

中国传统医疗气功 养生学

万苏建 编著



中国医药科技出版社



R 222.2
10.8

中国传统医疗气功养生学

万苏建 编著



0154653

中国医药科技出版社

0154653

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书是一本医疗气功专著。作者积二十余年气功临床经验，结合道家养生思想，创造了阴阳八卦循导功为主的医疗气功功法。全书共分6章，阐述了道家医学、八卦养生气功功理，八卦循导功的功法，道家乐功以及外气功法，外气临床应用及家庭气功保健。全书图文并茂，通俗易懂。

本书可供气功爱好者，中医爱好者参考，也可供家庭保健之用。

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统医疗气功养生学/万苏建编著. —北京：中国医药科技出版社，1999.3
ISBN 7-5067-2058-2

I. 中… II. 万… III. 气功 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 06805 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京友谊印刷经营公司 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm $\frac{1}{16}$ 印张 11 插页 4

字数 217 千字 印数 1—3000

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

定价：18.00 元

作者简历



万苏建 1953 年出生，山东省宁津县人。中国共产党党员 毕业于首都医学院、北京军区军医学校、光明中医函授大学。卫技 7 级副主任医师。现任北京军区气功研治所所长，北京市红十字会传统医学交流中心副主任，北京市石景山区红十字会绍家坡康复医院院长。并担任世界医学气功学会理事、专家委员，中国气功科学研究会理事，全军中医学学会气功专业委员会副主任委员、秘书长，北京市气功研究会副理事长。

万苏建以道家阴阳八卦思想为基础，结合中医学原理，经长期实践而总结成一种临床治疗及自我健身的整体气功医疗功法。

主要学术著作有《八卦循导功》、《临床气功学》。八卦循导功以其独特的治疗效果，受到国内外气功界、新闻界的重视。并在中央电视台、北京电视台、《人民日报》、《光明日报》、《解放军报》、《健康报》多次给以报道和宣传。

万苏建曾赴日本、美国、马来西亚、瑞典、丹麦、法国、等国家讲学传授功法。

序

气功是中华民族传统文化的瑰宝，历史悠久，源远流长。气功疗法，远在先古已被开创并运用于防病治病。近年来，随着自然科学多学科进行了有关气功的研究，气功疗法这颗被发掘出来的祖国医学遗产的明珠，也已被广大劳动人民所熟悉和接受。

北京军区气功研治所所长万苏建同志及其学生，在总结道家多学派经验的基础上，结合中医辨证理论，经过多年临床实践和科研实验研究而形成了外气导引结合内气养生的医学气功功法——八卦循导功这一道家功法。十余年来，万苏建同志从实践中总结并撰写发表了多篇医学论文，其中《八卦循导功治疗截瘫的临床研究探讨》、《八卦循导功外气生物效应的研究》、《论外气的物质性》等20余篇论文分别在国内外专业杂志上及全国和国家医学气功、自然科学、康复医学大会上发表与交流。《八卦循导功治疗脑血栓后遗症的临床研究》被评为全军优秀论文奖。《八卦循导功治疗截瘫家犬模型的研究》一文的发表，得到了有关专家的好评。

万苏建在撰写了《八卦循导功》以及《临床气功学》的基础上，完成了《中国传统医疗气功养生学》一书。此书自中华民族气功的起源史直至气功的现代科学研究，详细地阐述了中国道家医学八卦养生的气功功理、气功功法。又从气功外气临床疗法和家庭气功保健疗法的角度来说明练习气功的重要性。此功法，通俗易懂，容易被人们所接受。他及其学生曾先后赴日本、美国、马来西亚、丹麦、挪威、瑞典、法国等国家进行讲学和气功功法的传授，为推动我国医学气功事业的发展做出了积极的贡献。万苏建同志所在的研治所，有他自己的基地，经过多年不懈的努力，现已逐步形成具备科研、教学、医疗为一体的实体部门。随着现代科学技术的不断发展，二十一世纪的科学是人体科学、生命科学、宇宙科学发展的新世纪。《中国传统医疗气功养生学》一书在与读者们见面后读者们会更加深刻理解上述学科发展的意义。我们祝愿万苏建同志和他的事业在科学、开拓、创新、发展中不断完善，走向辉煌更辉煌。

世界医学气功学会主席
全军中医学会气功专业委员会理事长 冯理达

1998年7月20日

序 言

道教是中国传统文化的结晶，他明显地反应了中国传统文化的历史以及中华民族的世俗心理。道教起源于中国文化，发展于中国文化，并且以自身成果充实了中国文化，以此又视道教为中国的国教。其中老子的“自然之道”、“治国之道”、“养生修身之道”中的“养生修身之道”一直被人们所重视。道教注重养生、重生、乐生和贵术，强调“仙道贵生”，因而寻求使人长寿的方法。主张“我命在我，不在天地”的理论。

中国的气功是中华民族灿烂的科学及文化宝库中绚丽的瑰宝，是中医学的重要组成部分。因为古老的医书《黄帝内经》中有关气功的记载和论述甚多，提出了重要的摄生之道。它是一种通过自身行气的锻炼，从而发挥“气”的能动作用，以达到增强体质，抗病防老的自我功法，用以康泰延年，所以他和养生长寿的关系非常密切。以便更好地发扬气功对预防、长寿、保健的作用。

我与北京军区气功研治所所长，道家医学气功八卦循导功的创编人万苏建教授相识十余年来，他潜心研究道教的养生理论，编辑出版了《八卦循导功》、《临床气功学》等医学气功著作，为道家医学气功事业做了大量的工作。

万苏建老师为了更近一步揭开道家养生的秘密，探讨道家养生学的理论，他多次率领自己的弟子先后到山东泰山的碧霞祠、四川的青城山，安徽的齐云山、河北十方院等道教的名山大川进行学习和修炼，而且取得了成绩。他每到一地，都为当地的群众免费治疗。他精湛的医术和高尚的道德受到了大家的爱戴。

本次万苏建老师撰写的《中国传统医疗气功养生学》一书中从道家养生术的由来开始来阐述道家与“八卦”、《易经》、“中医学”、“阴阳五行”，“经络脏腑”的相互关系，详细地向人们介绍了练习道家养生功的重要意义和练习方法、注意事项。此书对我国道家医学气功的发展起到积极的作用，在此以小序谨祝万苏建老师的《中国传统医疗气功养生学》一书的出版发行。

中国道教协会副秘书长 黄信阳
北京白云观监院

1998年7月20日

前 言

在二十一世纪人们崇尚自然、寻求生命本源的今天，我怀着激动的心情撰写了《中国传统医疗气功养生学》一书，将源于中国远古时期的养生气功学，并结合我二十余年来在气功疗法方面的研究和修练的成就融于此书。介绍给祖国人民及全世界人民共同分享，以达养生、健身、长寿之目地。

纵观历史长河，中国传统医疗气功来源于道家五千年的历史文化，并逐步发展成为精华。多年来，为了能够准确全面地学习和应用气功疗法，我的启蒙老师、父母万振文、李厚芳；我的恩师罗有名虽已106岁，仍每日为病人治病；崂山气功点穴大师贾立惠；他们把几代人总结的经验一丝不苟地传授给我，对我的事业给予了巨大的支持和帮助。为了返朴归真、寻根求源、深入探索，年青而德高望重的北京白云观监院黄信阳道长，将中国道教的许多深有学资的高人介绍给我，他们中的匡常修、李树人、李绍进、季国庆、杨树林、霍怀虚、詹达礼等道长；佛学界的游祥州教授及灵济活佛、释常开法师拉西仁勤大师等对我的赐教，使我对发掘人类的养生文化受益匪浅。为使祖国的气功疗法借助现代科学技术进行探讨和研究，北京军区总医院检验科的老主任徐乌格教授、廊坊市人民医院董天朗院长、外科老主任郝树萍教授、北京农业大学动物实验站的研究学者于船教授和裴德智所长，在我们进行的基础研究和临床研究中给予了极大的帮助。我的导师全国政协委员、世界气功学会主席、全军中医学会气功专业委员会理事长、海军总医院副院长、免疫学家冯理达教授，几十年来，她带领我们以科学求实的精神，为气功学的研究和发展做出了突出的贡献。

近二十年来，一直跟随着我开创事业的弟子：苗宗雨、孙华玲、李正斌、李德强、魏宪军、赵峥荣、李书君、李红良、杨新学、丁智炜、化相玉等，他们将自己的青春年华献给了气功医疗事业，他们现在已是毕业于第二军医大学、河北医学院、北京石景山卫校、留日、留美并掌握现代技能的气功专业人才。在医疗气功事业发展中，我的战友和同事田友珍、徐绪芊、宋淑云、张志生、吴凤兰、和玉柱、赵淑文、马庆喜等，以极大的信赖与我们共渡了许多难关。还有我的世界各国的同道和弟子们，对我的气功事业也给予了极大的支持和关怀。在此书出版之际，深表谢意！

作者于北京西山绍家坡

1998年7月28日

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 气功概况	(1)
第二节 气功的现代研究	(2)
第三节 气功与阴阳、经络和穴位	(4)
第四节 练功三要素	(11)
第五节 练功原则及注意事项	(14)
第二章 道家医学八卦养生气功功理	(19)
第一节 解析周易八卦	(20)
第二节 八卦与经络、脏腑	(24)
一、八卦与脏腑	(24)
二、八卦与经络	(25)
三、八卦与阴阳五行、天干地支	(27)
第三节 论万苏建八卦循导功	(28)
第四节 道家养生理论	(30)
一、中国道家养生功的由来	(30)
二、品德修养	(33)
三、起居、饮食与养生	(37)
四、房室生活与养生	(43)
第五节 道家理论与中医学之关系	(46)
一、《周易》象、数、易概念及相互关系	(46)
二、《周易》卦象与中医学	(47)
三、《周易》爻象与中医	(51)
四、《周易》象与《内经》藏象学说	(52)
五、五行八卦	(53)
六、阴阳八卦	(55)
七、《周易》与《内经》理论体系的学缘关系	(55)
第三章 八卦循导功养生气功功法	(58)
第一节 初级功法	(58)
一、八卦静养卧桩功	(58)
二、八卦静养坐桩功	(59)
三、八卦静养站桩功	(59)
四、太极棒静养卧桩功	(60)
五、太极棒静养坐桩功	(61)

六、太极棒静养站桩功	(62)
七、八卦站桩采气功	(63)
八、八卦筑基功	(65)
第二节 中级功法	(65)
一、小抱石球	(66)
二、单手穿掌	(67)
三、八卦拉气功	(69)
四、马步分掌	(72)
五、徒步舞掌	(73)
六、双手穿掌	(75)
七、托天捞月	(77)
八、八卦回春功	(79)
第三节 高级功法	(80)
一、八卦游龙功	(80)
二、八卦龟缩功	(82)
三、八卦三丹画圆功	(83)
四、八卦三丹步卦功	(86)
五、太极棒周天功	(88)
六、太极棒三丹功	(89)
七、太极棒步卦功	(90)
八、八卦阴阳同修功	(91)
第四节 常见病症的对症修炼功法	(94)
一、心血管系统疾病	(94)
(一) 冠心病与站桩理气功	(94)
(二) 心律失常	(95)
(三) 高血压病	(95)
(四) 高脂血症和高蛋白血症	(96)
(五) 慢性肺源性心脏病	(96)
二、消化系统疾病	(97)
(一) 便秘症与八寥震颤通便功	(97)
(二) 消化性溃疡	(98)
(三) 慢性胃炎	(99)
(四) 胃切除术后	(99)
(五) 慢性胆囊炎	(99)
三、运动系统疾病	(99)
(一) 肩凝症与八卦拉气舒络功	(99)
(二) 颈椎病	(101)
(三) 创伤性不完全性截瘫	(101)

(四) 腰椎间盘突出症	(102)
(五) 慢性腰部劳损	(102)
四、神经系统疾病	(102)
(一) 植物神经功能失调症与八卦入静练丹功	(102)
(二) 健忘症与运气补脑功	(105)
(三) 头痛症	(106)
(四) 中风后遗症	(107)
(五) 重症肌无力	(108)
五、内分泌系统疾病	(108)
(一) 糖尿病与坐桩八段锦	(108)
(二) 更年期综合征	(111)
六、其 他	(112)
癌症	(112)
第四章 八卦循导功道家乐功	(118)
第一节 道家乐功的机制	(118)
第二节 道家乐功能够使我们修入良性的气功态	(119)
第三节 道家乐功能够使我们修入天人合一的高境界	(119)
第四节 道家乐功能够使我们修入辟谷、食气的长寿之道	(120)
第五节 道家乐功的功法	(121)
一、八卦神龟坐桩功	(121)
(一) 道家音乐	(121)
(二) 坐桩功法	(121)
二、八卦神龟站桩功	(122)
(一) 道家音乐	(122)
(二) 站桩功法	(122)
三、八卦神龟周天功	(122)
(一) 音乐	(122)
(二) 功法	(122)
第五章 气功外气疗法	(124)
第一节 外气的物质基础	(124)
一、对外气的研究概况	(124)
二、内气外放修炼法	(125)
三、发放外气施术法	(126)
四、发放外气施治法	(127)
五、发气后的自我调整	(129)
第二节 外气的临床应用	(130)
一、颈椎病	(131)
二、中风后遗症	(132)

三、创伤性截瘫	(133)
四、癌肿	(134)
五、植物神经功能紊乱	(135)
六、小儿脑性瘫	(136)
七、糖尿病	(137)
八、腰椎间盘突出症	(138)
九、老年退行性疾病	(139)
十、类风湿关节炎	(140)
十一、冠状动脉粥样硬化性心脏病	(141)
十二、流行性感冒	(141)
十三、胃十二指肠溃疡	(142)
十四、高血压病	(142)
第六章 家庭气功保健疗法	(143)
第一节 家庭外气保健术	(143)
一、脑力劳动者劳累后外气保健疗法	(143)
二、体力劳动者劳累后外气保健疗法	(143)
三、四肢大关节保健疗法	(144)
四、面部养颜保健疗法	(144)
第二节 道家气功练养五脏法	(145)
一、采自然界山水树木的修炼法	(145)
二、周天运行法	(147)
三、道家练养五脏的方法	(147)
第三节 气功与减肥、健美	(149)
一、气功减肥	(149)
二、气功按摩减肥法	(150)
三、局部减肥气功	(152)
四、气功与美容	(154)
附录	(158)
万苏建与他的气功事业	(158)

第一章 总 论

第一节 气 功 概 况

中国气功的起源、产生和发展是人类在与自然和疾病的长期斗争中实践和总结出来的。早在数千年以前，据《吕氏春秋·古乐》篇记载：远在陶唐氏（其所属的氏族部落）之始，天多阴雨，河水泛滥，潮湿阴冷，引起人们气滞血淤，筋骨蜷缩不舒，“故作舞以宣导之”。“作舞”是古代导引的最初形式。气功即我国古代的“导引”、“导引行气”，其中行气部分也称作“吐纳”。因此，气功是远古时期人与大自然恶劣环境和自身疾病作斗争的产物。气功作为一门科学，其理论、实践、实验结果都是从古至今的历史中逐渐总结经验教训而形成的。

上下五千年，纵横十万里。当人类文明的曙光刚刚出现在东方地平线上，作为炎黄的子孙，中华民族的先民们，就在这片神奇的土地上，秉赋着三山五岳之雄风，长江黄河之魂魄，创造出光辉灿烂的民族文化。

中国的博大，不仅仅在于她的地大物博，更是中华民族的先民们，从原始的图腾——龙开始，就追求着一种宏大、轩昂的气势。

从古代的帝王陵墓、金碧辉煌的宫殿，到绵延数万里的长城，辉宏的气魄无所不在。

中国文化的深厚，不仅仅在于她五千年来生生不息创造出的悠久历史，更是中华民族的先民们在“究天人之际，通古今之变”的基础上，形成的独特的哲学观念和文化体系。

源远流长的文化传统、丰富的文化遗产，在高速发展的现代社会中，仍以他特有的魅力为人们所发掘、利用，并不断地注入新的活力。

浩瀚无垠的宇宙，孕育了万物，也创造出了地球上具有最高智慧的生命——人类。

人类在改造大自然的进程中，在不断改善自身生存质量的同时，也在不懈地探索着宇宙与人体的奥秘。

宇宙天体与人体有着什么样的关系？人类与宇宙间能不能进行信息和能量的交换？人类怎样才能获得健康长寿呢？

在这方面，中华民族的先民们有着独到的见解和精辟的论述。

早在先秦时期，古人们就提出了天、地、人合一的思想，主张人体的生命信息要与宇宙运行的规律相和谐，进行养生保健，才能使人体的生命节律有序化。

古代气功的名称很多，常见的有内功、丹功、导引、吐纳、行气等，是一门身心并练、性命双修的治疗术、健身术和长寿术。

气功是练功者通过发挥自己的主观能动作用，对身心进行自我锻炼和调整，使达到身心优化的修炼方法。练功者必须将意念、姿势和呼吸三者揉合在一起，对机体的机能活动进行主动的自我调整，并保持动态平衡。另一方面，使机体产生储能性反应，降低能量消

耗，增加能量集聚，起到调节阴阳、疏通经络、调和气血的作用，从而达到健康身心、祛病延年之目的。

第二节 气功的现代研究

一、目前中国气功研究概况

气功疗法是以预防保健、自我调理为特点的整体疗法。它把人体看作是一个内在的有机联系的整体；把人的生命活动看作是人体内矛盾的自我运动、自我调节、自我控制的发展过程。同时，又认为人的生命活动与自然界的宇宙万物、日月星辰、大地的运转、季节气候的变化和社会生活的变迁等客观条件有着密切的联系。在辩证唯物主义的系统观的指导下，在总结人们长期与疾病和衰老作斗争的丰富经验的基础上，建立了气功学的一整套方法和原则，发展了中医学的理论体系，为中华民族的繁衍昌盛做出了重大贡献。

中国气功学是我国古代人民在长期的生活劳动中，在与疾病衰老作斗争的实践过程中，逐渐认识和创造的一项自我身心锻炼的方法和理论。由于受当时科学技术发展的限制，不可能用现代科学技术来认识和解释清楚气功学。所以，气功现代化是当前急需解决的一个极其重要的课题。气功现代化是运用多学科的现代科技手段对气功学的基本理论直接进行研究。在十年动乱之前和近几年来已有一些科学家应用现代科技手段对气功修炼者练功时的生理、生化变化，对气功师发放出来的外气的物质本质等，结合中医理论进行多学科的测试观察和分析研究。这些努力虽然距离揭示人类生命的奥秘，实现气功现代化还有相当遥远的路程，但是已经迈出了具有决定意义的第一步。已经证实气功的“气”是客观存在的物质，而不是什么封建迷信、玄语或假设。同时也观察到练功者体内确实发生了许多有益的生理、生化的客观变化。今天，我们已经揭去蒙在气功头上的神秘面纱，但这仅仅是气功现代化的开头，气功现代化还需要几代人的努力工作和扎扎实实的科学研究。

二、国外气功研究概况

近年来，气功不但在我国形成热潮，而且也受到国际上的重视。我国的气功与印度的“瑜珈”，欧美的“超觉静坐”、“生物会授”、“放松训练”、“坐禅”以及日本的“灵子术”、“冈田式静坐法”等相似。由于这些功法能够最大限度地调动人体自身的抗病能力，具有祛病延年的作用，而且容易学，少花钱，没有药物治疗的不良反应，所以各国学者对之非常感兴趣。在欧美的一些著名大学，如美国麻省理工学院、哈佛大学医学院、纽约州立大学、英国的伦敦大学等都建立了气功研究机构，对气功从多种学科角度进行了大量的研究。

国际学术界通常把气功归属于亚心理学范畴，国际亚心理学研究会已成立 100 多年，总部设在英国伦敦。美国的亚心理学会成立了 20 多年，并于 1969 年被美国科学协会正式接纳。美国现有 7 个这方面的研究中心，研究内容包括中国的针灸、气功、拳术、印度的瑜珈以及现代的生物回授、催眠术等。美国已把气功定为宇航员的必修课。前苏联对印度的瑜珈进行了多年的研究，并在体育、舞蹈界推广应用。瑞士 60 年代就成立了国际气功

研究中心，重点搞生理、生化研究，并与印度合作培养了一批高级气功师。日本的气功研究，重点在气功信息治疗仪的临床应用，曾携带仪器来我国进行学术交流和表演，水平较高。加拿大设有专门的中国气功学院。印度在学生中普遍推广气功并举办了国际气功训练中心，为世界各国培养气功人才并向国外派遣气功专家。国外研究气功对人体、生化的影响，证实了练功后机体的生理功能和生化物质发生了许多有益于健康的变化。而且已经将气功疗法应用于临床工作中，配合其他疗法治疗高血压、心脏病等常见病，取得了良好的疗效。目前，对气功学的研究工作正日趋广泛深入，也必将更快地促进其发展。

1997年11月美国第一届气功学术研讨会在华盛顿召开，美国总统比尔·克林顿亲自为大会发了贺信。他在贺信中说：“为了增进健康和减少疾病，我们有责任去学习和理解不同的医药和疗法，我很高兴看到你们在此探索、改善我们人类社会健康状况的各种医学途径，为大家提供了相互分享医学最新成就的机会并加强友谊，让世界更加健康，我钦佩你们的献身精神……”。这一高度评价使到会人员深受鼓舞。美国卫生部部长在大会上发言，决定在全国的各个医疗中心开展学习中国的气功学。旧金山市市长威利·布朗宣布：“11月20~26日为旧金山气功周”。他在气功周宣言中明确指出：鉴于科学证明，气功这一来自中国的已有五千年历史的疗法，他调动身体、思维以及精神，能有效地增强健康减少疾病。

日本国为研究中国气功学，政府每年专项拨款一亿日元投入气功学的研究。中国气功在日本的医疗健身和内气外放的临床治疗及科研指标方面，获得了突破性的进展。近年来，多次在日本国播放，为使广大的日本国民能够应用气功达到保健医疗的作用，该国最大的电影制片公司《东映电影制片厂》投巨资为万苏建八卦循导功拍摄了大型气功片——《走向未知的旅人》，引起了轰动。

三、新技术革命

由于新技术革命，特别是生命科学及其生物技术等广泛地应用到医学领域，控制与干预生命的各种手段引起社会极大关注，人的力量向自然界发展等等都给我们提出了新的课题。新的技术革命给医学带来了巨大的冲击，医学模式的转变对医学产生了极其深远的影响。因此，医学知识的广度和深度与以前的医学有其本质的区别。科学的发展，学科间的交叉日益明显，一些原来与医学不甚密切的学科开始与医学日益密切。医学基础知识越来越广，已涉及自然科学和社会科学两大类。基础知识横向延伸，导致知识结构发生了重大变化。

鉴于知识结构发生的变化，学科的现状以交叉学科为一种新的表现形式出现。其主要类型大致分为六种类型：①边缘学科。主要指两个或三个学科互相交叉、渗透而在边缘地带形成的学科。②横断学科。是以各种物质结构层次、物质运动形式等的某个共同点为研究对象。③综合学科。以特定的问题或目标为研究对象，由于这些问题的复杂性，应用任何单学科都不能独立完成研究任务，必须综合应用多种学科的理论、方法和技术手段解决问题。④软科学。指一些高度综合性和智能性的高层次学科。研究对象不仅包括自然现象和科学技术，还包括人和社会因素在内的各种社会现象之间的相互联系和相互作用。⑤比较学科。比较学科是各种比较学的总称。⑥其他新兴学科。

根据上面情况及科学的发展,医学专业知识层次也随着生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变,改变了原来医学专业知识层次的构成。新技术的应用也带来许多问题。如何能适应新形势,医学界不仅要了解熟悉基础医学和应用医学,同时还需要了解技术知识。随着新技术向医学领域里的渗透的发展,诞生了如X线计算机断层扫描(CT)、“核磁共振”(MRI)、B型超声等新的诊断设备,促进了诊断、治疗手段的现代化。

在新技术革命的形势下,医学界亦应树立正确的自然观,这对研究信息论、系统论、控制论、耗散结构理论、突变论等与社会科学方面的关系,对研究人体的整体与局部、高层次与低层次之间的关系,对研究人体生理与心理、人与环境的联系都有很重要的意义。鉴于上述情况,要适应科学技术的新形势,就出现了新的理论、学科。使人的眼光、思想逐渐地看得远大,逐渐习惯于从全球、宇宙并与人类相结合的角度下俯瞰空间(包括二维、三维甚至四维)、大地与人体内粒子之间的联系,与微观心理、思维的联系。在这种情况下,逐渐体会到个体、群体的存在,免除疾病,健康、康复于社会上所有领域。

四、气功的科学探索

近年来,中外不少学者和医务人员采用了最新电子技术和测试手段对中国气功学的某些现象及机制进行了科学探索。他们提出在30亿年前,在我们居住的行星上出现了最原始的生物。他们一诞生就不断地进行着生命领域所特有的吐故纳新和繁衍后代的活动。在漫长的岁月中,原始生物严格遵循生物学变异,适应和“用进废退”等基本规律,产生了数以万计的品种和门类,演化出了各种生命功能:

(1)在微生物方面,有些品种具有耐0℃以下和100℃以上的温度或在极度缺氧的环境下生长繁殖的能力。

(2)在植物方面,除利用叶绿素进行光合作用的普遍本能外,有些品种还具有趋光运动或者在某种刺激下做出快速运动的反应。

(3)在动物方面,有些能够发光,有些能够发放电波、声波,还有一些能利用电波、磁场、红外线或超声进行定向跟踪,逃脱敌人或取得食物。这些功能对它们的同种来说是一般功能,但对他们的同类来说则是一种“特异功能”。

关于气功对生物分子及细胞的效应,气功对血液及其免疫功能的效应,气功对血液循环系统的效应,气功对呼吸系统的效应,气功对消化系统的效应,气功对人体能量代谢及体温的效应,气功对感觉器官的效应,气功对神经系统的效应,气功对内分泌及生殖系统的效应,国内外许多学者都有试验,并阐述了试验与体会。

第三节 气功与阴阳、经络和穴位

经络学说是研究人体经络系统的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。这个学说阐明了人体的脏腑、器官、组织等依靠经络的联系、精气的灌注,使之成为一个统一整体的原理。它是祖国传统医学基础理论的重要组成部分,它和阴阳、脏腑、气血等理论一起贯串在中医学的生理、病理、诊断和治疗等各个方面,尤其对针灸、针麻以及推拿、按摩等更有重要意义,是针灸学的理论核心。《灵枢·经脉篇》云:“经脉者,所以能

决死生，处百病，调虚实，不可不通”。说明了经络学说的重要性。

经络与脏腑之间有着密切的联系，每一脏腑都有一条经脉相属，如手太阴肺经属肺，手阳明大肠经属大肠……。脏与腑之间、脏腑与其它组织之间的联系，都是通过经络来实现的。因此，经络在整个人体的生理、病理过程中占有非常重要的地位。

但是，经络究竟是一个什么样的组织？对其实质的研究，虽然国内外做了大量的工作，迄今为止，认识仍然很不一致，尚是一个有待解决的问题。

（一）气功与阴阳

阴阳学说是中国古代的一种哲学思想，是中医基础理论的一个重要组成部分。气功理论也同样以此为基础。

就呼吸而言，呼为阳，吸为阴；呼为泻，吸为补。《东医宝鉴》指出：“呼则气出，阳之辟也；吸则气入，阴之阖也”。这些理论对指导气功锻炼具有重要意义。如阳亢火旺者，练功时宜注意呼气，以使有余之阳向外散出；阳虚气陷着，则应加强吸气，这是因为阳已不足，自不能再向外散。再如，一年四季，有春温、夏热、秋凉、冬寒之不同气候变化，因而在练功掌握上也应有所区别。如《素问·四气调神论》说：“春夏养阳，秋冬养阴”，这也是练气功时应遵循的原则。

（二）气功与经络

气功是在中医经络学说的基础上发展起来的。而气功的不断发展，又为经络的存在提供了客观依据，使各条经脉的走向、连接和相互关系更加清楚。

气功中的“周天运转法”、“升降开阖法”，就是使经络之气得以正常运行的重要功法。其中，练小周天功可以使经络之气畅通于任督二脉；练大周天功可使经络之气通畅于十二经脉。“升降开阖法”能使经络之气按练功者的需要而达到升、降、开、阖，畅通于任督、十二经脉和络脉之中。

一、经络学说在临床上的应用

（一）在病理方面

1. 疾病的传变。疾病的传变途径主要通过经络传变。外邪侵犯机体以后，病未愈而传变。通过经络，由表及里，由浅及深地传变。例如，风寒侵犯肌表，可见发热、恶风寒、头身痛等症状。由于肺外合皮毛，外邪循经影响肺，继见咳嗽、胸闷、胸痛等症。

内脏之间互相影响发病，经络是重要途径。例如，肝经“挟胃”，肝气郁结横逆犯胃而形成肝胃不和之证。可见胁肋窜痛、易怒、胃脘作痛、呕吐、泛酸等证。

2. 病变的反应。脏腑有病，由于气血的变化，可以反应在经络所经过的部位。例如，胃经入上齿中，胃火旺可出现上牙龈肿痛；肝经布两胁，肝病可见胁痛。

（二）在诊断方面

由于经络循行有一定部位，并和一定脏腑络属，脏腑经络有病可在一定部位反映出来，因此可以根据疾病在各条经络所经过的部位表现，作为诊断某些脏腑疾病的依据。

例如：头痛一症，可根据经脉在头部的循行分布规律而辨别。其痛在前额者多与阳明经有关，痛在两侧者多与少阳经有关，痛在枕项者多与太阳经有关，痛在巅顶者多与足厥阴经有关。

近年来，在临床实践中发现，在经络循行的某些点上有明显压痛或摸到结节状、条索状的反应物，常有助于疾病的诊断。如阑尾炎，常在阑尾穴处有压痛。

(三) 在治疗方面

经络学说广泛地应用于临床各科的治疗，特别是对针灸、按摩、药物具有重要的指导意义。

针灸和按摩治疗，主要根据是某一经络和脏腑的病变，而在有关经络上取穴，通过针灸或按摩，以调整经络气血的功能，从而达到治疗的目的。如治疗头痛，除了在疼痛局部取穴外，还要循经远隔取穴，以加强疗效。如阳明经头痛，多配手阳明大肠经的合谷穴和足阳明胃经的内庭穴。

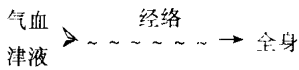
药物治疗时，要考虑药物的归经，以加强治疗作用。治疗头痛为了提高疗效，常配伍引经药。属太阳头痛可用羌活；属阳明经头痛可用白芷；属少阳头痛可用柴胡等。

二、经络的生理功能

如前所述，经络是人体组织的重要组成部分，它有“内连脏腑，外络肢节，沟通内外，运行气血”的作用，其生理功能可概括为以下几个方面：

(一) 运行气血，输布营养

《灵枢·本藏篇》：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也”。说明经络遍布全身，是气血、津液等的主要运行，输布途径。气血、津液等营养物质通过经络输布到全身以发挥其濡养，温煦作用。使脏腑组织，五官九窍，肢体百骸，筋肉皮毛都得到充分的营养。



(二) 联系全身，协调阴阳

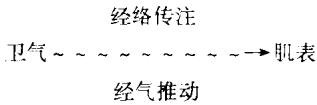
1. 经络能使人体脏腑之间、内脏与体表之间、五官窍络之间及上下左右之间沟通联系起来，成为一个完整的统一体。

2. 经络不仅能使机体内部各部分之间协调统一，而且还可使机体内外环境之间（人体与自然界之间）起到协调平衡的作用。《灵枢·经别篇》：“十二经脉者；此五脏六腑之所以应天道也”。

(三) 抗御外邪 保卫机体

经络有运行营气以滋润肌表四末，运行卫气以抗御外邪的作用。

人体的抗邪防卫机能主要是卫气的功能，而卫气是由中焦水谷之气和肺所吸入之大气结合而成。这种卫气达于肌表还必须依靠经络的传注和经气的推动，才能发挥其抗邪防卫作用。



奇经八脉的生理功能主要是对十二经脉的气血起着“蓄”与“溢”的调节作用。即当十二经气血满盈时，则流注于奇经，蓄以备用；当十二经气血不足时，则气血溢于十二经，以供人体需要。