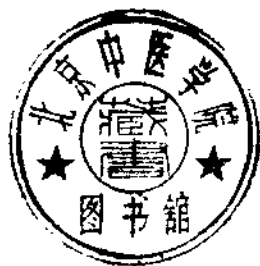

医疗气功精粹

刘文清著

人民体育出版社



1196351

责任编辑：骆勤方

医 疗 气 功 精 粹

刘文清 著

人民体育出版社出版

人民卫生出版社胶印厂印刷

· 新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米32开本 7.5印张 130千字
1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷
印数：1 19,700

*

ISBN7 5009 0458 4 : G · 132 定价：4.00元



本书作者 著名中医师、气功主任医师、武术家刘文革女士

序一

气功学是祖国医学宝库中的一颗璀璨的瑰宝。它是我国人民几千年来在长期生活实践中，通过气功的“调身、调息、调心”，内练“精、气、神”，外练“筋、骨、皮”，达到培育体内元气，提高身体素质，充分发挥人体机能的潜力，从而起到防病、治病、益智、延年的作用。因此气功学是研究人体自我身心锻炼的方法与理论的科学。

在当前国内外正处于学习气功，推广气功，用气功作为医疗保健强身的重要手段的热潮中，迫切需要一部简便易行，普及气功知识的书籍，刘文清医师长期从事气功医疗保健工作，有着丰富的临床经验和高深的气功功法造诣，刘文清医师又出身于中医世家并从师于武术、气功名家，曾苦练秘宗、武术、气功、太极拳、推拿、导引等功，功力敦厚，学识渊博。曾发表气功、武术、医疗体育、运动保健文章三十余篇，并在全国首先发表“气功纠偏五例”论文，均引起气功学术界注目。其“膻中开合功防治冠心病”一文在国际会议上深受国内外专家好评。她还多次参加全国气功医师培训班的教学工作。刘文清医师从事气功医疗教学保健工作已有30余年，桃李满天下，救治疑难重症无数，推广气功保健功法，收益者甚多。今又综合临床经验收集有关文献，写出《医疗气功精粹》以适应当今医学气功科学发展的需要，实为难能可贵和值得庆幸之事。也是刘文清医师对医疗气功学科进一步发

展的一大贡献。

本书有气功的理论、方法和用气功治病保健的临床经验，通俗易懂，言简意赅，既可作教材，又可作自学读本，也可作为气功爱好者了解气功奥秘，普及气功知识的科普读物，一定会受到读者的欢迎。是为序。

上海市卫生局 孟宪益

1988年12月

序二

致柔拳社乃系清代清史馆纂修陈微明先生创立于1925年。1957年，因故中断活动。1988年5月复社。32年间，以教授杨式太极拳为主，兼及形意八卦，培养了学员近万人，流传国内外。现还有陈微明先生的许多弟子及老社员健壮地、愉快地生活于全国各地和美国、日本、新加坡、澳大利亚等国及台、港、澳地区。

我年轻时，身患风湿性心脏病和支气管炎，体质比较虚弱，渴望学练太极拳，以期健身。陈微明先生念我习拳诚心，破例免费收我为徒。后来老师见我练拳刻苦、专心、认真、好学，因此，他常唤我到家里亲授拳技及秘诀。

陈微明先生的弟子陈铎鸣、徐文甫等人假复兴公园开设“诚社”教授太极拳。他们与我虽为师兄弟，但拳术都比我高，年龄亦比我大得多，因此，我常到复兴公园向他们讨教拳术。

那时，上海杨式太极拳老师主要有陈微明、叶大密、田肇麟三位先生，他们之间来往密切。叶、田二位老师常聚于陈微明先生家中交流与探讨拳术，我是在陈微明老师家认识叶大密老师的。叶老师亦常去复兴公园练拳、习剑。本书作者刘文清的父亲刘仲华与叶大密老师为结拜兄弟，交往颇深，他们当时都是上海著名的老中医，各自开设诊所，刘仲华医师专治中医内妇科；叶大密医师主持气功导引推拿。他们医德高尚，医术高超，深受广大患者的尊敬与爱戴。刘、叶两

位都酷爱气功、武术，有较深的造诣。因此，他们常常聚在一起练功、习武，讨论拳术。叶大密老师又是一个音乐爱好者，他常为武术、拳术表演作琵琶伴奏。现在社会上流行的打拳、习武配有民族音乐，可以说叶大密老师是其首创者！

我是在复兴公园里结识刘仲华老师及其女儿刘文清的。刘文清从小随父学医、去公园练功、习武。她幼年随父在著名武术家王子平家练功，年轻时随卢振铎老师学习秘宗拳，后又跟我学杨式太极拳。60年代初叶大密老师继续在刘老医师家教刘文清苦练气功导引术。当时，叶老师叫我当病人卧床，由他先做气功导引推拿示范，然后又令刘文清反复模仿他的示范动作。叶大密老师的气功导引推拿，不但能治愈筋、骨、皮方面的病症，而且能导引心、肺、肝及女子不育等病症。刘仲华医师的中医医术亦颇高，他既精通中医内科，兼治伤、妇、儿科等，又熟读古代《黄帝内经》等许多医学著作。刘仲华老师的武术气功基本功亦是极深的，他到古稀之年还很自如地表演一字开功法。刘文清的气功、武术、中医学的功理主要是父亲秘授的。过去，我去刘仲华医师诊所经常看到刘文清跟随父亲为病人切脉、处方。刘文清如今能成一位颇有名望的武术家、中医内科、气功主治医师，这是她长期坚持勤学苦练、奋发向上的结果。我衷心地祝愿刘文清医师在中医、气功事业上，为救死扶伤和提高人类健康水平作出更大的贡献！

致柔拳社社长林炳尧

（顾恒整理）

1988年10月

目 录

上篇 理论与功法

气功发展概况	3
气功发展史	5
气功在国外	11
气功的概念	12
气的意义	13
气的概念	13
气的本质	15
气功治病原理	16
医疗气功	18
无为与有为	18
医疗气功的概念	20
医疗气功的特点	20
医疗气功的作用	22
医疗气功的练功要领	24
舌舐上腭之我见	27
气功病房的护理要点	28
功法介绍	30
静功	30
静卧功	30
平卧法	31

侧卧法	33
坐功	33
平坐法	33
靠坐法	33
盘坐法	33
跪坐	34
站桩功	34
站桩功	34
铜钟式站桩功	35
自由式	35
三线放松功	35
甲型肝炎的自我保健功	36
动功	39
保健功	39
臆中开合功防治心血管疾病的医疗功法	44
臆中开合功防治冠心病机理的临床探讨	62
臆中开合功防治冠心病机理研究	64
颈椎保健功	69
秘宗减肥健美功	85
祛病延年二十势	99
祛病延年二十势的功理探讨	111
巨石沉海 旭日东升	
——防治高血压的医疗气功	114
燕青十二架(桩)简图	116

下篇 纠偏、疗效与练功体会

百病皆生于气

——谈气功偏差与纠治	125
奔豚气病与气功偏差	128
气功纠偏五例	136
科学练功 辨证施功	139
揭开自发动功的奥秘	142
导引按跷点穴法治疗心血管病典型病例五例	145
刘文清大夫帮我恢复了健康	154
臆中开合功给我生命、臆中开合功给我活力	155
山穷水尽疑无路 柳暗花明又一村	157
初练气功 显奏疗效	159
无病一身轻 欢愉晚年	160
感谢刘文清大夫妙手回春	161
感谢她把我从“半边瘫痪”的边缘里挽救出来	163
神奇的医疗气功	164
气功对疑难杂症有相当疗效	165
人与松同寿、德比梅更馨	166
医疗气功疗效显著	168
医疗气功治愈了我的甲状腺瘤	171
学习医疗气功的心得体会	173
刘文清老师的气功学说及其他	177
附录：图说人体经络	189

上篇

理论与功法

气功发展概况

气功是祖国武术、医学宝库中的一颗绚丽的明珠。是中医学的一部分，也是劳动人民数千年来与疾病斗争中逐渐积累创造的防病、治病、强身、延年、抗衰老、增美容的好方法；是研究发挥人体潜力、智慧的一种自我身心锻炼；亦是启动人体固有控制系统、自我修复的生命科学。

解放后，党中央贯彻了中医政策，使气功这个古老的传统医学手段被整理挖掘出来。1955年唐山市开设了我国第一所以气功治病的疗养院——唐山市疗养院。在唐山所采用的锻炼方法总结为内养功、强壮功、保健功三种功法。主要是以放松为主的锻炼方法。

1957年7月1日上海也成立了气功疗养所，初步开展了气功疗法与理论探讨，并集体编写了《气功疗法讲义》，对气功由来、原理、练功方法、指导原则、注意事项、护理方法等方面，皆作了扼要介绍。该讲义介绍的功法主要是“放松功”——三线放松功，也就是目前上海气功研究所所推广的主要传统功法。

1958年以来，全国大部分地区的许多医院、疗养单位都开辟了气功床位和门诊治疗。1959年在党的“卫生为生产”的正确方针指导下，在工厂中开展高血压病的防治工作，中国纺织机械厂就是其中之一，开办一年即取得了满意的疗效。

1959年10月中央卫生部委托中共秦皇岛市委，在北戴河召开了一次气功经验交流会。北京、上海、广东、福建等17个省市自治区的61个单位（其中包括9个医学院校及研究单位）参加了这次交流会，会上交流了气功治病的经验。

1960年中央卫生部委托上海举办了短期脱产的“全国气

功师资进修班”，为各省市培养气功人才39名。在党的正确领导下，气功事业得到了前所未有的发展。

十一届三中全会以来，气功事业得到空前的发展，各种功法相继出版，达到解放后最兴盛的时期。国内外均掀起中医热、气功热，不少国际友人不远万里来我国学习。复旦大学意大利留学生莫尼卡，原是古代哲学系的学生，其导师却指定她以整理中国的气功流派作为毕业论文，上海市卫生局特指定笔者负责指导。比利时留学生维坦尼、二医大巴基斯坦留学生哈里德、国际针灸班学生南茜、美籍华人食品工业硕士余大宇先生、新加坡中医师等均先后专程来我院学功。1986年8月笔者在香港时，许多中上层医务界、工商界人士纷纷要求学功、治病，其中联合国香港协会行政委员曹玉愉小姐疾病康复后，感激之情、溢于言表。1987年7月17日在上海召开的国际中医药学术会议期间：第七分会场的“气功临床和原理研究”的专题报告，深受国际友人的欢迎，整个会场挤满了听论文报告的中外代表，气氛热烈、情绪高涨，使每一个中国代表感慨万千、无比自豪。可见气功这一古老的传统医疗手段，已深深地扎根于世界人民的心中，并将发展成为21世纪的生命科学和团结全世界医务人员的一条纽带。

1985年12月25日，经国家经济体制改革委员会批准，中国气功科学研究会正式成立，全国人大副委员长彭冲、国家科协主席钱学森任名誉理事长，国防科工委副主任张震寰任理事长。1986年4月30日召开了成立大会，这是我国气功发展史上的一件大事。气功是一门多学科的事业，涉及面广，为了取得科技界、卫生界、宗教界、体育界、教育界等各方面

的支持，理事会还聘请了几十位知名人士和领导担任各项名誉职务。今后大量的基础理论和应用研究任务，要靠科技、教育、卫生、体育、气功师等各方面的密切配合协作。坚持实事求是的作风和严格的科学态度来研究，就一定能取得显著的成果。

科学家钱学森在成立大会上讲得好：气功和我国传统医学一旦同现代科学技术相结合，就一定会变成马克思主义的科学，也就是我们所要做的一件大事。这件事做好了，必然导致爆发一次科学革命。钱学森把气功和传统医学提到一个相当高的地位。

他又讲：气功可以调动人的先天潜能，如果我们推动气功研究使之变成科学，就可以大大提高人的能力，提高人改造自身的有效性。这是一件影响深远的事业，如果努力去做将会出现一场科学革命，到那时我们这些炎黄子孙也将无愧于祖先，应该闻名于世了。

1986年10月28日，文汇报登载了题为“国际医学界正掀起一股中医热”。日本学者声称要把“中医汉学”改称“东洋医学”。并称要在三年赶上中国，在这样的新时代、新形势下，每一个中医专业人员，决不能等闲视之，只有加强团结，进一步搞好气功的临床与原理研究，培养好气功事业的接班人，特别是要建立一支医德高尚、医术高超的气功医师队伍，使传统的中医学和气功学在世界范围内更加发扬光大。

气功发展史

气功是古代劳动人民与疾病及大自然作斗争而发展形成的一门生命科学，从古至今引起各界人士的兴趣与爱好。

我国气功历史悠久，源远流长，流派繁多，流传的著作文献极为丰富，出土文物《行气玉佩铭》被认为是现存最早的气功文物，经郭沫若同志考证为周安王二十二年（公元前380年）所作。该玉佩为一十二面体的小玉柱，铭文45字，用上正的篆书分别刻在这十二面体的玉柱上，每面三字（有重文），全文如下：“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。”铭文就真气在人体内运行的过程、规律及效应作了精辟的描述。其大意是：练功者进入气功状态（经过调身、调息、调心）后，呼吸要深、细、匀以蓄积真气，使之向下延伸贯于丹田，继而凝神静守达到精、气、神混融凝结于丹田的心态。随着不断修炼，内气日益增长冲盈，宛如春草萌动，自然地冲关（过尾闾、脊柱、玉枕）、疏通督脉。“天几春在上，地几春在下”，这里“天”指人的头顶，“地”指人足心的涌泉穴，是形象地描绘了通周天后真气沿督脉上达头顶、下及涌泉往复循环，天、地、人合一的景象。最后说明功法的效应，顺此行之则健康长寿，逆此行之则夭折死亡。

但在最近几年文物考古发掘中，在青海的马家窑发现一陶瓷盆上有五人一组在做气功的图案。人们据此可又推证气功发源有五千年以上的历史。后来又在西安郊区西半坡一奴隶氏族的遗址中，发掘的文物中有当时做气功的有价值的考证，经考古学家研究推测该文物有5800年历史。过去印度瑜伽宣称：瑜伽的历史有五千余年。而中国的《黄帝内经》记载的气功史料只有2300余年历史，近代通过吕氏春秋的考证，更证实了中国气功史渊源最长有5800余年历史。自先秦流传至今的有关气功方面的文献专著即有近千部之多，这是世界上

任何民族、任何国家都无法比拟的，无疑中国是气功的发源地。

武术家们追溯“气功”的历史，可以回顾武术发展史、社会发展史及人类进化史。早在公元前一万年以上的旧石器时代，人们为了生存，渔狩猎物、同人自然搏斗，在搏斗和劳累之余就会意识到需要坐下来，平心静气地休息一会。人们在反复实践中，体会到入静就会感到舒适，经过这样多次积累的经验，胸式呼吸逐渐形成腹式呼吸，而且感到呼吸平稳、神清气爽。这就是历史上最早的气功、原始的朴素的气功。

在中国气功发展史上，儒、佛、道、医、武术诸流派之练功特点各异，或摄生养气，或坐禅入定，或练性修命，或治病健身，或技击御敌，间或有相互渗透的情况，但都自成系统，各有千秋。均为祖国文化遗产珍品——气功科学的重要组成部分。现将各派情况简述如下：

儒家：孔子是春秋末期的大思想家、政治家，儒家学派的创始人。在气功方面孔子及弟子继承老子气功理论并在实践中加以光大，使先秦的气功理论更加完备。《庄子·大宗师》篇中就记述了他与颜回谈话：颜回曰：“回坐忘矣。”仲尼蹴然曰：“何谓坐忘？”颜回曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通此谓坐忘。”就是说，练功静坐时，要使身体内外俱松，脑中达到空无所有的境界，能忘掉一切，不知有我肉体在，大脑得到充分休息，效果必然显著。儒家气功特点是以摄生养气为主。孟子说：“夫志，气之帅也；气，体之充也。”又说“持其志，无暴其气”（《孟子·公孙丑上》），强调要心平气和涵养性情。“我善养我浩然之气。”“其为气也，配义与道。”就是说练功在心底光明正大，不能心存邪念。后之著