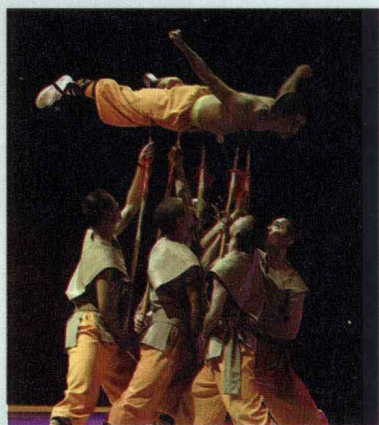
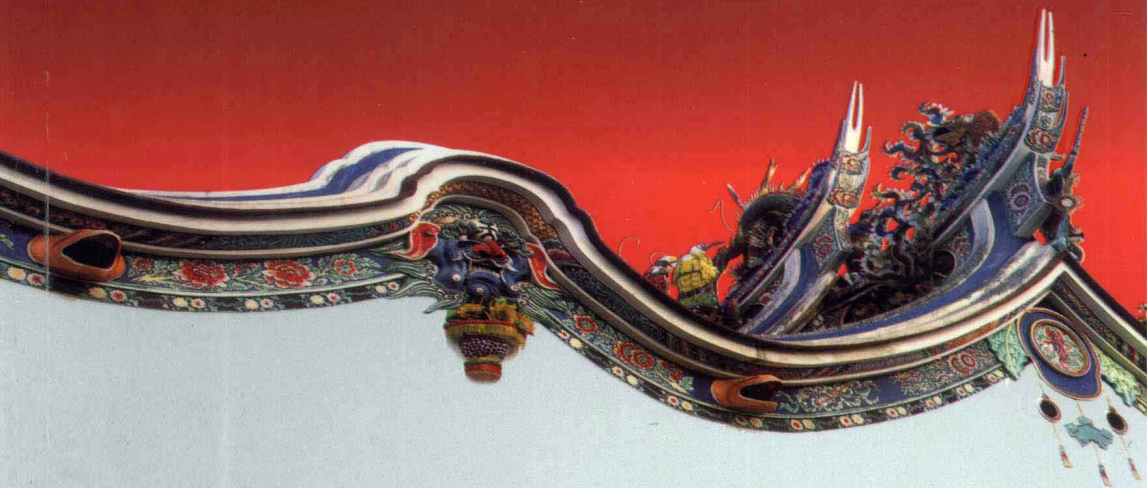




| 中 | 国 | 文 | 化 | 知 | 识 | 读 | 本 |

中国气功

主编 金开诚 编著 于元

吉林出版集团 / 吉林文史出版社

中国气功

◎ 主编 金开诚
◎ 编著 于元

吉林出版集团
吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国气功 / 金开诚著. — 长春 : 吉林文史出版社, 2011.11
(中国文化知识读本)
ISBN 978-7-5472-0920-2

I. ①中… II. ①金… III. ①气功—介绍—中国
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第226188号

中国气功

ZHONGGUOQIGONG

主编/ 金开诚 编著/ 于 元

项目负责/ 崔博华 责任编辑/ 崔博华 王文亮

责任校对/ 王文亮 装帧设计/ 李岩冰 李宝印

出版发行/ 吉林文史出版社 吉林出版集团有限责任公司

地址/ 长春市人民大街4646号 邮编/ 130021

电话/ 0431-86037503 传真/ 0431-86037589

印刷/ 长春市利源彩印有限公司

版次/ 2011年1月第1版 2011年2月第2次印刷

开本/ 640mm×920mm 1/16

印张/ 9 字数/ 30千

书号/ ISBN 978-7-5472-0920-2

定价/ 14.80元



编委会

主 任: 胡宪武

副主任: 马 竞 周殿富 董维仁

编 委 (按姓氏笔画排列):

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 孙鹤娟

李立厚 邴 正 张文东 张晶昱 陈少志

范中华 郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明

崔 为 崔博华 程舒伟

前言

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。

随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

本套丛书是由吉林文史出版社组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！

目录

一 气与气功	001
二 中国气功史	023
三 健身气功	079
四 武术气功	103

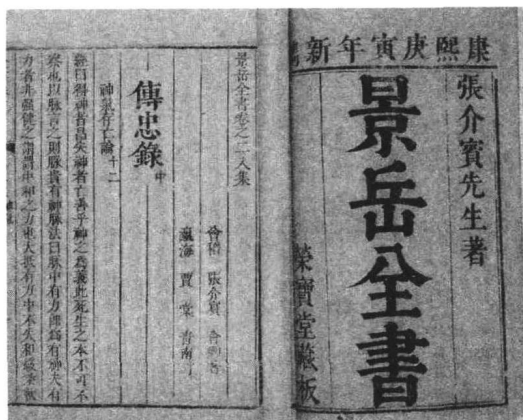
一、气与气功

(一) 人体之气

人体之气根据组成不同、分布不同、功能不同、特性不同而分为四种：

1. 元气

元气又名原气、真气，是人体最根本、最重要的气，是人生命的原动力。元气主要是肾所藏的先天精气，同时也依靠后天水谷精气的补充。



《景岳全书》中说：“故人之自生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补先天之功，亦可居其强半，此脾胃之气所关于人生者不小。”这里所说的脾胃之气即后天水谷精气。

元气源于肾，通过三焦流布全身，内至脏腑，外达肌肤，作用于人体的各个部分。它的主要功能是推动人的生长和发育，温暖各脏腑、经络等组织器官，使其进行正常的生理活动。因此，元气是生命活动的原动力，是维持生命活动的最基本的物质。

人体元气充沛时，脏腑、经络功能就好，生命力就强，体质就壮。

如果人体先天不足，或后天营养不良，或久病不愈、劳累过度、房事不节等会使元气耗损太过，都会导致元气不足，从而发生脏腑、经络功能失调的病变。

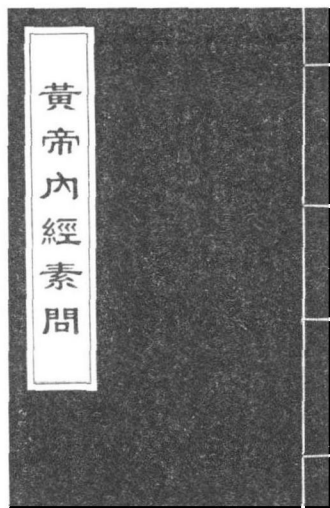
2. 宗气

宗气是由脾胃吸收的水谷精气与肺从自然界吸入的清气相互结合而成，积于胸中，贯注于心脉和肺脉。

宗气的主要功能有二：一是推动呼吸，人的声音、呼吸有强有弱，都与宗气的盛衰有关；二是行气血，凡气血的运行、肢体的寒温、肢体的活动能力、视听的感觉能力、心搏的强弱等，都与宗气的盛衰有关。人的心肺之所以像永动机一样不停地工作，正是宗气在起作用。

宗气的盛衰取决于脾胃的运化功能和肺的呼吸功能。





3.营气

营气是脾胃吸收的水谷精气中的精华行于脉中的部分,它成为血液的组成部分。

《素问·痹论》中说:“营者,水谷之精气也。和调于五脏,洒陈于六腑,乃能入于脉也。故循脉上下,贯五脏,络六腑也。”

营气的生理功能主要是营养血液和化生血液,正如《灵枢·邪客篇》所说:“荣气(营气)者,泌其津液,注之于脉,化以为血,以荣四末,内注五脏六腑。”

4.卫气

卫气由脾胃吸收的水谷精气中的部分精气化生而成,它行于脉外,活动力强,流动迅速,运行于皮肤、肌肉之间,护卫肌表,防止外邪入侵;温养脏腑、肌肉、皮毛等;同时调节控制腠理的开合、汗液的排泄,以维持体温的相对恒定。正如《灵枢·本藏篇》所说:“卫气者,

所以温分肉，充皮肤，肥肤理，司开合者也。”又说：“卫气和，则分肉解利，皮肤润柔，腠理致密矣。”

综上所述，宗气、营气与卫气都是水谷精气所化生的，都是后天之气。

除以上四种最主要的气之外，人体还有脏腑之气和经络之气。脏腑之气如心气、肺气、胃气、肾气等等。经络之气指任脉、督脉、十二经之气。脏腑之气与经络之气是元气所派生的，元气分布在不同的脏腑和经络，即成为某脏腑之气或某经络之气。





元气不足的人练气功尤为重要，练气功可以调动人体潜能，激发各脏腑、经络等组织器官的生理活动，增强人的体质，使人生命力旺盛，精力充沛。

宗气不足的人常有心脏搏动失常、心律失常等症，或有语言、呼吸障碍，通过练气功可改善人的心电图，使其心律恢复正常，可改善呼吸、语言不利等情况。

营气虚的人通过练气功可以提高血色素、血小板、红血球的数量，改善贫血情况。

卫气虚的人通过练气功可以增强抵抗力，减少感冒，改善天寒手足冷的现象。

在中医学中，人体的生理功能与抗病能力称“正气”，体内致病物质或使人致病的外界因素称“邪气”，体内多余的、不正常的水液称“水气”。

练气功能增强正气，排出邪气和水气，不受邪气干扰，健康长寿。

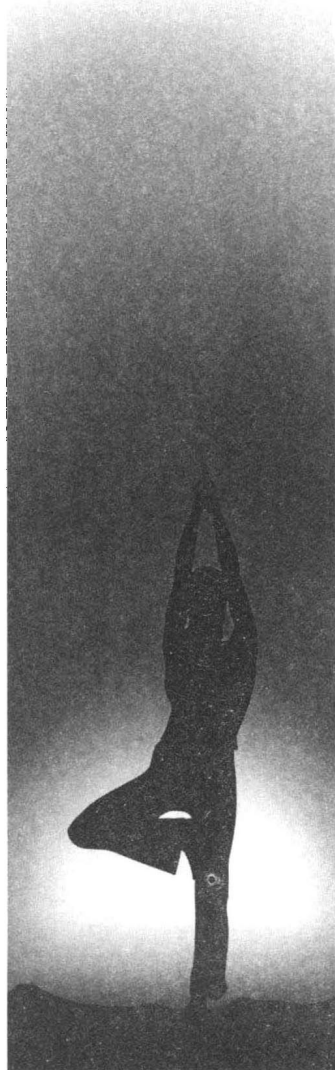
(二) 大自然之气

人体之气除禀受父母的先天之气和摄取食物中的水谷之气以外,还有更重要的来源,即大自然之气。人摄取大自然之气比起摄取食物之气更重要,人可以几天不吃不喝,但大自然之气须臾不能离。

人的生成和万物一样,都是天地自然的产物。人的生成本身就是“气”的作用,维持人体生命离不开大自然之气。

人体通过肺吸入大自然之气。肺是





体内外气体交换的场所，通过肺的呼吸，吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，实现了体内外气体的交换。通过不断的呼浊吸清，吐故纳新，促进气血的生成，调节气血的升降出入运动，从而保证了人体新陈代谢的正常进行。

练气功时，无论是有意识“调息”，还是通过练功自然达到呼吸的均匀协调，对人体都能起到很重要的调节作用。

人的皮肤也可以摄取大自然之气。当外邪侵犯皮毛，腠理闭塞，卫气郁滞时，就会影响到肺，致使肺气不畅。肺与皮毛是相通的，大自然之气可以通过皮毛到达肺部。不常游泳的人到水里后，虽然口鼻在外，也会有胸闷气短的感觉。这与突然减少了皮肤的呼吸作用，而光靠肺呼吸有关。

练气功的人练到一定程度时，不仅可以减少肺部呼吸的次数，而且可以有