于历史的原因，现社会上流传的气功功法达上千种之多，但它们是在动式、呼吸、意识方面大同小异，而对人类的医疗健身作用基础则是一致的。翻开各功法门派的著述，我们不难发现，这些功法均是建立在中医理论基础之上而自成体系的；但由于种种原因，它们在运用中医理论方面尚不够系统、规范，有的甚至是断章取义，致使气功医疗健身作用受到限制，也不便于广大群众自学自练。

为了弘扬传统文化中的宝贵遗产，我们总结了多年的教学、科研及练功实践，编著了此书，供广大气功爱好者在自学自练气功中使用；亦可作为气功基础课教材。在编写中，我们得到中医及气功界许多志士同仁的支持和帮助，在此表示衷心的感谢。其中沈福道、郑国华编写了第一章；齐凤君编写了第二、三章；张德云编写了第四章；姜爱莉编写了第五章；潘希雄编写了第六章；冀振华编写了第七章。

我们深信，此书的问世，充实与完善了医疗气功的基础理论，它必将推动人体科学的研究和医疗实践向更广、更深刻的层次发展与进步。

编 者

# 目 录

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| <b>第一章 概论</b> .....         | (1)   |
| 第一节 气功及医疗气功 .....           | (1)   |
| 第二节 医疗气功防病治病的原理 .....       | (19)  |
| <b>第二章 练功的要领及基本原则</b> ..... | (27)  |
| 第一节 练功的要领 .....             | (27)  |
| 第二节 练功的基本原则 .....           | (42)  |
| <b>第三章 气功的诊疗原理</b> .....    | (51)  |
| 第一节 气功诊断疾病的原理 .....         | (52)  |
| 第二节 气场调理法 .....             | (66)  |
| 第三节 气功疗法与其他疗法的协同作用 .....    | (78)  |
| <b>第四章 气功与中医</b> .....      | (85)  |
| 第一节 气功与阴阳五行学说 .....         | (86)  |
| 第二节 气功与经络 .....             | (102) |
| 第三节 气功与辨证论治 .....           | (123) |
| <b>第五章 气功病及其防治</b> .....    | (139) |
| 第一节 气功病及其分类 .....           | (139) |
| 第二节 气功病的预防及治疗 .....         | (154) |
| <b>第六章 常见病的气功治疗方法</b> ..... | (175) |
| 第一节 对呼吸系统疾病的防治 .....        | (176) |
| 第二节 对消化系统疾病的防治 .....        | (181) |
| 第三节 对心血管系统疾病的防治 .....       | (188) |

|            |                                |              |
|------------|--------------------------------|--------------|
| 第四节        | 对肿瘤病的防治·····                   | (193)        |
| 第五节        | 对妇科病的防治·····                   | (200)        |
| 第六节        | 对其他疾病的防治·····                  | (206)        |
| <b>第七章</b> | <b>气功在国内外的发 展概况及其研究进展·····</b> | <b>(210)</b> |
| 第一节        | 气功在国内的发展概况·····                | (210)        |
| 第二节        | 气功在国外的发 展概况·····               | (220)        |

# 第一章 概 论

医疗气功正日新月异的发展与完善，它的群众基础十分广泛，门派成千上万。医疗气功之所以能得于发展和进步，并以自己的特点和优势步入大雅之堂。除了它有悠久的历史 and 广泛的群众基础之外，还在于它弥补了科学技术的不足。比如说，人体的潜能到底有多大？生命的本质究竟是什么？这些都是几千年来人们几经沧桑和努力而未能讲清楚的问题。即使是生物基因、核糖核酸的发现，也不能说这就是生命现象的最终解释，因为科学技术仍在发展和进步。基于这点，人们越来越注重医学气功，并把它作为一种医疗方法用于临床。

## 第一节 气功及医疗气功

### 一、从医疗健身的角度认识和发展气功

气功作为中华民族的宝贵遗产，有着 2000 多年的悠久历史和文字记载，它不仅仅是祖国医学理论和临床实践的重要组成部分，而且还是民间强身治病的有效方法之一。由于它的历史地位和现实作用的不断提高和发展，深受广大群众的喜爱，并且轰动了东南亚、美国、韩国等国家和地区。于是，广大群众和科技人员开始学习和研究气功的本质，并取得可喜的效果。

当前,随着人民生活水平的提高和医疗条件的不断完善,平均寿命普遍增大,人们对强身健体、益寿延年日益重视。随着人类疾病谱的改变与发现新疾病的手段和方法的不断提高,许多(诸如艾滋病,丙、丁、戊肝炎等)未被完全认识的疾病,需要寻求新的、有效的治疗方法,气功就是其中的一种。

在肯定气功的医疗健身作用的前提下,如何使其在现有基础上再提高一步,并让更多的人共受其益,这就需要进一步研究和提高。为了使人类更好地认识和应用这一作用,从医学角度对气功加以理解和认识则是当务之急。只有如此,人们才不至于过多地去强求气功包治百病,气功师们才能运用自己已掌握的功法,有的放矢地教人们学练;才能运用气功,并配合其它疗法去治疗疾病。

## 二、“气功”及医学气功

“气功”一词在我国远古文化遗产中,并无详细的文字记载,但作为民间的一种医疗健身方法却早已为人们掌握和运用,并从中受益。

### (一)“气功”的由来

据《吕氏春秋·古乐篇》记载,4000年前的陶唐尧氏初期,人们为了抵御天阴多雨、河水泛滥、气候阴冷潮湿、气温低下等恶劣的气候条件和环境对人体的损害,故“作舞以宣导之”。这里的“作舞”有人说是初级气功,有人说不是。且不管它是与否,只要理解为活动筋骨、舒通气血的一种锻

炼方法即可。

还有人说，我们的祖先在那种简陋的生活条件下，只能栖身于山洞、茅棚之中，有的人有一席之地，小鼾而息；有的人无立足之地只好以坐待息，苦思冥想，而在无意识中发现气功态，于是使用此来康复健身。

随着历史的演变和社会的进步与发展，信息传播媒介也日益增多，于是，气功便在上自皇亲国戚，下至黎民百姓、旁及僧侣道士，儒生医家，军旅侠客，杂耍艺人中流行。人们带着各种不同的目的，或强身治病，或“得道升天”，或称霸一方，或“长生不老”，或绝俗超脱等来苦练气功。于是，对气功就有各种各样的说法和记载，如养生、超生、导引、行气、禅定、炼丹、炼气等。总之，在当时气功含义之广泛、内容之博大、道理之深奥，决非三言两语可以概括。

至于今天所说的“气功”一词的由来，最早见于晋代道士许逊所著的《净明宗教录》一书，书中曾提到“先行气功”一说。其次是隋唐时代成书的《太清调气经》，其中《炼气法》中有“服气功余暇，取静室无人，散发脱衣”之说，以及同时期的《中山玉匮服气经·气功妙篇·气术之道》中也提到“气功”一词。由此可见，气功一词首见于隋唐时期道教的经典著作中。

## （二）医学气功的历史

前面谈到气功在我国远古时代，人们是为了生存，后来人们又出于各种各样的目的来运用它。但无论人们为何因修炼，即便是“成仙”、“脱俗”、“打仗”等，无不与强身健体、治病益寿有关。这本身就说明，气功与当时研究人体生命的

科学——医药学，已有着不解之缘。

### 1. 先秦时期

成书于 2000 多年前的医学巨著《内经·素问·异法方宜论》记载有砭石、毒药、灸焫、九针、导引按跷五种治疗方法，并指出：“中央者，其地平以湿，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”“导引”到底是什么含义？无详细的文字供考究，但从历代医家的著作中可窥见一斑。唐·王冰曾解释：“导引，谓摇筋骨，动支节。”释慧琳在《一切经音义》中说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”《理论骈文》中则指出：“呼吸吐纳，熊经鸟伸八字，即导引之法也。”据《史记》记载，黄帝时期的名医俞跗，就已经擅长导引。但从字面理解“导引”似与今天所说的活动关节、自我按摩类同。实际不然，因为，除了类似于今天的体育康复疗法外，其中还有“除劳去烦”的清心寡欲、静坐意守的含义在内。

在具体修炼中，《黄帝内经》中曾说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”指出意念、姿势、呼吸三者的合一是气功的基本练法。做到了这些，则可起到“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”尽管气功有健身治病的作用，但在治疗中也得对症用法才会有效；否则，法不对病，罔效无益。故《素问遗篇·刺法论》中指出：“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，如咽硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数。”说明运用此法有滋补肾阴，温肾阳的作用。其根据在于肾久病多为肾阴阳两虚证，早上 3~5 点阳气由衰渐盛，又面向南方取“火”之意，然后闭气，咽气取“补”之意，面“饵舌下津”又可补肾水不足，综

合其整体作用，故有滋肾阴，补肾阳的作用。由此可见，当时的用功之道，比用药之道还要详细具体，说明辨证施功在我国两千年前已有详细的论述。

在气功预防疾病方面，也有详细的记载。《内经》中说：“不相染者……天牡从来，复得其往，气出于脑，即不邪干”。说明以意念运气可以预防疫毒邪气的侵扰。在具体的做法上“即室先想心如日。欲将入于疫室，先想青气自肝而出，左行于东，化作林木。次想白气自肺而出，右行于西，化作戈甲。次想赤气自心而出，南行于上，化作焰明。次想黑气自肾而出，北行于下，化作水。次想黄气自脾而出，存于中央，化作土。五气护身之毕，以想头上如北头之煌煌，然后可入于疫室。”否则，即使是医生进入传染区，也有被感染而发病的可能性。

医学气功的理论在《黄帝内经》中被确立以后，对后来的医学气功的发展和运用产生了极大的影响。历代的名医在继承的基础上，结合各自的实践，丰富和发展了医学气功。

## 2. 汉代

汉代大医家张仲景在《金匱要略》一书中，强调了气功治“未病”的作用，对预防医学的发展增添了内容。他在书中指出：“若入能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳。”

汉末外科名医华佗，既擅长医学，又精于术数，在前人的基础上，结合个人的实践，把庄子的“熊经鸟伸”术，发展为形象的“五禽戏”：“一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。”他以“流水不腐，户枢不蠹”的道理为防病的指导思想，认为常练“五禽戏”可收到通经活络，调和气血，耳

聪目明，齿坚颜悦”的作用。其学生吴普常练此法，活到 90 多岁仍耳目聪明，齿坚发黑。

如果说华佗的五禽戏是医疗气功史上的一块丰碑的话，那么，其弟子为其整理辑录的《华佗中藏经》则是当时医疗气功理论水平的标志。《华佗中藏经》详细地提出了辨证施功的思想。书中说：“夫病者，有宜按摩者，有宜导引者。导引，则可以逐客邪于关节；按摩，则可以驱浮淫于肌肉。宜导引而不导引，则使入邪侵关节，固结难通；宜按摩而不按摩，则使入淫随肌肉久留不消。不当导引而导引，则使人真气劳败，邪气妄行；不当按摩而按摩，则使人肌肉膨胀，筋骨舒张。大凡治疗，要合其宜”。由此可见，我国汉朝时期的医疗气功理论和实践，已经具有相当高的水平。

### 3. 魏、晋、南北朝时期

魏、晋时期，有关气功治病养生的论著相继问世。如嵇康所著《养生论》，葛洪所著《抱朴子》，陶弘景所著《养生延命录》等等。

嵇康在《养生论》中言简意赅地阐述了气功静练理论：“精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形表于外，犹君昏于上，国乱于下也。……修性以保神，旷然无忧患，寂然无思虑。又守之以一，养之以和。……若此以往，庶可以羨门比寿，王乔争年。”大意是说，调七情，弃厚味，慎起居，避灾害，都是养生必不可少的内容。练功之要，在于调摄精神。神主宰全身，犹如一国之君。神躁不守，乃丧生之途，神静内守，乃养生之道。通过练功入静守虚，则元气得以养和，元神得练以虚。人们掌握“守虚极、致静笃”之法后，则长寿有望。于是即可与所谓的“羨门”、“王乔”神仙争相比寿。

晋代著名医学家葛洪，在《抱朴子》中，详细阐述了气功的方法与理论，首次进行了具体功法说明，并说明了练功时辰及注意事项。《抱朴子》中认为，学练气功“不必每晨为之，但觉身有不理则行之。皆当闭之。闭气节其气冲以通也。亦不待立息数，待气以极，则先以鼻少引入，然后口吐出也。缘气闭既久则冲喉，若不更引，而便以口吐，则气不一。粗而伤肺矣。但疾愈则已，不可使身汗，有汗则受风，以摇动故也。凡人导行，骨节有声，如大引则声大，小引则声小，则筋缓气通也。夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛痰之玄术矣。”除动练导引外，并对静练胎息方法作了详尽记载。如：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数，至一百二十，乃以口微吐之。吐之及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声。常令入多出少，以鸿毛着鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”在练功时间问题上，葛氏说：“一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气。死气之时，行气无益也。”《抱朴子·杂应篇》还介绍了叩齿咽津法和仿生导引法，这些方法均未见于晋代以前的医学、气功学著作。由于葛洪既擅长炼丹术，又精通医道，所以，他能够明确认识到气功在祖国医学中的重要地位。他说：“故行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。”

陶弘景对气功、医学的潜心研究颇有心得和创见，仅专论气功养生方面的著作就有《养生延命录》、《导引养生图》、

《养生经》等。可惜现仅存《养生延命录》一书，该书辑录了不少古代气功理论和方法。在“服气疗病”部分，详细论述了辨证调气法：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、噓、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，原有此数，欲为长息吐气之法时，寒可吹，温可呼；委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，噓以散滞，咽以解极。”在“导引按摩”部分，记载了有关啄齿、漱唾、狼踞、鸱顾左右、顿踵、叉手、伸足、熨眼、按目、引耳、发举、摩面、干浴、托头、仰手、挽弓、托天、两手前推等动功疗法。

#### 4. 隋唐时期

到了隋唐时期，医学气功有了更快的发展。在隋唐两朝太医署中，导引按摩已被列为专科，从而确立了气功医疗在传统医学中的地位。据《新唐书·百官志》记载：“按摩博士一人，按摩师四人，并从九品下，掌教导引之法以除疾，损伤折跌者正之。”这表明，隋、唐两代是我国医学史上最早设立气功教学和临床专科的朝代。

在隋唐三大古典医籍《诸病源候论》、《备急千金要方》和《外台秘要》中，都有关于气功医疗保健方法及理论的丰富记载。

其中《诸病源候论》全面汇总了数百计的气功治病方法。如在“风身体手足不随候”中记有：“治四肢疼闷及不随，腹内积气，床席必须平稳，正身仰卧，缓解衣带，枕高三寸，握固……安心定意，调和气息，莫思余事，专意念气，徐徐漱醴泉。徐徐漱醴泉者，以舌略舔唇口牙齿，然后咽唾。徐徐

以口吐气，鼻引气入喉，须微微缓作，不可卒急强作，待好调和……渐渐增益，得至百息，二百息，病即除愈。”在“虚劳候”中记有：“鸡鸣时，叩齿三十六通讫，舔唇漱口，舌舐上齿表，咽之三过。杀虫补虚劳，令人强壮。”在“痰饮候”中记有“左右侧卧，不息十二通，治痰饮不消。右有饮病，右侧卧。左有饮病，左侧卧”，等等。所以后世医学家和历史学家称该书为气功医学的奠基石。

《备急千金要方》由唐代大医药学家、气功养生家孙思邈编著。他是历史上记载确凿的年寿最高的学者，活了108岁，他的养生论述，对于后人是最有说服力的。他提倡从实际出发，遵循“易则易知，简者易从”的原则，搜集了数十种功法，使人一看就懂，一学就会，而不像老庄之说那样玄奥莫测。主张“不但饵药飧霞，其在兼于百行，百行周备，虽绝药饵足以遐年。”只要坚持运动，坚持练功，不吃药也可长寿。同时，孙思邈还发展了传统的六字诀功法，使之衍化发展为十二种调气法，其中深刻地体现了中医辨证论治的精神：“冷病者，用大呼三十遍，细呼十遍。呼法，鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐，呼字而吐之；热病者，用大吹五十遍，细吹十遍，吹如吹物之吹，当使字气声似字。肺病者，用大嘘三十遍，细嘘十遍；肝病者，用大呵三十遍，细呵十遍；脾病者，用大唏三十遍，细唏十遍；肾病者，用大咽五十遍，细咽三十遍。此十二种调气法。若有病依此法恭敬用心，无有不差。”同时，他还告诫练功者，要想功成，必须克服五大困难，即今人所说的“注意事项”。他说：“养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。”

此外，在《养生集要》、《养生术》、《养生要术》、《养生传》等著作中也有有关气功的记述，这对气功发展起到了一定的推动作用。

#### 5. 两宋、金、元时期

两宋、金、元时期气功学又有了新的发展，由于医、儒、释的自我完善，使各派按自己的理论体系深入发展。同时随着宋代印刷技术的产生与发展，对于大规模地开展医学气功文献的整理工作十分有利。

北宋王朝曾召集全国著名的医药学家，广泛汇集官方和民间的医书、方书以及各种医疗保健技术，编纂成历史医学巨著《圣济总录》。该书中就列有导引、服气两大部分，比较完整地记载了宋朝之前的所有医学气功的理论和方法。如气功“行气一名练气。其法：正卧，徐漱醴泉咽之。”“练气必须心意坦然，勿疑勿畏，若有畏惧，气即难行，若四体调和，意自欣乐，不羨一切事，即日胜一日。”“凡初行气之时，先安身和体，若气未调，身不安，且止，和乃行之，气至则形安，形安则鼻息调和，鼻息调和则清气来至”；“凡服气；先导引为佳，每日能咽得三五十咽津液，胜服诸药。”“以鼻徐徐纳气徐引之，勿令太极满，入五息已，可吐一息，屈指数之九十息。若身太烦满者，可频伸，频伸讫，复行之。满四九三百六十息为一周，久久众病自除。”

南宋太医院张锐，曾著有《鸡峰普济方》一书，也载及意气功的理论和方法。书中云：“意者气之使，意有所主则气到。每体不安处，则微闭气，以意引气致疾所而攻之，必差。”张锐这一精辟论断不仅发展了《内经》中有关“气至而有效”的理论，而且为后世中医心理术与气功医学相结合奠定

了基础。

此外，宋朝编著的《四时颐养录》、《云笈七签》、《保生要录》、《寿亲养老新书》、《圣济经》等著作中，都记载了有关练功的方法与理论。其中《保生要录》也提出气功宜简不易繁。书中一针见血地指出：“旧导引方太繁，崇贵之人不易为也。今此术不择时节，亦无度数，采闭便作而见效且速。”说明作者的练功经历是颇深厚的。

至金元时代，随着四大学派的形成与发展，气功事业也向前推进了一步。

元代医学家火热论派先驱者刘完素，兼精气功养生术。他以精、气、神为基础，精辟阐述了气功机理，并把练功付诸实施，积累了宝贵的练功养生经验。他在《素问病机·气宜保命集》中，明确提出：“人受天地之气，以化生性命也。是知形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气耗形病，神依气往，气纳神存。修真之士，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一，以神为车，以气为马，神气相合，可以长生。”“智者明乎此理，吹噓呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，导引按跷，所以调其气也，平气定息，握固凝想，神宫内视，五脏照彻，所以守其气也；”明示了导引和意守的具体方法。

张子和在《儒门事亲》中指出：“导引、按摩、凡解表者皆汗法也。”“所谓导引而汗者，华元化之虎、鹿、熊、猿、鸟，五禽之戏。使汗初，如傅粉，百病皆愈。”张氏从理论上发展了临床气功医疗技术，引伸导引气功为泻法之一，可谓独有创见。

脾胃论代表李杲在气功养生方面提出了维护脾胃功能以