

老年人生活顾问丛书

氣功健身與治病



编审委员会

名誉主任：梁步庭

主任：王金山

副主任：张敬焘

委员：杨兴富 杨衍银 史世宏

马仲忱 张建军 刘传欣

傅淑芳 姜全敏 王为珍

责任编辑：原式溶

老年人生活顾问丛书
气功健身与治病
徐才章 陈玉珍 编著

山东科学技术出版社出版发行
(济南市玉函路)
山东博兴县印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 8 5印张 180千字
1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷
印数 1—20000

ISBN 7-5331-0576-1/R · 154

定价：2.50元

编写说明

老年人是人类文明的创造者、继承者和传播者。老年人阅历深，见识广，经验丰富，是社会的宝贵财富。中华民族历来有尊老敬老的优良传统，党的十一届三中全会以来，党和政府更加重视老年工作，从政治上、生活上关心照顾老年人，解决老年人的实际问题，在全社会初步形成了关心和重视老年事业的好风气。

为了给老年人多办些实事，帮助老年人解决生活中的实际问题，为老年人过好晚年生活当好参谋，我们组织省内外的有关专家和学者，针对老年人的特点和本省的实际，编写了“老年人生活顾问丛书”。这套丛书计划分几批出版，首批出版的书目有：《老年人法律顾问》、《老年人人际关系》、《养生寿老与饮食》、《实用装裱技法》、《乌鱼的家庭饲养》、《气功健身与治病》、《老年与常见老年病》共7种，内容涉及政策法律、社会交往、饮食卫生、健康长寿及业余情趣等近2000多个问题。

本丛书在编写中力求突破同类书的框框，写出自己的特点，内容上不求其全而求其详，篇幅上不求其大而求其精，叙述上不求其专业化而求其通俗性，可供广大离退休干部、工人及业余爱好者参考、阅读。

前 言

气功历史悠久，源远流长。它是祖国医学宝库中的一颗明珠，人类智慧的灯塔。用气功来防病治病，达到健康长寿，开发人的智慧和潜能，这是中华民族特有的一种养生、医疗保健和治学悟道的有效方法。现代科学实验证明，气功之气具有光、电、磁、声、红外辐射、粒子流等物质性。在事实面前，人们渐渐从“玄学”、“迷信”的偏见中醒悟。尽管气功中还有许多现象，现代科学还难以解释清楚，但人们相信世界上只存在尚未解决的问题，而不存在解决不了的问题。人们发现了气功的真实价值，开始着手应用发挥其特有的作用，进而必将揭开气功科学的奥秘。

近几年来，整个世界迎来了气功的春天。亿万人自觉地加入到学练气功的热潮中，积极地用古老而又新颖的气功功法，进行自我医治、自我控制、自我保健和养生，亲自感受到了气功治病健身，延年益寿的效果。

为了满足广大气功爱好者的需要，笔者在总结多年来气功研究、教学和气功治病的基础上，编写了《气功健身与治病》一书。全书用问答的形式，依次阐述了气功概述、气功理论、练功原则和要领、练功注意事项、实用优秀功法、偏差防治等六部分内容，将功理、功法、功德、功效、功境、功戒等多方面的气功问题，介绍给读者。

本书编写中，不拘门户，博取众长，跳出了一功一法一术的框框。书中集动功、静功和文化生活功等50余种，具

有优秀、面广、实用的特点。可以帮助读者在“贵在精一”的练功基础上，博取众家功法的精华，从中吸收有益的营养，指导学功和练功。

本书编写中承蒙刘威、张峰绘制插图，在此致以谢意。由于作者水平所限，本书中有不妥之处，敬请读者指正。

编 著 者

1989年5月 于泉城济南

目 录

气 功 概 述

1. 什么是气功？	1
2. 气功的种类有哪些？	2
3. 气功是怎样起源的？	2
4. 气功在各历史阶段是如何发展的？	3
5. 近40年来气功是怎样发展的？	5
6. 为什么在世界上出现了气功热？	6
7. 特异功能与气功有什么关系？	8
8. 什么是硬气功？	9
9. 人的自然寿命是多少？	10
10. 人衰老的原因是什么？	11
11. 为什么气功强调整体疗法？	12
12. 返老还童长命百岁的生理机制是什么？	14
13. 为什么说气功锻炼特别适合老年人？	15

气 功 理 论

14. 为什么练气功要修德？	18
15. 什么叫真气？	19
16. 什么是性命双修？	20
17. 何谓“四炼”？	25
18. 练气功为什么要明确精、气、神的关系？	28
19. 气功与《周易》有何关系？	29

20. 阴阳、动静有何关系？	32
21. 五行及其特性是什么？	33
22. 什么是天人合一的整体观？	36
23. 气与血有何关系？	39
24. 气功动作为什么大都是圆滑的？	40

练 功 原 则 和 要 领

25. 何谓放松？	43
26. 放松有哪些常用的方法？	44
27. 何谓入静？	45
28. 入静有哪些常用的方法？	46
29. 放松与入静之间有何关系？	48
30. 练气功为什么要顺其自然？	48
31. 练气功为什么要遵照循序渐进的原则？	50
32. 练功前要做哪些准备工作？	51
33. 练气功过程中应注意些什么？	51
34. 练气功后要注意些什么？	52
35. 练气功为什么一定要收好功？	53
36. 练气功的三要素是什么？	53
37. 什么叫胎息？	56
38. 意守对人体有何作用？	58
39. 何谓丹田？	59
40. 什么是小周天和大周天？	64
41. 人体有哪些经络？	65
42. 如何认识气和意的辩证关系？	77
43. 如何理解脏腑与五行之气的关系？	78

44. 怎样正确掌握练功火候？	78
-----------------------	----

练 功 注 意 事 项

45. 练气功为什么必须信心坚定？	80
46. 如何对待练功中出现的幻觉？	81
47. 练气功会有哪些良好效应？	82
48. 练气功出现自发动功怎样对待？	83
49. 练气功怎样对待性生活？	84
50. 老年人如何练、养结合？	84

实 用 气 功 功 法

51. 释迦牟尼是怎样修持“对斗明星道”的？	87
52. 如何练习放松功？	91
53. 如何练习降血压功？	92
54. 如何练习意拳桩功中的降压功、升压功和健身功？	95
55. 如何练习意气功？	97
56. 如何练习太元功？	100
57. 如何练习元阴功？	109
58. 如何练习阴阳回春功？	113
59. 如何练习循经拍打功？	116
60. 如何练习自我拍打气功？	120
61. 如何练习自我按摩保健功？	121
62. 如何练习揉腹运气功？	126
63. 如何练习五方握拳调阴阳？	130
64. 全真吐纳导引术如何练习？	133

65.	如何练习手指扳动功法？	139
66.	怎样练习三 8 运气法？	144
67.	怎样练习慢步行功？	146
68.	如何练习擎天立地功？	149
69.	“因是子静坐法”包括哪些健身内容？	150
70.	如何练习和血功？	154
71.	如何练习固发梳头功？	161
72.	如何练习防治感冒功？	163
73.	如何练习安眠功？	164
74.	如何练习吞津功？	166
75.	怎样育胎息？	167
76.	如何练天柱静功？	168
77.	如何练三三九乘元功（吞纳功部分）？	170
78.	如何练习龟息纳气法？	178
79.	怎样练习彭祖长寿术？	180
80.	怎样练习张良气功？	182
81.	达摩易筋经长寿法如何练？	182
82.	怎样练习丹田静功？	189
83.	如何练习气功养生术？	192
84.	书法和气功有什么关系？怎样练习太极书法 气功？	194
85.	如何练习真气运行法？	199
86.	怎样练习老年返还功？	201
87.	如何练习中官运气法？	202
88.	怎样练习铁裆功？	205
89.	如何练习观光法？	207

80. 如何练习戒烟气功?	209
81. 怎样练习健美减肥气功?	210
82. 如何练习马王堆导引健身功?	215
83. 如何练习龟蛇气功?	224
84. 怎样练习八段锦?	242
85. 如何练习九九站桩功?	250

防治气功偏差

86. 什么是气功偏差?	252
87. 练功出偏的原因是什么? 如何预防?	252
88. 练功出现头痛、头胀、头脑不清如何纠正?	255
89. 练功时胸闷、气短如何对待?	256
100. 练功出现“失控”如何纠正?	257
主要参考文献	256

气 功 概 述

1. 什么是气功？

气功是我国文化遗产中的瑰宝，是中华民族勤劳勇敢、聪明智慧的结晶。它内容丰富、作用奇特、源远流长，至今已有5000~7000年的历史。我们的祖先自上古就开始对生命本质进行探索，逐步建立并发展了一门研究生命之本的科学——性命之学。在此理论的指导下，有一套完整而又系统的修持方法，这就是当今气功学的渊源。

自古至今，人们对气功都很重视。如，道家作为实现“长生久视”的秘诀；佛家视之为“生慧成佛”之通道；儒家把它当作“修身治学”的要旨；医家把它奉为“诊治疾病”、

“延年益寿”的有效方法；武家把它推崇为“克敌制胜”的法宝；而现代人，将它作为科学研究、健身治病延年、开发智能、开发人的潜在特异功能的先进技术。由于人们练功的目的、方法不同，以及练功获得的效益和作用不同，所以对它的称呼也不同。如，道家称为“吐纳”、“炼丹”、“周天搬运”等；佛家称为“禅定”、“止观”、“瑜珈”等；儒家称为“修身养性”、“正心”等；医家称为“摄生”、“导引”、“行气”等；现代人总括各家之说，称为气功。

气功就其本质来说，至今还是个谜，所以称为唯象科学。这是因为现代科学对气功还解释不清楚。就现有人们的认识水平来说，气功就是人主动地内向性运用意识，进行自我

锻炼的方法。

2. 气功的种类有哪些？

气功的种类繁多。

根据动静不同，分为动功、静功、动静功；根据各派不同，分为佛家功、道家功、儒家功、医家功、武家功；根据姿势不同，分为站桩功、坐功、卧功、行功；根据意念不同，分为有为功、无为功；根据程度的不同，分为内养功、轻功、硬气功；根据时间不同，分为古代传统气功、现代气功；根据作用不同，分为保健功、增力健身功、智能功、激发特异功能功、发放外气功；根据锻炼方法不同，分为放松功、入静功、意守功、呼吸吐纳功、导引功等。

3. 气功是怎样起源的？

从气功的本质看，没有意识，也就没有气功。这就是意识对人体的反作用。从人类进化史看，自猿进化成人以后，人便开始有了意识，气功也渐渐萌芽了。

远古社会里，生产力非常落后。然而人类要生存下去，就要运用人的自身机能去战胜大自然给人类的种种考验，以适应千变万化的自然环境。人类除了利用大自然的各种有利条件保存自己以外，还要使人的机体适应大自然给人体造成的各种困难、痛苦和磨难，这就迫使人类认识到抵抗疾病，进行自身保护的重要性。原始社会里，人类生活简陋，思维单纯。特别是在那漫长的冬夜，或在阴雨风雪气候里，一部分睡不着的人们，在暗洞穴里静坐中，激发出来了气功态。古人就用这种手段康复自身，医治疾病，并和大自然作斗

争，因为那时并没有医药和针灸术，有了疾病和疼痛，只能依靠出于自发的拍拍打打、按按摩摩和气功疗法。

根据考古发掘材料和文献资料，可以认为，在六、七千年前的伏羲、太昊，黄帝时代，气功早就存在了。由于对飞禽走兽仔细观察，频频接触之后才能产生“图腾崇拜”、进行“龙登（导）蛇屈”的气功导引。如阴康时代人们对于“关节不利”的疾疾，是“引蠲以导之”。《吕氏春秋·古乐》中记述：“筋竹瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。古人这种“摇筋骨，动支节”的舞，并不是凭空无端的发明，而是对飞禽走兽的模仿，即《庄子·刻意篇》所谓“吐故纳新，熊经鸟伸”的作气功。所以气功起源悠远。

气功的发生、发展过程是人类自我完善，自我进化，自我再创造（再生）的过程。是人们精神不断获得解放、自由的过程。它是人类积极地改造自己的生存世界的一种深沉的、超越的力量；是人类的一种特殊的劳动方式；又是一种特殊的意识形态和文化心理积淀。它既影响着人们的文化心态，生存方式的变化、同时又受到这种变化的制约。

4. 气功在各历史阶段是如何发展的？

气功在春秋战国时期有了文字记载，那时出现了现存最早的气功专论《行气玉佩铭》，并出现了以老子为代表的道家派。老子的《道德经》，至今对气功的理论和实践有着极其重要的指导意义。汉代时期印度高僧达摩来中国，从此传其了佛家气功，又进一步丰富和发展了中国气功，佛道两家气功虽然不同，但异途同归，对人体的良好作用是一致的。

秦汉至隋唐时期，除了发展佛道气功以外，又增加医家

气功。如《黄帝内经》成书于汉，它集先秦医学理论与实践之大成，是一本系统阐述人的生命的整体观和养生之道的经典著作。这个时期的名医，如张仲景、华佗、孙思邈等都是气功巨匠。华佗、孙思邈都把气功导引调息的治病健身作用，比喻为“流水不腐、户枢不蠹”。由于他们是气功的实践者，所以他们又是一百多岁的长寿者。汉朝气功家魏伯阳，他把《周易》的“一阴一阳之谓道”应用于气功，著有《周易参同契》。此书把气功比拟炼丹，是古今气功理论与实践的重要经典著作，所以历代称《参同契》为万古丹经王。晋代道家人物葛洪著的《抱朴子》不仅讲述了金丹，而且把前人的练功方法作了全面总结，被历代气功家所重视。

宋金元时期，气功在功法具体化、实用化方面有不少创造和发展，对功理的研究亦有所深化。最为后世气功家所重视的张紫阳写的《悟真篇》，提出了气功分为命功、性功和性命双修三大门类，对气功的发展作出了重大推动。这个时期的三大名著《性命圭旨》、《慧命经》、《伍柳仙宗》是气功发展的珍品。它们融合诸家之说于一体，指明了具体练功方法，这些练功方法切实可行。

明清时期，气功又有新的发展。明朝气功理论实践家张三丰的《无根树》，把人比作无根之树。如何练功变为有根之树，出现新的生机，成为长寿者。“顺则凡、逆则仙，只在中间颠倒颠”的深奥，至今仍难以解释清楚。徐春甫编的《古法医统大全》，综合了医家的练功经验。李时珍在《奇经八脉考》中说：“内景隧道唯返观者能照察之。”指出练功与经络有密切的关系。张景岳在《类经》中指出“若摄生者，必明调气之故”，明确了养生与调气的关系。

清代王祖源编著的《内功图说》，包括有十二段锦总诀，易筋经图解及各部按摩导引等，主张动静结合。刘一明解释了许多古气功经典，著有《道书十二种》，对现今气功理论和实践有深刻的指导意义。解放前，蒋维乔所编的《因是子静坐法》对当时的气功推广有一定的帮助，至今人们还练着这一功法。

5. 近40年来气功是怎样发展的？

建国以后，气功得到了初步的重视和发展。1955年，在唐山建立了气功疗养院。刘贵珍和胡耀贞继承前人练功经验，结合自己的体会，写出《气功疗法实践》与《气功及保健功》，介绍了内养功、保健功等练功方法，推动了全国气功研究的开展。以后，在北京、上海、天津等地相继建立了气功疗养所。全国部分地区的一些医院和疗养所，开辟了气功门诊，设立了床位，开展了气功临床研究。1958年上海气功疗养所开办了气功疗养讲座，提出了放松功的练功方法。1959年中央卫生部在北戴河召开第一次气功交流会，有17个省市参加交流经验，促进了气功的发展。1979年7月，由国家科委、国家体委、卫生部、中国科学院、中国科协等单位，在北京召开气功汇报会，引起了科技界、医药界、新闻界的广泛重视，对气功的普及和科研起了重要的推动作用。

特别应当指出的是，在1986年成立了以张震寰同志为理事长的中国气功科学研究会。从此，气功界有了全国性的组织机构，中国气功掀开了新的一页，进入了科学阶段。由于气功的初步普及，气功的治病健身、延年益寿、开发人体潜能，在练功人身上的具体体现，所以全国千千万万的人加入

到练功的行列。科学界工作者，也有不少人怀着极大的兴趣，从不同的科学领域来探求气功的奥秘。特别是近几年来，中国科学家已把气功提到前所未有的高度来认识。著名科学家钱学森教授认为，中国气功是现代最尖端的科学技术，是高技术，是“道道地地的尖端技术”。这一切，必将为今后气功的临床实践、功法推广、科学研究等方面发挥更大的作用。

近几年来，多种功法的普及，气功专著的出版，气功杂志的创刊发行，全国各地各系统各单位气功学术研究团体的建立，都有力地推动着气功的迅速发展。特别是去年（1988年）下半年，连续召开了四个大型气功会议。中国气功科学研究会青岛举行了两次全国性的学术会议。一次是气功科学学术会议。一次是中国传统气功研讨会议。在沈阳召开了一次气功应用经验交流会议。在北京召开了一次国际医学气功会议。这些会议的召开，更进一步提高了人们对学练气功，研究气功的积极性，并影响着全世界人们对气功的认识和研究。

6. 为什么在世界上出现了气功热？

天体在运转，社会在前进，人类在进化。我们将迈入生命信息科学世纪（21世纪）。气功——中华民族的瑰宝，逐渐脱去了所谓的“迷信”、“玄学”的外衣，还归其科学的本来面貌。气功引起了国内外科学界的重视，登上了许多国家的科研舞台。真可说是“古树新花，誉播环球。”

20世纪80年代以来，整个世界迎来了气功的春天，世界上有亿万人学练气功，尝到了气功治病、健身、延年、开发人体潜能的甜头，从而出现了学习保健气功的热潮。人们从不相信到实践，开始用古老而又新颖的气功认识自我和保护

自己。这不但显示了健康人重视预防为主观点，也表明了自己的健康全靠自己努力，这种意识在社会上开始普及。人们开始着眼自我管理和自我控制为内容的养生。

现代科学反复实验，发现气功之“气”具有光、电、磁、热、声等效能，证明了气功的物质性，因此，气功被越来越多的人所认识。人们自发地投身于人体科学的研究中。

在日本和美国逐渐掀起了气功热，成立了许多气功研究组织和气功辅导站，气功在民间开始普及。苏联十分重视气功特异功能的研究，认为“超感能的发现，将与原子能的发现同样重要”。苏联已有20多个个体特异功能研究所，每年用于这项研究经费高达2100万美元。苏联将心灵感应用到太空航行中。应用遥视功能获取军事情报。在英国，皇家学会会长W·克鲁克斯（物理学家兼化学家）用科学的方法，证明了“心身能”确实存在，气功并非不可思议，而是有物质基础。在加拿大专门设立了中国气功学院。诺贝尔物理奖获得者瑟夫森，诺贝尔化学奖获得者布雷高金等世界闻名的科学家也参加了气功的研究和讨论。在西德称气功为“TM”，意为“修身静坐”、“超觉静坐”。参加者有几十万人。他们为了学习中国古老文化和气功，许多家庭中都有一本《周易》书。在瑞士，60年代就成立了国际气功研究中心，并与印度合作，培训了一批高级气功师，有的气功高手可以腾空而起。在亚洲的一些国家，如印度、印度尼西亚、马来西亚……，气功活动早已在民间流行。如印度，在学生中普遍推广气功，并且举办了以传授瑜珈术为主的气功训练中心，为世界培养气功人材。马来西亚，在首都设立了百日功健身学院。该院设有60多个分院，学员之多，在东南亚享有声誉。