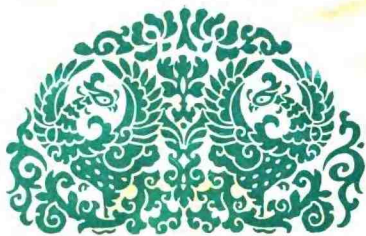


老年大学试用教材

实用保健气功

甘肃人民出版社



样 本 库

实用保健气功

李成银 编著

251/63/02



甘肃人民出版社

1201498

责任编辑：李 果
封面设计：吴 祯

实用保健气功

李成银 编著

甘肃人民出版社出版
(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张6.5 字数150,000
1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷
印数：1—3,000

ISBN 7-226-00636-7/R·16 定价：2.75 元

老年大学教材编审委员会

主任委员：吴 坚

副主任委员：薛 渔 王之明 杨 枫 关德胜 冯迪民
王维新

常务委员：（以姓氏笔画为序）

于 淮	王之明	王化东	王刚俊	王治英
王维新	石 益	田 远	冯迪民	刘于昆
刘舒昌	关德胜	孙宪洪	杨 枫	李学良
吴 坚	谷凤鸣	张永实	张志高	张华俊
陈渭泉	林 丹	周瑞祥	胡 春	贾 岑
康其箴	程 远	薛 渔		

委 员：（以姓氏笔画为序）

于 淮	王之明	王化东	王化南	王芒心
王刚俊	王治英	王 果	王统仁	王维新
文 奎	邓祖寅	田 远	卢贵殊	冯迪民
石 益	吕国璋	朱启鑫	刘 干	刘于昆
关德胜	江 枫	安振华	米世如	孙宪洪
杨圣希	杨 枫	杨 恺	杨裕华	张玉民
张华俊	张永实	张志高	张禹海	李克俊
李 果	李学良	李桂芝	吴 石	吴凤亭
吴 坚	吴炎标	吴钟祥	何少乔	谷凤鸣
汪良材	陈建民	陈 勇	陈渭泉	林 丹
周明达	周瑞祥	金光风	赵承财	赵 琼
赵思顺	胡 春	秦维敏	贾 岑	袁鸿江

唐德燮	郭忠友	陶文光	曹本先	康大成
康其箴	舒野	董光明	曹垂福	程远
程鸿辉	赫哲生	翟旭	滕越	薛渔
魏建				

参加学校：（以学校名首字笔画为序）

上海老干部大学	上海杨浦老年大学
山东省济南市老年大学	山西太原市老年大学
山西省运城老年大学	广西老年大学
广州市老年大学	广州军区老干部大学
广州岭海老人大学	天津老人大学
内蒙古包头市老年大学	内蒙古老年大学
中国铁路老年大学	云南省曲靖地区老年大学
云南老年大学	甘肃老年大学
甘肃省兰州老年大学	四川老年大学
四川省万州老年大学	四川省开江老年大学
四川省万县市老年大学	四川省内江老年大学
四川省老人保健大学	四川省泸州老年大学
四川省重庆沙坪坝老年大学	四川省重庆永川老年大学
四川省绵阳老年大学	辽宁省铁岭老年大学
宁夏老人大学	吉林省老干部大学
西安老战士大学	吉林省四平老干部大学
吉林省长春市老干部大学	吉林省吉林市老干部大学
吉林省白城老干部大学	安徽老年大学
安徽省铜陵老年大学	安徽省马鞍山老年大学
安徽省合肥老年大学	安徽省芜湖老年大学
江西老同志大学	江西省景德镇老同志大学
江苏省无锡市老年大学	江苏省苏州老年大学
江苏省南京金陵老年大学	江苏省盐城老年大学

江苏省常州老龄大学	江苏省常熟老年大学
江苏省彭城老年大学	河北省张家口市老干部大学
河北省保定莲池书院老年大学	
河南省老干部大学	陕西老年大学
贵州老年大学	贵州省贵阳市老年大学
浙江老年大学	黑龙江省哈尔滨老年人大学
湖北省老年大学	湖北省武汉老年大学
湖南老年大学	湖南省长沙老人大学
湖南省株洲老龄大学	湖南省株洲冶炼厂老年大学
湖南省株洲南方公司老年大学	
新疆老年大学	湖南省醴陵老年大学
福建省老年人大学	福建省龙岩地区老年大学
福建省福州市老年人大学	

秘书长：王维新（兼）

副秘书长：李 果

目 录

保健气功史概述

保健气功的起源	(1)
保健气功的繁荣	(4)
保健气功的停滞	(6)
保健气功的新生	(8)

保健气功知识

保健气功简介	(11)
保健气功的内容分类	(11)
保健气功的主要呼吸方法	(14)
丹田的位置	(16)
放松的作用	(17)
意守的作用与分类	(17)
意守部位的选择	(18)
意守下丹田的步骤与方法	(19)
练功的正常效应	(19)
练功的异常效应	(22)
气功对慢性病效果较好	(25)
“内气”与“外气”	(25)
任脉和督脉	(25)
气功与经络	(26)
唾液增多可健身	(26)
气功锻炼与体育锻炼	(27)

练气功对身体有重要作用·····	(28)
练功禁忌·····	(29)
环境、时间与练功·····	(29)
道家气功与佛家气功·····	(29)
气功与宗教无关·····	(30)
气功一词的渊源与演变·····	(31)
中国气功流派的划分·····	(31)
佛教传入与中国气功的关系·····	(32)
呼吸形式与练功方法·····	(33)
用鼻呼吸有益于健康·····	(33)
呼吸对人体的作用·····	(34)
练气功对身体各部位的要求·····	(35)

保健气功锻炼指南

患心血管疾病练气功时的注意事项·····	(38)
适合患消化、神经、呼吸系统疾病的锻炼方法·····	(40)
预防“惊功”的注意事项·····	(41)
练气功应持之以恒·····	(41)
练气功的方向与效益·····	(42)
科学地认识“气沉丹田”·····	(42)
气功师传授气功须知·····	(43)
以意顺气和得气·····	(47)
有意识的自然呼吸有利于气入丹田·····	(48)
学习腹式呼吸的步骤与方法·····	(48)
正确处理全身湿热、微汗、大汗淋漓·····	(49)
胃肠蠕动活跃是正常现象·····	(49)
克服杂念繁多的方法·····	(49)
处理胸闷气短、呼吸紊乱的方法·····	(50)

处理心慌、心跳加快的方法·····	(50)
处理头痛、头胀、头脑不清应有的放矢·····	(51)
造成精神紧张的原因与处理方法·····	(51)
造成失眠的原因与练功注意事项·····	(52)
造成气向上冲的原因与处理方法·····	(52)
造成口干舌燥的原因与处理方法·····	(53)
造成遗精的原因与处理方法·····	(53)
造成腹胀的原因与处理方法·····	(54)
造成肌肉酸痛、全身疲劳的原因与处理方法·····	(54)
处理外动的方法·····	(55)
要正确地认识和选择练功环境·····	(55)
初学气功的注意事项·····	(55)
不易入静的人应以动功锻炼为主·····	(56)
要科学地认识入静·····	(57)
入静也应循序渐进·····	(57)
入静的简易方法·····	(58)
小周天的起止路线·····	(59)
顺利通三关的方法·····	(59)
练气功的注意事项·····	(60)
“上虚下实”是中老年人练功的要点·····	(63)
科学认识气功与预防偏差·····	(63)
循序渐进与合理分解·····	(64)
情绪与气功·····	(65)
掌握呼吸配合的步骤与方法·····	(66)

保健气功与武术

少林武术与气功·····	(68)
呼吸在武术运动中的作用·····	(70)

内外兼修重练气·····	(73)
气功治病浅谈·····	(75)
精气神与手眼身·····	(77)

保健气功练习方法

呼吸与动作配合的简易方法·····	(79)
简易晃海功·····	(81)
防止失眠的简易气功法·····	(83)
轻型高血压的综合疗法·····	(83)
简易部位放松法·····	(84)
简易三线放松法·····	(85)
耳目气功保养法·····	(86)
随意功·····	(88)
内气外放练习法·····	(89)
保健气功的辅助练习法·····	(91)
拍打功·····	(93)
七九步·····	(94)
坐功·····	(97)
少林吐纳功·····	(97)
站桩功·····	(100)
站桩功静功·····	(103)
站桩功动功·····	(105)
站桩功行功·····	(109)
武术气功二十式·····	(111)
峨眉宗气剑派气功·····	(115)
武当六和功·····	(117)
峨眉鹰爪童子功·····	(118)
密宗气功·····	(121)

回春功.....	(125)
上元功.....	(126)
八卦形功.....	(126)
平环功.....	(127)
龟缩功.....	(128)
三环功.....	(129)
天地人环功.....	(129)
润肤功.....	(131)
八卦内功.....	(135)
五禽戏.....	(157)
气功结合按摩防治近视眼方法.....	(170)

保健养生方法

科学饮食与脾胃养生法.....	(184)
四季养生法.....	(190)
睡眠与健康.....	(192)
日常生活中的养生.....	(195)

保健气功史概述

近年来，随着经济的发展和社會生活的安定，对性命之学的研究逐渐得到重视。气功——这一古老的中华民族独创的人体运动的明珠也放射出新的光辉。现在，气功爱好者愈来愈多，以科学家、气功师为主的专门科研机构也不断诞生。可以预见，随着人类自我认识的进一步深入，气功事业一定会取得更大的发展。

中国是气功最早的发祥地之一。具体形成的时间到目前还是众说纷纭，尚无定论。根据文献和考古材料来看，气功大体在原始社会末期就已发现，其发生、发展过程可划分为四个阶段。

保健气功的起源

早在原始社会时期，人们因为劳倦体乏，经常伸欠懒腰或闭目静息，由此产生了轻松舒适的感觉；或在腰酸背痛之时，自摩自控，或是轻轻拍打几下，酸痛因此而得到缓解；或当胸闷气短之时，不由自主地呵嘘呼气，产生一种轻松愉快的感觉；或者在腹胀胀满之时，信手轻揉腹部，症状因而消失。这样反复多次，不断地探索实践，慢慢地总结出一些规律性的东西，并推而广之，这可说是保健气功产生的萌芽。

但真正的气功史的研究要有文字和实物资料的证明，而这些

又总是与中国古代的典籍和医、卜之书分不开的。气功在古代历史典籍中，通常称之为“治气养生之术”，又称“存心”、“养形”、“养性”、“导引”、“行气”、“吐纳”等等。

据传，养生之术始于黄帝，距今大约四千多年。史载黄帝曾向广成子问道，广成子传给了黄帝《自然经》。

据出土的公元前380年左右的战国文物《行气玉佩铭》记载（有文字记载的最早的论述气功的证明），现在气功中的顺式呼吸法在那时就已产生。该铭曰：“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”。用现代汉语说就是“吸气深入则多其量，使之往下伸，往下伸则定而固，然后呼出，如草之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机则朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”

大约产生于战国时期的《黄帝内经》是我国最早的一部医学经典巨著，书里有许多关于气功的论述。在“摄生、阴阳、脏象、经络”等篇提出防病、治病与养生的道理，如“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来……”。

“延年益寿，智者养生也，必须四时而适寒暑和喜怒而后安宁，节阴阳且调刚柔，如是邪辟不生，长生久视”，“治疗疾病，肾有久病者，可寅时面向南，精神不乱思，闭气不息七遍，引以颈咽气吸之，如咽甚硬物，如此十遍后，饵食下津，会无数。”全面论述了养生之道，具体阐述了练功的原则、方法、作用、效果，可知当时的气功实践和气功学术已经达到了相当高的水平。

春秋战国诸子纷争，思想、文化、哲学等领域一派欣欣向荣、百家争鸣的局面。气功学术在这个时代逐步系统化，开始形成了独特的理论体系。气功中关于人体三宝——精、气、神的概念正式形成。《管子》认为：“精者，气之精气；气者，体之流也。”《孟子》主张“存其心，养其性”，阐明了意与气的关系，

指出精神统率气，气是经脉活动的动力，精神统一了，气就会流动，气统一了，精神就会激发起来。从此，气功逐步独立为一门科学，是中医学发展的核心。

百家争鸣推动了气功科学的发展，老庄之道，孔孟之学，医理诸派无不从人的生命运动规律入手，并提出相应的养生主张，使气功领域里呈现出空前繁荣的百花齐放、争奇斗妍的局面。

老子在《道德经》中谈到“虚其心，实其腹，绵绵若存，用之不勤”，“虚其极，守静笃”等，是说在练功时心情必须安静，思想要集中，呼吸应柔和细长，气贯丹田。庄子在《南华经刻意》提出“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士，养形之人……之所好也。”论述了健身和养生的一般功夫。《庄子·逍遥游》里生动地描绘了小周天的无意之境。

儒家的气功之论比较复杂，往往杂糅于政治主张之中。但无论孔孟之学，荀子之道，还是后来董仲舒“天人感应”思想，都主张“中庸”，强调修身养性，包含了气功健身、养生的道理。古书记载，孔子“屈肱而枕之”就是一种比较高级的卧功。他的学生颜回主张“静坐”“坐忘”，即在练功时“坠肢体，黜聪明，离形长知，同于大通”，使身体内外俱松，达到高度入静的忘我之境。这为后来气功学术融儒、释、道于一身提供了理论和实践基础。

中医学以人的生命运动及其与自然的关系为研究对象，形成了中华民族独特的医学理论。就其内容而言，博大精深，分类详致，尤以气功为内核。战国时卓越的医学家扁鹊在《难经》中提出练功应用计算呼吸的方法，即数息法，是调息入静的门径。扁鹊本人既是一位高明的医生，又是一位出色的气功师。司马迁在《史记·扁鹊仓公列传》描写他诊病时“尽见五藏症结，特以诊脉为名耳”。这与现代气功师严新治病有异曲同工之妙。

概括地说，自远古到秦汉，由于科学技术的进一步发达，生

产力的进一步提高，人类对自然作斗争的经验更加丰富，因而对自然和人体生命运动的认识进一步深化；气功学术得以在人们同自然和疾病作斗争的过程中逐渐得到发展、提高，形成了一定的理论体系和功法，从而为秦汉以后特别是隋唐气功学术进入官府，流传向外打下了比较坚实的基础。

保健气功的繁荣

从秦汉到隋唐前期，我国统一的多民族的经济、文化处于世界领先地位，中外思想文化达到多层次的融合。在这样的历史条件下，气功学术的理论和实践在深度、广度上都有了新的突破，在隋唐文化昌盛时期臻于盛境。这可以从下面的事例中得到说明。

汉武帝奉尊儒术，董仲舒推行阴阳五行说杂交的天人合一的哲学思想，不仅成为统治阶级统治的手段，而且也广泛地影响了气功理论，使之成为“修性复命”的手段。东汉盛行道学，汉末佛教传入中国都在一定程度上推动了气功的发展。当然，这也使气功游离于医学蒙上了宗教的迷雾。

1973年长沙马王堆出土的一幅医学帛书上发现了两篇气功专著，既有《导引图》四十八幅，又有功法的文字说明。关于导引的姿势，有的模仿熊、猿、狼、鹰、鹤等禽兽的动作，有的是徒手做肢体的各种屈伸动作，有的以木杖作为辅助进行肢体活动，等等。图象表明，当时气功已经相当普及了，已为中国医学尤其是气功的研究提供了宝贵的实物资料。

汉代医学，把气功医疗推向实践。著名医学家华佗自创了气功功法“五禽戏”，认为“人体欲得劳动，但不当使极耳”，并说明通过五禽戏的锻炼，可以达到血脉流通、耳目聪明、齿牙良

坚、病不得生及治疗疾病的作用。张仲景也在他的《金匱要略》里提出“若人能养慎，不会风邪，干忤经络，适中经络来流传脏腑，即医治之，四肢方觉垂滞即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞”。

南北朝时的医家陶弘景是第一个把我国历史上的有关导引资料辑录为专集的人。他的《养性延命录》记录了许多养生理论和方法，“静者寿，躁者夭，静而不能养，减寿；躁而能养，延年。然静宜御，躁难持，尽顺养宜者，则静也可养。”这是说，

“清心寡欲的可以长寿，躁急纵欲的往往早夭，清心寡欲但不能长久坚持的，会减少寿龄；躁急难控的只要合理地锻炼培养也可以益寿延年。但是，清心寡欲容易自我控制，躁急性强的不容易坚持，尽可能顺着自己的脾性修炼自己的品德并且容易自我控制的，就是清心寡欲可以培养的。”

“药王”孙思邈在他的《千金方》中不仅辑录了我国原有的导引养生的理论和方法，而且还收入了佛教的导引方法，各章均有导引。他还把自己练气功的经验写成《存神练气铭》，认为只要专修一练，百日小成，三年大成，就可以达到健康长寿的境界。孙思邈本人年逾百岁，证明他的养生诀是行之有效的。

隋唐时，政府正式确定以气功作为医疗的一种手段。隋唐太医署都设有按摩博士，唐又增设了按摩师“掌教导引之法，以除疾，损伤、折跌者正之。”隋代太医博士巢元方主持编写了《诸病源候论》，广泛采集了前人导引养生的经验和方法，其中的《养生论》和《导引方》等篇，列举了有关导引、吐纳等具体练功方面的方法约二百六十多种，可视为隋朝以前气功功法的一次总结。

保健气功的停滞

从宋代开始，中国进入封建社会后期。封建的专制政治制度日趋腐朽，文化思想领域的垄断禁锢，文字狱的一再翻兴，不仅使僵化的儒学在取得独霸地位之后丧失了朝气和发展力，而且也使道教、佛学、诸子百家在学术上处于噤若寒蝉的地步。伴随着蒙古、满族进入中原取得统治地位，民族矛盾和阶级矛盾进一步激化，隐居不仕的消极反抗，人民群众的宗教化反抗斗争层出不穷；这一切都使气功在医学中的地位日渐衰微，气功以及与此相关的性命之学隐于武术和宗教中，使中华气功的发展处于停滞时期。另一方面，由于广大知识分子寄意于古代典籍的整理和研究，也使气功功法的整理和探研进一步兴盛，有代表性和集中性的气功专著较前丰富多了。在气功实践和理论方面呈现出“病树前头万木春”的新局面。

宋、元、明、清气功学术的发展侧重于理论研究具体化、实用化、多门类 and 统一化。其中，以道家的贡献较显著。

道家的气功师把气功进行了科学分类：内命命以达性——命功，修性复命——性功，性命兼修功。重要的气功专著有八仙之一吕洞宾（纯阳子）写的《吕祖全书》、《洞天奥旨》，张紫阳的《悟真篇》。《悟真篇》曾收入《四库全书》子部，《择教大藏》、《道藏》、《古今图书集成》等丛书，是承前启后的一部内丹名著。书中提出的“精、气、神”观，“筑基，炼精化气（qì），炼气化神，炼神还虚”的锻炼功法门成为今天许多高级气功师推崇的基本门径。

宋明理学大师二程、朱熹、王阳明等在传统儒学的基础上，