

现代家庭医疗保健实用丛书

家庭气功按摩理疗保健

主编 任正心 李运扬
江西高校出版社



家庭气功按摩理疗保健

主编 任正心 李运扬

江西高校出版社



0155939

现代家庭医疗保健实用丛书

家庭气功按摩理疗保健

主编 任正心 李运扬

*

江西高校出版社

(江西省南昌市洪都北大道 96 号)

邮编:330046 电话:(0791)8512093、8504319

江西恒达科贸有限公司照排部照排

南昌市光华印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

1999 年 1 月第 2 版 1999 年 1 月第 3 次印刷

787mm × 1092mm 1/32 8.625 印张 180 千字

印数:8001 ~ 13000 册

定价:10.50 元

ISBN 7 - 81033 - 428 - X / R·18

(江西高校版图书如有印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

普及医学保健知
识促进家庭健康

陈敏章

九四年三月

527013 0156939

再版前言

据国内外专家学者预测,到 21 世纪,自我保健医学将广泛兴起。随着医学知识技能的普及和医学科学的自身发展,医疗、卫生、保健工作的重点,也将逐渐地从医疗卫生单位转移到家庭,这样,家庭的自我医疗、自我护理和自我保健,将会成为人们防病治病、维护健康、延年益寿的主要手段。为了适应未来医学的发展和人们对健康的新需求,应广大读者的要求,我们对这套《现代家庭医疗保健实用丛书》进行重新修订,并增加了一些新的且具有实用性的内容,以力求更加突出丛书的科学性、实用性和可操作性。

修订后的全套丛书保留八个分册,主要是从以下几个方面的实际需要考虑的:其一,鉴于儿童生理和生长的特点及其疾病表现、诊断、治疗、预防和护理方面的特殊性,保留《儿童家庭医疗保健》分册;其二,鉴于目前防治手段和保健方法除医疗、手术之外,还有食疗、理疗、按摩和护理等新手段,保留《家庭食疗保健》、《家庭气功按摩理疗保健》和《家庭护理保健》三个分册;其三,鉴于女性生理特点和疾病的特殊性,保留《妇女家庭医疗保健》分册;其四,鉴于读者家庭用药的需要,保留《家庭用药指南》分册;其五,鉴于人的健康状况,除与生物、理化因素直接相关外,还受心理、社会因素的影响和制约这一现实,保留《家庭心理卫生保健》分册,以使人们注重心理

卫生,防治心身疾病;其六,鉴于目前广大已婚者普遍缺乏性知识,因性生活不协调而引起的心身疾病日渐增多的现象,保留《夫妻性生活家庭医疗保健》分册。各分册由其主编负责组织修改,全套丛书最后由丛书编委会主任委员黎正良、副主任委员刘五云、邓益平审稿和定稿。

丛书在编写阶段时,曾得到原国家卫生部陈敏章部长的大力支持和关怀,陈敏章部长还亲自为丛书题了词。此外,这套丛书的出版也得到了江西高校出版社、江西医学院及其附属医院、江西妇幼保健院、江西医院、南京浦口医院和南昌市《家庭医生报》社等单位的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

本套丛书经过修订后,实用性、科学性的特色更加鲜明了。尽管如此,我们仍诚恳地希望同行和读者批评指正,以便在下次修订时获得教益。

《现代家庭医疗保健实用丛书》编委会

1998年10月于南昌

目 录

(1) 一 气功基本知识

- (1) 1. 气功概述
- (5) 2. 气功锻炼与疾病防治

(28) 二 气功基本功种

- (28) 1. 内丹术
- (43) 2. 气功太极拳术
- (88) 3. 气功保健按摩术
- (184) 4. 气功针刺术
- (190) 5. 松静功

(194) 三 理疗基本知识 with 家庭保健应用

- (194) 1. 物理疗法
- (200) 2. 常用理疗技术
- (223) 3. 常用理疗仪器
- (238) 4. 家庭常用理疗方法
- (247) 5. 家庭中如何开展理疗
- (258) 6. 家庭中如何开展运动疗法



气功基本知识

1. 气功概述

■ 什么叫气功,气功有什么作用

气功的定义和概念目前尚无一致公认的说法,多数认为气功是一种通过意识的内作用对生命过程进行自我控制、自我调节、自我修复的身心锻炼的一种特殊方法。它主要是通过调心、调身、调息,使人进入入静状态,由诱导入静到高度入静。此时,心境安详、代谢降低;人体有序性及稳定性增高;内耗减少,抗病免疫功能增强。目前,学者把这种状态称谓“气功功能态”。一些练功有素者,还可以内气外发,为他人保健和治病,这种方法叫做外气疗法。气功可以培育增强元气,充实脏腑之气,活跃经络之气,并提高它们的调节功能,从而改善身体素质,发挥人体机能潜力。所以,它有防病治病,保健康复,益寿延年等作用。

■ 气功传统理论的内容

气功传统理论包括阴阳学说,五行学说,脏象学说,经络学说,俞穴学说,精气神学说,天人相应学说,周天运行学说等。

1. 阴阳学说

古代气功,尤其“内丹派”以《周易》中的图、卦、爻的阴阳变化作为主要说理工具,或作一定的术语来指导练功。如用阴阳消长来说明“火候”的掌握和运用,用“取坎填离”的卦象变化,来描述练功过程和目的。通过练功,返本还源,由后天返先天,达到健康长寿而尽其天年的目的。

2. 五行学说

五行即金、木、水、火、土五种物质的属性及其运动变化的规律,通过相生、相克、相乘、相侮的理论,说明人体的统一性。人与自然环境的统一性(古人称为天人相应),如传统的“内丹术”中的三五归一法,以金四水一合为一五,火二木三合为一五,土为一五,以此三五合于中央有如结丹之效。又如攒簇五行,就是用意念将木火土金水五行,归属于五脏之精华聚合在一处之意。

3. 脏象学说

脏象学说的核心是心、肝、脾、肺、肾五神脏。气功运用“心主神”的理论,在练功中使心神安宁,达到脏腑各安其职,发挥其各自作用,从而使身体健康长寿。运用“肺主气,司呼吸”的理论,通过练功中的呼吸锻炼,使天地之精气以纳,脏腑之浊气以吐;由于肺主降气,肾主纳气,通过有意识的呼吸锻炼,能使气沉丹田,诱导肾的摄纳功能增强。在深长的腹式呼吸时,会出现胎息状态。这时呼吸轻匀柔和,鼻息呼吸不能察觉到,而此时所感觉到的是丹田在呼吸,这是一个蓄能多,耗能少,养精蓄锐,培养元气的优化过程。肾主腰膝,位于腰部,左右各一,包括命门,为生命之源,先天之本,内藏元阴元阳。在气功、太极拳锻炼中,腰部的锻炼,肾功能的增强,有其更加特殊的意义。有的医家提出:命门即丹田,因此在练功中,丹

田之气的培育,是修炼成功与否的关键所在。肝藏血,主谋虑,在练功中放松入静,情绪安定,就可以使肝气舒展条达,不致横逆克土。脾主运化,练功后,运化功能增强,因而食欲增加。

4. 经络学说

经络的诞生和发展,实与气功的实践有关。因为通过练功,充实加强了元气,作为元气一部分的经气在经络内循行,因显得活泼有力而被练功者感知。有些功法更是通过凝神入气穴,结合返观,内视身体内部情况。明代李时珍在《奇经八脉考》中指出:“内景隧道,惟返观者能照察之”。由此可见,气功与经络两者的密切关系。在气功与经络中,奇经八脉更为重要,因为奇经八脉有调控十二经脉的作用。其中,任、督二脉更为重要。因为督脉起于会阴,循背而行于身之后正中线上,为阳脉之总督,故曰阳脉之海。其脉气多次与十二正经中的手、足三阳经相交会,最集中的地点是大椎穴。任脉亦起于会阴,循腹而行于身前之正中线上。为阴脉之承任,故曰阴脉之海。其脉气在中极,关元与足三阴经交会。由于足三阴经上接手三阴经,这样任脉就可以沟通手、足三阴经。李时珍在《奇经八脉考》中指出:“任、督两脉,乃身之子午也,丹家阳火阴符升降之道,坎水离火交媾之乡。”《针灸大成》说:“练功时,徐徐咽气一口,缓缓纳入丹田,冲起命门,引督脉通尾闾,而上升泥丸,追动性元,引任脉降重楼,而下返气海,两脉上下,旋转如圆,前降后升,络绎不绝……久而行之,关窍自开,脉络流通,百病不作”。这就是内丹术所讲的“小周天”。如又扩大在其他经络路线上运行的,称谓“大周天”。周天是古代天文学上的用语,是指地球上的人看太阳于一年内,在恒星之间所走

的可视路径,后被“内丹术”所借用,把任、督脉的经气循环、称谓“小周天”。

5. 俞穴学说

俞穴是人体脏腑经络气血输注于体表部位,由俞穴排列成线,构成一条条的经络路线,由于经络归属于脏腑,这就把人体内外上下联系成为一个有机的整体。在气功锻炼中,意守俞穴非常重要,其中上、中、下丹田最为常用,而下丹田尤为重要。

6. 精气神学说

传统中“内丹术”中“药物”一语,仿自外丹术,但不是外丹(包括“三黄”:雌黄、雄黄、硫磺。“四神”:硃砂、水银、铅、硝石)。而指的是精气神。通过气功锻炼,使在后天时耗散的精气神得到恢复和充实,从而达到健康长寿的目的。古人又把精气神作为练功步骤和层次,如“练精化气”的小周天,“练气化神”的大周天,“练神还虚”的无周天等。传统气功理论中认为,精气神有先后天之分,并强调最终达到练先天精气神的目的,但入手功夫是从练后天的精气神作起。先、后天精气神不能绝然分开。

7. 天人相应学说

天人相应观是古代唯物主义的自然观,机体的内环境平衡协调和人体内外环境的整体统一,是人体得以生存的基础。根据天人相应的理论练功,莫过于练功选时。有人主张子时练功;有人主张活子时练功;有人主张六阳时练功;有人主张子、午、卯、酉时练功;还有人主张戌、亥、子时练功。但目的都在于助长阳气或平衡阴阳。

◆ 气功的主要流派

气功在我国源远流长,功法流派繁多,内容极其丰富,但总括起来不外乎静功和动功两大类。在气功界习惯将气功分为:道、释、儒、医、武五大流派。

1. 道家气功

道家气功主张:“清静无为”,“性命双修”。练功时以“心身兼顾”为主,练功与养性并重。

2. 释家气功(即佛家气功)

释家气功提倡“普度众生,慈悲为本”。练功方法,以“练心”为主,讲究置身于度外。“佛即是心”,主张“四大皆空”。

3. 儒家气功

儒家气功以孔子为代表:主要提倡“正心、修身”。所以,在练功中以“正心、诚意、修身”为主,要求达到“止、定、静”。

4. 医家气功

医家气功以防病治病为主,同时也讲延年益寿,保健强身,主张“静修、静养”。

5. 武术家气功

武术家气功讲究练武强身,练气强身,击敌自卫。人们常看的硬气功表演,也属于武术家气功。所谓“内炼一口气,外炼筋骨皮”。即以内壮丹田之气,运气催劲来强身御敌。

2. 气功锻炼与疾病防治

◆ 气功锻炼的基本方法

气功锻炼基本方法有三:即调心、调息、调身。根据气功锻炼特点,又可分为以静为主,静中动的静功(或称内功);以

动为主,动中静的动功(或称外功)。现分述如下:

1. 调心

调心即意念掌握及运用的锻炼,是把注意力集中到身体的特定部位上,或集中到外界某一事物上,然后安静的进行练功,不断排除杂念,更好地发挥意念的能动作用。人的意念活动,古人认为是心神作用。如练功者能调心凝神,它就能增强真气,促进健康,避免生病。也就是古人所说的:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”

调心常用的方法有:①注意身体放松,将身体姿势摆的安稳妥当,舒服自然,以解除各种紧张状态。②注意身体某一位,通常称谓:“意守”,或谓“凝神人气穴”。一般意守的穴位有上、中、下丹田和命门、涌泉等。其中,意守下丹田最为常见。③注意呼吸,有意识地使呼吸缓慢下来,常采取“数息”和“随息”的方法。④注意默念字句,在吸气时念“静”;在呼气时念“松”。这是给练功者一种良性自我暗示,起着安静放松的诱导作用。⑤意息相随,是将意念、呼吸与内气结合起来练。如在呼气时,要想到一股气流下沉到丹田等。⑥注意身体外部某些事物,常用于心肝火旺,烦躁不安,难以注意身体内部的人,如神经衰弱患者,可采用“采外景”的方法,即注意外界环境某一目标,如花朵、树木、墙壁、天空、海洋等。

调心与杂念问题:调心的核心和目的是“人静”。通过以上种种方法,由诱导人静到高度人静。但妨碍人静的主要问题是杂念,杂念是指练功时思想不易集中,各种念头纷起,有时此起彼伏,这是初练功者最大障碍之一。人静是指杂念减少,对内外刺激因子反应减弱,思维活动单一化而言。初步人静,多表现为心平气和,情绪安定,精神集中,杂念减少,意守

内容相对稳定,对内外刺激的反应也有所减弱。进一步锻炼、思想更加净化、主观上仅有一丝息相,出入绵绵,心息相依,心神宁静,意念专一,自觉恬淡虚无,静若止水,入静再进一步发展,则觉轻飘飘如缕缕青烟,或觉空荡荡似腾云驾雾,其美感可以体会,但难以形容,难以言传。入静是大脑皮层处于某种深度和广度的内抑制状态基础上,点缀着一系列良性活动兴奋灶而组成一特有的气功复合条件反射的结构动力定型。它不仅对大脑皮层有保护性作用,而且还能保证各种反射的精确性;它对大脑的生化成分及生理机能也起着保护、恢复和调节作用。表现在气功态下,脑电波同步化、有序化得到了加强。这说明高级神经功能活动增强,神经调节功能也得到进一步改善,从而把整个机体推移到一个新的平衡状态。其次,在气功入静状态下,基础代谢降低,耗氧量下降,血浆中皮质激素,生长激素含量下降,中枢神经介质五羟色胺水平提高。这表明入静乃是一个生理的低能代谢过程。从而实现了良好的储能作用。不能入静,是指练功时思想散乱而言;练功时越想入静,往往越不能入静。因为追求入静本身就是杂念活动,它可造成大脑皮层的紧张性兴奋。其次,诸如环境嘈杂,室温不宜,精神负担,疾病痛楚,饱腹饥肠,方法不当,拘泥姿势,呼吸失和等,都可以影响入静,应针对原因,予以排除。

2. 调息

调息包括呼吸与内气的锻炼,在平时人们没有有意识地去注意呼吸,而在气功锻炼时,就是要有意地注意自己呼吸的调整,有意识地使它快一些,慢一些,深一些,浅一些,从而达到调整机体功能的目的。在治疗某些疾病方面,以冀收到较好的效果。气功中调息的锻炼,还包括内气运行的锻炼,这

就是传统内丹术的主要内容。调息的方法有以下几种：

(1)自然呼吸

自然呼吸即一般常人的呼吸，但要求比平时柔和一些。由于男女生理上的差异和人们的习惯不同，则有自然胸式呼吸、自然腹式呼吸、自然胸腹式混合呼吸3种。

(2)腹式呼吸

在自然呼吸的基础上，通过锻炼逐渐形成腹式呼吸，它可使内脏功能增强。以下为常见的几种腹式呼吸：①顺腹式呼吸。（吸气腹部隆起，呼气腹部收缩）；②逆腹式呼吸（吸气腹部收缩，呼气腹部隆起）；③潜呼吸；它随呼吸出入，小腹部微微起伏，这是呼吸高度柔和的情况下而出现的一种呼吸状态；④脐呼吸。这是比潜呼吸更柔和的腹式呼吸，腹部几乎不动，而想象脐部在呼吸。

(3)提肛呼吸

吸气时，稍用意念使肛门括约肌收缩；呼气时，稍用意念使肛门括约肌松弛，主要用于诱导内气沿任脉下降和沿督脉上升而使用的一种呼吸方法。另外，在临床上多用于气虚下陷的内脏下垂和子宫脱垂等病症。

(4)鼻呼鼻吸法和鼻吸口呼法

一般要求鼻吸鼻呼法，但一些有鼻病的，可用鼻吸口呼法，六字诀就是鼻吸口呼法。

(5)练呼与练吸

呼吸锻炼对植物神经系统的机能起着一定的调节作用。练呼气时，呼气中枢兴奋性增强，可扩散到副交感神经中枢，表现为心率减慢，血管放松，血压下降，胃肠蠕动增强。练吸气时，吸气中枢兴奋性增强，可扩散到交感神经中枢，表现为

心率加快,血管收缩,血压增高,胃肠蠕动减弱。以上说明通过有意识的呼吸锻炼,来调节植物神经系统,按照人的意志来调节或改善内脏器官活动功能。

(6)数息、听息、随息与止息

当情绪不太安宁,杂念较多时,可用数息、听息的方法。比较安宁时,可用随息方法。止息是深长细匀的呼吸,主观感觉呼吸似有似无的一种状态,是练功达到一定程度才出现的。

(7)呼吸锻炼中舌的配合动作

锻炼呼吸时,可以配合舌的动作。其一、舌尖顶到上腭不动。其二、吸气时舌顶上腭。呼气时,舌自然下放。顶上腭不动的可以增加口中津液。顶放的可以帮助安静。

呼吸锻炼要在自然呼吸的基础上进行,首先是身体放松,姿势正确舒适,情绪安宁,然后才调整呼吸;要循序渐进,不能急于求成,要掌握“勿忘勿助”。当练功到一定时候,进入静养状态时,可暂时放掉一下有意识的呼吸锻炼,做到练养结合,达到高度的安静状态。其次,深长细匀的呼吸是功夫的积累,不是主观的硬拼出来的。

3. 调身

调身即姿势或动作的锻炼,气功的调身是练功的第一关,是调心、调息的基础。姿势是练功时所采取的体位及其形态。总的要求是“松而不懈”。练功姿势分为坐、卧、立、走四种,古人称谓“四威仪”。不同的姿势,有不同的治疗作用。如站式对高血压,青光眼有治疗作用;另对神经衰弱病人的改善症状也有好处。久病体衰,以卧式较好,能较快地恢复体力。骨关节运动系统疾病,以行式较好,它有舒筋活络,强壮筋骨,补益肝肾等功效,但在临床上运用最多的姿势,以坐式最为普遍,

现分述如下：

A. 坐式

(1) 平坐式

坐在方凳或椅子上，自然端正，头正直，松肩含胸、口眼轻闭、两手轻放大腿上，腰部自然伸直，腹部宜松，臀部三分之二坐在凳子上。要平稳，两足平行分开，两膝与肩同宽。平坐式是最普遍最常用的一种，除体质高度衰弱的病人不能持久者外，一般均可采用。年老体衰者，可与卧式交替使用。

(2) 靠坐式

靠坐在靠背椅或沙发上，具体摆法与平坐式相仿，但背部可轻靠在椅背上，两足可略前伸出。它适合年老、体衰的病人，或与平坐式交替应用。

(3) 盘坐式

可用木制矮方凳，比一般凳子大些，普通床或炕，地面铺坐垫，均可盘坐。盘坐式分为自然盘、单盘和双盘，现分述如下：

自然盘：上半身与平坐式姿势相同，身体略向前倾，臀稍垫高一些，两腿交叉盘起，左上右下或右上左下均可。两手相互轻握、置于腹前，或分放在大腿上。

单盘：将左足置于右腿上，或将右足置于左腿上，其余同自然盘。

双盘：两足心俱上仰朝天，其余均同自然盘。

盘坐有助于思想入静，又因下肢稍紧张，而上肢及头部的紧张状态易于解除。

(4) 跪坐式

两膝着地、脚掌朝上，身体自然坐在脚掌上，两手相互轻