

焦國瑞 著

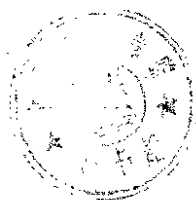
氣功養生學概要



福建人民出版社

1984.7

样 本 库



气功养生学概要

1130376

气功养生学概要

焦 国 瑞 著

*

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 8.25印张 2插页 193千字

1984年10月第1版

1984年10月第1次印刷

印数: 1—21,830

书号: 7173·659 定价: 1.35元

本书撰写提纲，曾于六十年代初作为北京中医学院《气功讲义》在高年级班和留学生班讲授过。其提要本曾于一九六四年由上海科学技术出版社以《气功养生法》的书名出版。缩编本《气功养生法简编》于一九八一年由人民体育出版社出版，并于同年十月为香港《文汇报》全文连续转载。本书为增订本，较《气功养生法》增加了两倍内容，一九八〇年曾应当时开展气功的需要，由北京市总工会体育部和北京气功研究会内部刊行。这次，对全书内容又进行了全面校订，将其定名为《气功养生学概要》，由福建人民出版社出版。

本书的功法，是按照“简易、有效、稳妥、可靠”的原则介绍的。二十多年来，曾收到国内各地及海外读者、专家的许多来信，未能一一作复，敬致歉意。对于许多同志惠寄宝贵资料，在此再次致以衷心的感谢，并愿与有志于气功医疗保健事业的同志，共同学习研讨，为我国气功事业的健康发展，为人民的卫生保健事业努力工作。

本书内容不妥或谬误之处，敬希指正。

焦 国 瑞

一九八三年国庆节于首都

恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？

——《黄帝内经素问·上古天真论篇第一》

注：恬者，静也。淡者，安也。恬淡者，心静神安也。虚无者，不为物欲，私欲所扰也。真气者，推动人体生命活动之气也。真气从之，体内真气从其道而行也。精气内恃，神不外驰，邪不能为害也。

* * * * *

提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一……

——《黄帝内经素问·上古天真论篇第一》

注：提挈天地者，掌握自然之规律也。把握阴阳者，运筹对立统一之变化也。呼吸精气者，吐故纳新也。独立守神者，心无外慕，形神如一也。肌肉若一者，站如苍松，浑然一气之功也。

* * * * *

动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。

——华佗

注：此段文字转引自《后汉书·方术传》，全文是“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。……吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。”

目 录

• 概 论 •

- 一、气功的意义…………… (1)
 - 二、气功的由来与展望…………… (4)
 - 三、从两个病例谈起…………… (9)
 - 四、中医对气功的认识…………… (12)
 - 五、气功的临床实践…………… (15)
 - 六、气功的实验研究…………… (25)
 - 七、气功与老年保健…………… (35)
 - 八、扶正祛邪，防病治病…………… (39)
-

• 练功总论 •

- 一、气功的功法概述…………… (44)
- 二、气功的适应范围…………… (49)
- 三、气功的锻炼要领…………… (50)

四、练功的自觉效应·····	(58)
五、练功的注意事项·····	(64)
六、练气功怎样入静·····	(67)

· 理论探讨 ·

一、“心意”在气功锻炼中的作用·····	(70)
二、气功锻炼中的“动静”问题·····	(73)
三、“气”与气功锻炼·····	(76)
四、气功锻炼与“内气”·····	(78)
五、“气化”与气功锻炼·····	(79)
六、“精气神”与气功锻炼·····	(82)
七、“先天”与“后天”的问题·····	(85)
八、练气功的意守、呼吸和姿势·····	(87)
九、练静功时的“幻觉”问题·····	(94)

· 静功练法 ·

一、静功的姿势、呼吸和意守·····	(97)
(一) 静功的姿势·····	(97)
(二) 静功的呼吸·····	(105)
(三) 静功的意守·····	(116)
二、常用的静功练法·····	(125)
(一) 放松功·····	(126)
(二) 松静功·····	(129)
(三) 吐纳功·····	(131)

(四) 站桩功..... (132)

• 动功练法 •

一、动功的姿势、呼吸和意守.....	(161)
二、内功八段锦.....	(162)
(一) 坐式八段锦.....	(163)
(二) 站式八段锦.....	(168)
三、保健十三势.....	(175)
四、太极十五势.....	(186)
五、华佗五禽戏.....	(199)
(一) 我与五禽戏.....	(199)
(二) 五禽戏的沿革.....	(201)
(三) 五禽戏的锻炼要领.....	(205)
(四) 五禽戏的基本动作.....	(207)
(五) 五禽戏活练法(散手).....	(233)
(六) 五禽戏行步功(行功).....	(237)
六、自我内功按摩.....	(241)
(一) 自我按摩的主要手法.....	(242)
(二) 按摩的顺序、部位和作用.....	(245)
附：视力保健功.....	(253)

概 论

一、气功的意义

气功是中华民族优秀文化遗产之一，也是祖国医学的一个组成部分。气功是一种具有我们民族特色的医疗保健运动。它的主要特点，是把人的精神、形体和呼吸能动地结合起来，对人体的“真气”进行锻炼，以达到防治疾病、保健强身、抵御衰老和延年益寿的目的。所以，自古以来，气功就被人们作为“祛病延年”的一种重要手段。

从历史上看，不仅在医学和武术里有许多练气功的办法，就是在道教和佛教锻炼身体的方法中也有许多练气功的方法。在这些功法中，有练“静功”（静式运动）的，有练“动功”（动式运动）的，也有练“静动功”（静而后动）的；有用力大的，也有用力小的；有着重练内功的，也有着重练外功的；有以防治疾病为主的，也有以保健强身为主的。

在医疗保健运动领域中，气功有别于其它医疗体育、保健锻炼和体育运动而具有自己的特点。气功这一名词似乎尚能概括这一富有民族特色的医疗保健运动的内容。气功所谓的“气”，是

指人体的“真气”（即人体的全部生理功能，练功家称之为“内气”或“丹田气”），它被认为是人体生命活动的“动力”；

“功”，是指练功的功夫。所以，气功就是练功者为了治病强身，通过发挥主观能动作用，对身心（形体和精神）进行自我锻炼的方法。这种方法是一种整体性的锻炼，是一种“主动性的自动调整过程”，对人体能起着“自力更生”、“自我修复”、“自我调整”和“自我建设”的作用。因此，它对防治疾病、保健强身、抵抗早老、延年益寿都有着积极作用。

在防治疾病方面，气功对人体的影响是整体性的。它对疾病的防治作用，是通过特定的锻炼，增强体质，加强自身的抵抗力来实现的。例如，经常易患感冒的人，在坚持练功之后，由于增强了体质，这种状况就可得到有效的改善。气功治病，虽然也有着重于某一局部进行锻炼的方法，但它主要还是通过全身体质的增强而使病变的局部趋向于好转或全愈的。一般人多认为气功只能对功能性障碍的疾病起作用，实际上，就是对某些器质性疾病（如溃疡病等），在一定限度内，气功也能起到治疗作用，只要运用得当，就可缩短疗程，提高疗效，促进健康的恢复。特别值得重视的是，气功对某些比较容易复发的慢性病，能起巩固远期疗效的作用。但是，也不能因此就认为气功万能，包治百病。实际上，各种疗法都有自己的局限性，任何一种疗法都不可能完全代替其它疗法。我们绝不应该把气功的作用说得言过其实，否则，当达不到预期的效果时反会使患者对气功医疗失掉信心，从而对发挥气功的治病作用产生不利的影响。应该看到，气功治病不需要任何特殊设备，而且对一个病人来说，只要能少用几剂药，早几天恢复健康，减少病痛，就有很大的意义了。仅从这一点看，就有必要正确地把气功在临床上有效地应用起来。

在保健强身方面，气功是一种很有效的方法，它对改变低弱

体质具有良好的作用。特别是气功非常适合中老年人的保健锻炼。凡是坚持正确锻炼并达到一定练功程度的人，都可体验到，气功对改善消化系统、呼吸系统、心血管系统和神经系统的功能，对促进血液循环、增进食欲、加深睡眠、消除疲劳、增强体力和脑力，对提高人体的工作效率和耐力，都有良好作用。因此，只要正确掌握功法，并认真坚持锻炼，气功就可对保健强身发挥很好的作用。但也有人认为，只要把气功练好了，就什么问题都解决了。这种看法也是不全面的。因为疾病的治愈、疗效的巩固和健康的保持，是由许多因素决定的。气功虽然是一种有效的方法，但是，只靠练气功这一种措施还是不够的，还必须从饮食起居、工作学习、身心锻炼和劳逸结合等方面加以合理的调节。当然，一个练功者和一个不练功者在相同条件下进行比较，练功者确能少生一些疾病，体质也更强壮一些，这在实际生活中已是公认的现象。

在抵抗早老、延年益寿方面，自古就有人把气功誉为“祛病延年”之术。意思是，进行气功锻炼，有病治病，无病强身，既可防治疾病，又可延年益寿。气功的这种作用，在长期练功的老人中是屡见不鲜的。有些练功老人虽然年过八、九十岁，但他们的血压并不异常增高，视力和听力也并不减退，睡眠深熟，精神饱满，声音宏亮，行走稳健，耐寒暑力强，少生疾病，同一般同龄老人相比，有明显差别。这种情况对研究老年学和老年病学是很有意义的。但是，在古时候也有人把气功视为“长生不老”的仙术，这是一种不切实际的幻想。因为有生就有死，一个人的生长、壮盛、衰老和死亡，是不可抗拒的自然规律。

有人把气功看得很神秘，认为很难掌握。其实，气功并不神秘，它是有科学道理的。只要在有经验的人指导下，并按照一定的方法和要领，由浅入深、循序渐进地进行锻炼，就可掌握；只要认真

坚持锻炼，就可发挥出气功对防治疾病和增进健康的有益作用。

二、气功的由来与展望

气功，作为医疗保健运动，已有很长的历史。根据史书记载，早在四千多年前“尧”^①的时代，人们就已经知道用“舞”的方法治病了。《吕氏春秋·古乐篇》就记载着：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阨（音è，阻塞意）而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”此后，在周代（公元前十一世纪～前771年）金文中对气功就有了明确的记载。《老子》中还记述了“吹”、“呬”（嘘）之法。《庄子》更进一步载有：“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

春秋战国初期的文物《行气玉佩铭》不仅对气功练法有了较为详细的记载，而且还在一定程度上形成了气功的理论。这段记述气功的文字是刻在一个十二面体的玉柱上的，共有四十五个字（图1），意思是：“运气，要安稳才能通畅，通畅才能延续，延



图1 《行气玉佩铭》实物十二面体照片

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。

^①中国古代传说中的部落联盟领袖。陶唐氏，名放勋，史称唐尧。

续才能深入，深入才能到底，到底才能巩固，巩固才能发芽，发芽才能成长，成长才能往上走，往上走才能进到头顶（头顶好比天基）。天基是按在上边的，地基是打在下边的。顺着就可以生存，逆着就会死亡。”^①可以看出，这段文字实际上是在阐述某种气功的练法、作用、要领和理论的。这说明，我国早在春秋战国时期就已经出现了有关气功的理论和功法了。

1973年，从湖南长沙马王堆三号汉墓（公元前168年）出土的文物中，发现了西汉（公元前206～公元25年）初期保存下来的帛书《却谷食气篇》和帛画《导引图》^②。前者的内容是“导引行气”法，后者是44幅彩绘“导引图”，图中绘有人模仿狼、猴、猿、熊、鹤、鸱、鸢运动的图象。这个重要的发现，说明我国至晚在西汉初期就已经用彩色图谱的形式来传授气功（导引行气）了。



图 2 西汉以前的导引图

〔原图共44个图式。据《导引图》（马王堆汉墓帛书），文物出版社，1979。〕

①陈世辉：《玉佩铭和气功疗法》（载《光明日报》1961年11月21日）。

②《导引图·导引图论文集》（马王堆汉墓帛书），文物出版社1979年版。

我国现存的一部最早的著名古典医书《黄帝内经素问》里，对气功导引就已有了更进一步的论述，并把行气导引视为一种重要的医疗保健方法。例如，在该书《上古天真论》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”又说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”同书《遗篇刺法论》载有：“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，舌下津令无数。”从这些文字里可以看出，我们的祖先很早就已经懂得气功的精神锻炼、呼吸锻炼、肌肉锻炼，以及“吞津咽液”等方法了。

从我国的医学发展史上看，我国历代医家对气功导引都很重视。不仅许多医学名著中，多有关于气功的论述，就是许多名医，也多长于气功导引术。例如汉代名医张仲景（公元二世纪中叶到三世纪），在其名著《金匮要略》一书中，就有关于用气功治病的记述。他说：“四肢方觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”这里说的“导引吐纳”，就是气功锻炼的一种方法。再如汉末名医华佗（？～208年），他不但兼通数经，也长于养生之术。他曾在“熊经鸟伸”（《庄子》）和“六禽运动”（《淮南子》）等的基础上，根据人体的特点，模仿自然界五种禽兽——虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）的动作，创作了著名的医疗保健运动——“五禽之戏”。他说：“人体欲得劳动，但不当使其极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。是以……为导引之事，熊颈鸕顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。”这套最著名的仿生医疗保健运动，一直在民间流传，深受群众的欢迎。现在的五禽戏虽然已经有了很大的发展和变化，

并已形成多种流派，与古代五禽戏相比，有很大差异，但为了纪念华佗的功绩，人们还是称它为“华佗五禽戏”。这种运动不仅为我国人民所喜爱，而且也引起了国际医疗体育界的很大兴趣。1980年5月瑞典一位研究中国传统医疗保健运动和武术运动的专家博·盖茨访问我国时，与我对“华佗五禽戏”进行了学术交流。他认为华佗五禽戏是中国传统医学的荣誉，也是中国传统医学对世界人民的一个重要贡献。

在华佗之后，隋代巢元方所著的《诸病源候总论》（公元610年）、唐代孙思邈所著的《备急千金要方》（公元7世纪中期）和王焘所著的《外台秘要》（公元752年），宋代的《圣济总录》（公元1111年~1117年），以及金元时代四大医家刘完素（1120~1200）所著的《摄生论》、张子和（1156~1228）所著的《儒门事亲》、李东垣（1180~1251）所著的《兰室秘藏》和朱丹溪（1281~1358）所著的《格致余论》等，也都有气功方面的论述。

在明代，我国著名的医学家李时珍，在其所著《奇经八脉考》（刊于1578年）中也提到了练气功的内容，他说：“内景隧道，唯返观者能照察之。”内景隧道，是指人体的经络系统；返观，是一种练静功的方法。前面这段话的意思是说人体的“经络”变化，在进行某种静功锻炼过程中是能够觉察出来的。王肯堂在其所著的《证治准绳》（公元1602年）中，曾有“若能保真致虚，抱元守一者，屡有不治而愈”的记述。清代沈金鳌在其所著的《沈氏尊生书》（刊于1773年）中，有专论练功方法的章节，并提出了“运动十二则”，在治疗部分中还专门列有练功治病的方法。

从上面提及的这些论著中，可以看出，我国自古以来对气功的研究和应用，是不断发展的。

此外，在武术运动里，有些基本功的锻炼方法和气功也有密切关系。当然，武术除了具有锻炼身体的作用，还有用于攻防技击的目的。所以，它在锻炼目的、方法和要求等方面，与气功都有不同之处，不能把两者完全地等同起来。

几千年来，在有关气功锻炼方面，我们祖先已给我们留下了不少宝贵的文献，仅就现在所能见到的，就不下二百余种，在民间还散存着许多简易有效的练功方法和传抄秘本。这是一份极其宝贵的文化遗产，我们应该认真地加以挖掘、整理，去粗取精，去伪存真，古为今用，推陈出新，使其更好地为人类服务。

在国外，也有类似气功锻炼的方法。印度的“瑜伽功”，就与我国的气功颇为相似。这种方法传到西方后，在很长一段时间内，都被视为东方哲学，只在狭小的范围内流传。直到近年，它的效果得到某些科学验证后，才引起人们广泛的重视。特别是近年来，由于某些“药源性”疾病的为害，迫使医药科技界寻求其它治病方法，使得气功有了较快的发展。在美国有一种所谓“渐进性放松”的锻炼方法，是杰克生于1906年提出的，这是一种用于医疗保健和提高日常工作效率的方法，与我国初学气功的人最初练的“放松功”很相似。1955年，杰克生又使用肌电示波器来控制肌肉放松的客观指标，用以进行自己肌肉放松的锻炼，进一步提高了练功效果。据报道，这种方法对于治疗疲劳、无力、心绞痛、高血压、神经衰弱、精神忧郁症、突眼性甲状腺肿和慢性传染性疾患都是有效的。这和我国的“放松功”在临床上的应用基本上是一致的。目前，世界上已有不少国家建立了专门的机构，来进行气功的研究。如瑞士西里斯堡的玛赫瑞希欧洲研究大学，美国和加拿大的几所医学院，纽约州立大学生理心理研究所和英国的伯克贝科学院等，都有人进行这方面的工作。

新中国成立以来，党和政府对气功的挖掘、整理和研究工作

非常重视，建立了临床与研究机构，培养了专业人员，交流了工作经验，使得气功在治疗某些常见的和比较难治的慢性病方面获得了较好的效果。现在，气功已成为防治某些慢性病的一种有效措施和综合疗法的一项重要内容。在气功的实验研究方面，也取得了不少成绩。研究部门用现代科学方法对气功医疗进行了多方面的探索，为气功防治疾病、保健强身的作用，提供了科学依据。此外，我们还为国外培养了留学生、进修生、研究生，并通过书籍、影片等多种形式把我国的气功介绍到国外。

1979年7月，中华全国中医学会在北京召开了“全国气功研究汇报会”，引起了医药科技界的广泛重视。从近年来有关气功研究的报告中可以看出，研究气功对中医基础理论（如经络、气血等）。医疗保健、体育运动、老年医学和对人体功能的认识等方面，都已获得一些新的进展。可以预见，气功的生命力，将会随着时间的推移而更加旺盛起来。

三、从两个病例谈起

用气功治病，已有几千年的历史。近年来，通过系统的临床观察，已有数以千计的病例报告。仅以胃溃疡及十二指肠溃疡这种病症来说，在1959年的一次“气功经验交流座谈会议”上，就报告了二千多例。这里只列举两个病例，来说明气功锻炼对调动人体内部的生理机能潜力，促使疾病痊愈所产生的作用。

第一个病例就是我自己。我在少年时期喜欢武术^①，曾随几位老师习练拳棍刀剑，身体很好，因之对健康不十分注意。以后学医时，每当翻阅到中医文献中有关“吐纳，导引”等气功保健

^①焦国瑞等，《五禽戏》（五禽戏之一·序言），人民体育出版社1963年版。