

张有寓
朱鹏飞 等编著
李怀严



中华医疗气功

天津人民出版社

中华医疗气功

张有富 朱鹏飞 李怀严等编著

y7163/110



天津人民出版社

1220393

(津)新登字 001 号

中华医疗气功

张有俊 朱鹏飞、李怀严等编著

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

黄骅市周青庄中心校印刷厂 新华书店首都发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 8.5 印张 170 千字

1993 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 7601~9600 册

ISBN 7-201-00514-6/G·193

定 价: 6.80 元

内 容 提 要

气功作为一种强身健魄之道，它那神奇的医疗功能称得上家喻户晓、名播中外。本书编者围绕气功这一神奇功能，蒐集了五十余种功法——这不但给广大读者带来一种福音：您想颐养天年、永葆青春吗？本书给您介绍“长寿经”、“长寿功”、“内养功”

“阴阳回春功”、“祛病延年二十势”；您想防癌抗癌吗？本书给您介绍“抗癌优选功法——吐音导引”；您想减肥健美吗？本书给您介绍“健美减肥气功”；您想保护眼睛吗？本书给您介绍“眼球操”、“近视自控疗法”、“呼吸调睛功”；您想舒经活络、行动矫捷吗？本书给您介绍“四十九式经络动功”；您

如果血压高，本书给您介绍“降压功”；您如果心肺弱，本书给您介绍“强心健肺呼吸操”；您如果肾虚，本书给您介绍“壮腰健肾功”；您如果腰疼，本书给您介绍“腰痛导引法”；您如果筋骨不壮，本书给您介绍“疏筋壮骨功”；您的肝脾功能如果出现障碍，本书给您介绍“健脾疏肝功”；您如果想达到性养生、性保健的目的，本书给您介绍若干种行之有效的气功导引法……真可谓一书到手，体健神安，百病皆除！

· 导 言 ·

我国的中医药学肇始于原始社会时期，而真正成为一门系统的理论学科则是《黄帝内经》出现以后的事……从根本上说，中医药学是道家学说的一种实际运用。

中医药学以人的生命以及人与自然的关系为研究对象，进行系统论述，其中关于气功的阐释相当突出。

成书于春秋至战国时期的《黄帝内经》对练气功的目的有着明确的论述，那就是从“恬澹虚无”入手，“积精全神”、“独立守神，肌肉若一”，掌握“法于阴阳，和于术数”的关键，进而“呼吸精气”，“却老全形”。按照《黄帝内经》的看法，一个好医生必须具备五个条件：“一曰知治神，二曰知养生，三曰知毒药之真伪，四曰知砭石之大小，五曰知脏腑血气之诊”。其中知治神，知养生就离不开练气功。《素问·八正神明论》还指出，气功练到一定程度，人就会“目明神开而志先，慧然独悟，……昭然独明”，十分有利于诊断疾病。

汉代名医张仲景在《金匮要略》中明确指出，气功导引吐纳与按摩针灸一样，具有疏经络，活气血、通利九窍的功能。

中医外科鼻祖华佗根据《吕氏春秋》中所说的“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然，形不动则精不流，精不流

则气郁”的理论以及《淮南子》中描写的六种动物的动作形态，整理编辑了一套“五禽戏”。用华佗的话来说：“吾有一术，名五禽之戏……亦以除明疾兼利蹄足，以当导引……昔施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”其弟子在托名华佗辑录的《中藏经》中指出气功的作用时说：“导引可以逐客邪于关节，按摩可以驱浮淫于肌肉”。“宜导引所不导引，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。”

魏晋南北朝时的葛洪、陶弘景把道家气功应用于医学上，对医学气功的发展起了促进作用。陶弘景曾应用“六字诀功”治疗五脏之病，并指出：“心脏病者，体有冷热，吹呼二气出之；肺脏病者，胸膈胀满，嘘气出之；脾脏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝脏病者，眼疼愁忧不乐，呵气出之”，为后世应用气功治病打下初步基础。

隋唐五代时期，气功被广泛地应用于医学实践。隋巢元方等人编撰的《诸病源候论》载列各种症候一千七百余种，专应用气功治疗，所列功法约二百六十余种，这就为气功在医学领域内的应用进一步打下基础。

唐代孙思邈以其《备急千金要方》一书而名垂医史。内中《养性》一卷介绍了不少气功锻炼的方法，如“天竺国按摩婆罗门法”十八式，“老子按摩法”四十九式。他的另一部著作《摄养枕中方》中的导引、行气两节专讲古代气功，书中说：“气息得理，即百病不生，若消息失宜，即诸病竞起。善摄养者，须知调气方焉，调气方疗万病大患。”该书还对气功锻炼的各个方面作了详细交待，并具体介绍了十二

种调气法。此外，唐王所著的诸《病源候论》也介绍了一些气功锻炼方法，如现代流行的双手攀足法就最早见诸该书卷十八中。

北宋后期的《圣济总论》，作为一部医学巨著，内中也记载了不少有关气功导引、服气的资料。该书导引部分援引了《左洞真经按摩导引诀》中的各节，其中有些功法是现代常用保健功法的前身（如“击探天鼓”就是现在的“鸣天鼓”；“拭摩神庭”就是现在的“浴面”，“下摩生门”就是现在的“摩腹”）。该书服气部分还介绍了多种呼吸锻炼的方法。此外，《圣济经》以及张锐、刘河间、张子和、李东恒、朱丹溪等人的医学著作都对气功功法有所涉及。

明清明期，气功更广泛地被医学所掌握和应用。王履、万全、徐青圃等人在其医学著作中都阐述了气功的医疗功能，并介绍了许多种功法。万全在《养生四要》一书还指出“胎息”的涵义是“儿在胎中无呼无吸，气自运转。养生者，呼吸绵绵，如儿在胎之时，故曰胎息。”

伟大的医药学家李时珍在《奇经八脉考》中参照道家内丹功，强调了任、督二脉与阴跷脉的重要性，认为“任督两脉，人身之子午也，乃丹家阳穴阴符升降之道，厚水离火交媾之乡……人能通当两脉，则百脉皆通……”看来，他是深领“丹家妙旨”，也深明气功养生治病的重要价值的。

傅仁宇也把气功作为一种重要的治疗手段，并把“动功六字延寿诀”列入所著《审视瑶函》一书卷首。

曹元白在《保生秘要》中列举了治疗四十六种病症的导引运动法，可惜该书已经失传，但清代沈金鳌所著的《杂病源流犀烛》又把这些功法收集起来。

明末李中梓著《内经知要》、《医宗必读》，内中《颐生微论》就是以养生、导引为内容的，书中把精、气、神称为“人之三奇”，还介绍了一些修摄方法。

清初尤生洲编《寿世青编》，其上卷《勿药须知》中收集了导引祛病法、十二段动功、运气法等。

温病学家叶天生、吴鞠通都有有关气功疗效的论述。后者曾说：“八脉丽于肝肾，如树木之有本也。阴阳交媾，胎前产后，生生化化，全赖乎此。古语云：‘医道通乎仙道者，此其大门也。’所谓仙道，实指气功而言。”

沈金鳌所著《沈氏尊生法》，其卷首运动总论部分，专论练功方法，提到了运动十二则。

一部绵延数千载的中医史，其中气功如何用于治疗，从以上概略的叙述中，读者当可窥见一斑。

目 录

· 导 言 ·

· 功法五十三种 ·

一、六字诀养生功.....	(1)
二、《病源》养生理病功.....	(7)
三、四十九式经络动功.....	(12)
四、七星横链.....	(36)
五、祛病延年二十势.....	(45)
六、内养功.....	(51)
七、慧通丹田功.....	(54)
八、观思(师)默像法.....	(60)
九、床上练功法.....	(67)
十、揉腹运气功.....	(69)
十一、三焦调摄松静功.....	(71)
十二、强腰六步功.....	(75)
十三、阴阳回春功.....	(77)
十四、放松功.....	(82)
十五、却病延年法.....	(83)
十六、观鼻功.....	(85)
十七、保健功法十七种.....	(86)
十八、强壮功.....	(88)

十九、灵子术·····	(91)
二十、气功导引养生·····	(103)
二十一、长寿经·····	(115)
二十二、灵宝通智能内功术·····	(131)
二十三、元阴功·····	(136)
二十四、逍遥步行动·····	(139)
二十五、壮腰健肾功·····	(144)
二十六、腰痛导引法·····	(145)
二十七、疏筋壮骨功·····	(146)
二十八、简易颈椎操·····	(157)
二十九、健脾疏肝功·····	(159)
三十、健脾疏肝功坐卧式练法·····	(164)
三十一、舒肝动静功·····	(168)
三十二、中风导引十四法·····	(170)
三十三、降压功·····	(174)
三十四、松静功·····	(180)
三十五、长寿功·····	(181)
三十六、行功·····	(186)
三十七、强心健肺呼吸操·····	(196)
三十八、益气养肺功·····	(199)
三十九、和胃健脾功·····	(208)
四十、舒心平血功·····	(216)
四十一、醒脑宁神功·····	(225)
四十二、抗癌优选功法——吐音导引·····	(230)
四十三、鼻炎功·····	(236)
四十四、痔疮气功操·····	(237)

四十五、益智动静功·····	(239)
四十六、眼球操·····	(241)
四十七、近视自控疗法·····	(242)
四十八、呼吸调睛功·····	(243)
四十九、简易疗咽功·····	(245)
五十、调和功·····	(246)
五十一、调息补气法·····	(249)
五十二、内养保健气功操·····	(253)
五十三、健美减肥气功·····	(255)

· 功法五十三种 ·

一、六字诀养生法

六字诀养生法，是我国古代流传下来的一种养生方法，为吐纳法。历代文献对此有不少论述，唐代孙思邈的《千金方》、汪昂的《医方集解》、龚延贤的《寿世保元》、冷谦的《妙龄修旨》均有说明。它是根据祖国医学天人合一、生克制化的理论，按春、夏、秋、冬四时节序，配合五脏（肝、心、脾、肺、肾）属性，与角、徵、宫、商、羽五音的发音口型，配以呼吸，意念和肢体导引，引地阴上升，吸天阳下降，吐出脏腑之浊气，吸入天地之清气，结合后天之营卫，推动真气，使气血畅行于五脏六腑之中，以达通淤导滞，散毒解结，调整虚实，修残补缺，身心康健，益寿延年之实效。

〔 功法 〕

预备式：两脚平站与肩同宽，头正项直，百会朝天，内视小腹，轻合嘴唇，舌抵上腭，沉肩坠顶，两臂自然下垂，两腋虚空肘微屈，含胸拔背，松腰塌胯膝屈，全身放松，头脑清空，站立至呼吸自然平稳。每变换一个字都从预备式起。每次练功时预备式可多站一会儿，以体会松静自然，气

血和顺之雅境。

呼吸法：顺腹式呼吸，先呼后吸。呼气时读字，同时提肛缩肾（收腹敛臀，二阴上提），重心后移至足跟（此为踵息法），念某一个字时，由它有关经络的井穴引地气上升，脚趾轻轻点地，纯任自然。吸气时，两唇轻合，舌抵上腭，全身放松，腹部自然隆起，空气自然吸入。气吐尽则胸腹空，天空之清气自然由鼻孔吸入，万不可着意，否则呼气时流入经络之气难以下来，留于头部易头晕，流于胸部易胸闷。所以说呼有意吸无意。无意即顺其自然，头脑空，肌肉松，头顶悬则气下沉。六个字均用这种呼吸法。

调息：作用是调整呼吸，恢复自然，稍事休息。每个字读六次后调息一次，采用自然呼吸法。具体做法是：两臂从体侧徐徐抬起，手心向下，待腕与肩平时，以肘为轴转小臂使手心翻向上，旋臂屈肘使指尖向上，高度不超过眉毛，再向内划弧，两手心转向下，手指相对，然后似按球状由胸前徐徐下落至腹前，两臂自然下垂，恢复预备式。

· 六字诀是用嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字与相关的脏腑疾患来治病的，下面按练习顺序分而述之。

1、嘘字功平肝气

发音：嘘（读虚）

口型：两唇微合有横绷之力，舌尖向前并向内微缩，牙齿露有微缝。

动作：呼气含嘘字，足大趾轻轻点地，两手由带脉穴处起，手背相对向上提，经章门，期门上升入肺经之中府，天门，两臂如鸟张翼向上，向左右展开，手心向上，两眼反观内照，随呼气之势尽力瞪圆。呼气尽吸气时，屈臂两手经前

面，胸腹前，徐徐向下，垂于体侧，稍事休息，再做第二次吐字。如此动作做六次为一遍，然后做一次调息，恢复预备式。

经络走向，意念领肝经之气由足大趾外侧之大敦穴起，沿足背上行，过太冲，中都，至膝内侧，再沿大腿内侧上绕阴器达小腹，挟胃脉两旁，属肝、络胆，上行穿过横膈，散布于胸肋间，沿喉咙后面经过上颌骨的上窍，联系于眼球与脑相联络的络脉，复向上行，出额部与肾脉会于泥丸宫之内；另一支脉从肝脏穿过横膈膜而上注于肺，经中府、云门，沿手臂内侧之前缘达手大拇指内的少商穴。所以做嘘字功时，工夫稍长，可能眼有气感，开始发胀，有的人感到刺痛，流泪，大拇指少商穴处感到麻胀，慢慢眼睛明亮，视力逐渐提高。所以嘘字功可治眼睛疾。肝火旺、肝虚、肝肿大、食欲不振、消化不良，以及两眼干涩、头目眩晕等，练此功都有效。

2、呵字功补心气

发音：呵（读科）

口型：口半张，舌顶下齿，腮稍用力后拉。

动作：呼气念呵字，足大趾轻轻点地，两手掌心向里冲门穴处起，循脾经上起提，至胸部膻中穴处，向外翻掌上托至眼部。呼气尽吸气时，翻转手心向面，经面前，胸腹前，徐徐下落，垂于侧。稍事休息，再重复做，共做六次，调息，恢复预备式。

经络走向：以意领气，由脾经之井穴隐白上升，大腿循内侧前缘进入腹里，通过脾脏，胃腑，穿过横膈膜流注心中，上挟咽，连舌本入目，上通于脑。其直行之脉从心系上

行至肺部，横出腋下，入心经之首极泉，沿着手臂的内侧后缘上行，经少海、神门、少府等穴直达小指尖端之少冲穴。所以做呵字功时，小指尖、中指尖、可能有麻胀之感，同时与心经有关之脏器也会有新的感受。心悸、心绞痛、失眠、健忘、出汗过多、舌体糜烂、舌强语塞等症、均可以练此功治疗。

3、呼字功培脾气。

发音：呼（读忽）

口型：撮口如管状，唇圆似筒，舌放在中央向上微卷，用力前伸。

动作：呼气念呼字，足大趾轻轻点地，两手由冲门穴处起向上提，至章门穴上翻转手心向上，左手外旋上托至头顶（注意沉肩），同时右手内旋下按至冲门穴处。呼气尽，吸气时，左臂内旋变动为掌心向里，从面前下落，同时右臂回旋变掌心向里上穿，两手在胸前相交，左手在外右手在里；两手内旋下按至腹前自然下垂于体侧。稍事休息，再以同样要领右上托，左手下按做第二次呼字功。如此左右手交替共做六次为一遍，调息，恢复预备式。

经络走向：当念呼字时，足大趾稍用力，则轻气由足大趾侧之隐白穴起，沿大趾赤白内际上行，过大都、太白、公孙、内踝上三寸胫骨内侧后缘入三阴交，再上行过膝，由腿内侧经血海、箕门，上过冲门、府舍入腹内，属脾脏、络胃腑，挟行咽部连于舌根，散于舌下。注入心经之脉，随手势高举之形而直达小指尖端之少冲。念呼字的气感与呵字相同的原因也在于此。脾虚、腹泻、腹胀、皮肤水肿，肌肉萎缩，脾胃不和、消化不良、食欲不振，便血、女子月经病、

四肢疲乏均可练此功治疗。

4、咽字功补肺气

发音：咽字从俗读四；正韵为戏，虚器切，读如谢，五音配商。

口型：开口张腭，口发音。

动作：两手由脉急穴处起向上提，过腹渐转掌心向上，抬至膻中穴时，两臂外旋翻转手心向外成立掌指尖至喉部，然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼，同时开始呼气念咽字，足大趾轻轻点地。呼气尽，随吸气之势两臂自然下落。恢复预备式同前。

经络走向：当念咽字时，引肝经之气由足大趾外侧之大敦穴上升，沿腿的内侧上行入肝，由肝的支脉分出流注于肺，从肺系（肺与喉咙相连系的部位）横行出来，经中府、云门，循臂内侧的前缘入尺泽，下寸口经太渊走入鱼际、出拇指尖端之少商穴。两臂左右展开时，可能会有气感，以拇指、食指气感较强。外感伤风，发热咳嗽，痰涎上涌，背痛怕冷，呼吸急促而气短、尿频而量少，皆可以咽字功治之。

5、吹字功补肾气

发音：吹（读炊）

口型：撮口、出唇音

动作：呼气读吹字，两臂从体侧提起，两手经长强，肾俞向前划弧，至肾经之俞府穴处，如抱球两臂撑圆，两手指尖相对，身体下蹲，两臂随之下落，呼气尽时两手落于膝盖上部；在呼气念字的同时，足五趾抓地，足心空如行泥地，引肾经之气从足心上升。下蹲时身体要保持正直，下蹲高度