

中老年健身長壽必備

氣功與疾病的防治

宇航出版社

王奇章 邵全正 編著



R247.4

347

3

• 中老年健身长寿必备 •

B775/09

气功与疾病的防治

王奇章 邵金正 编著



宇航出版社

B760160

内 容 提 要

本书是以明代“十六锭金法”、“益寿功”、“胎息法”三种古气功功法为核心,通过消化、吸收和实践加以发掘、整理和提高而成的,并结合中、老年人的生理、心理特点和营养需要,阐述了讲究“心理卫生”和注意“平衡膳食”的重要性。最后一章将气功、药物与疾病的防治有机地融会贯通,从一些疾病的功法选择及其作用机理,到养生保健和中西药的选用都一一作了阐述,务使读者正确掌握一些常见病的自我疗法。本书内容深入浅出,文字通俗易懂,具有科学性和实用性。既可供中、老年人抗病强身之需,也可供初、中级医务人员参考。

气功与疾病的防治

王奇章 邵全正 编著

责任编辑:姜明河

☆

宇航出版社出版

(北京和平里滨河路一号)

邮政编码 100013

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经销

天津静一胶印厂印刷

☆

开本:787×1092 1/32 印张:9 字数:210千字

1989年12月第1版第1次印刷 印数:1-9000册

ISBN 7-80034-229-8/R·003 定价:3.90元

前 言

气功是在祖国医学“整体观念”和“扶正祛邪”理论的指导下,充分发挥人体内在潜力以驱除病魔困扰、强身抗老的一种疗法。她是既古老又年轻的一门科学。解放后,见诸报纸、杂志、书籍的气功功法不少,但对散载于中医历代文献中有关气功方面的理论和功法加以发掘、整理、提高的著作并不多见。

本书辑录的“十六锭金法”、“益寿功”和“胎息法”,都依据明代中医名著的记载,虽非集成,亦粗略可据。对于功法的理论和练法,还考证了上自《老子·十六章》、《黄帝内经》和中医名著,下及史记、小说,多方取证补充,并对古文一一加以疏导,使读者一目了然,易学易练。以此来普及气功,使初练功者有所遵循,气功爱好者也可粗略了解功法的源流。

本人多年来在老年大学讲授气功、心理卫生、平衡膳食和疾病的防治,在讲授气功时采用图解与练法录音节律相结合的方法,边讲边练,取得较好的效果。读者可按本书的说明自己录放练习,没有收录机也可按练法要领循序渐进。务使练功四周后基本掌握“意守”和“以意领气”的要领,练功百日后体验到“益元气、行气血、通经络”的功效。本书对动静结合的“八段锦”以及自我按摩也作了简要介绍,目的在于提高练功的效应。

第二章“心理卫生”,结合中、老年人的生理、心理特点,提

出了有关维护精神健康的心理学措施。心理卫生与气功相辅相成,相得益彰,是练好气功,维护心身健康不可缺少的组成部分。本章除简要介绍心理学的一般概念外,还重点剖析了影响中、老年人心理健康的因素,提出了应采取的有效措施。同时穿插一些我国古典养生学的知识。

第三章“平衡膳食”,主要对膳食的质和量作了具体而科学的论述,采用了国内外80年代最新的营养标准,计算出每天主要营养素的需要量,并制定出星期食谱,使读者做到心中有数,而不是笼统地说应多吃些什么,少吃些什么。

最后一章将气功、药物与疾病有机地融会贯通,对一些疾病的预防和治疗既重视气功、心理卫生和平衡膳食,又积极发挥中西药的治疗作用,更注意避免药物可能引起的副作用。在治疗中介绍的首选药物,往往反映了80年代的临床治疗成果,多具有疗效好、副作用少、应用方便的特点,目的在于使读者正确掌握一些常见病的自我疗法。

我们才疏学浅,但本着“愚者千虑,必有一得”的精神,写成本书,献给读者,缺点与不足之处在所难免,恳请读者和同道批评指正。

王奇章

1989年元月

目 录

第一章 气功

一、气功抗病强身由来已久	(2)
二、气功与精、气、神	(4)
三、练功须知	(7)
四、姿势锻炼	(10)
五、怎样入静	(15)
第一节 十六锭金法	(18)
一、十六锭金法的文献记载	(18)
二、十六锭金法的练法	(20)
三、十六锭金法与经络系统	(30)
四、十六锭金法的功效	(32)
五、十六锭金法练法问答	(34)
六、意守丹田的重要意义	(37)
七、正常的生理效应	(40)
八、偏差及处理	(42)
第二节 益寿功	(44)
一、益寿功的文献记载	(44)
二、益寿功的练法	(46)
三、益寿功练法的录音节律	(48)
四、益寿功的功效	(49)
第三节 胎息法	(51)
一、胎息法的文献记载	(51)

二、胎息法的练法和效果	(53)
第四节 外动是怎么回事	(54)
第五节 导引宜练“八段锦”	(56)
第六节 自我按摩手法酌情选	(60)
一、头部按摩功	(60)
二、躯体按摩功	(62)
三、四肢按摩功	(64)
四、注意事项	(66)

第二章 心理卫生

一、心理和心理活动	(70)
二、性格形成与心理卫生	(76)
三、心理健康的概念	(82)
四、影响心理健康的因素	(83)
五、维护心理健康的措施	(92)

第三章 平衡膳食

一、热量	(111)
二、蛋白质	(114)
三、维生素	(120)
四、无机盐和微量元素	(129)
五、纤维素	(137)
六、脂肪	(137)
七、糖	(148)
八、怎样增进食欲	(149)

第四章 气功、药物与疾病

第一节 冠心病	(154)
一、功法选择及其作用机理	(156)
二、中药治疗	(157)
三、西药治疗	(159)
四、老年人如何选用药物	(168)
五、心律失常的治疗原则	(171)
六、头高脚低卧位预防夜间心绞痛	(171)

七、如何识别和正确对待急性心肌梗塞·····	(172)
第二节 高血压病·····	(179)
一、功法选择及其作用机理·····	(180)
二、中药治疗·····	(183)
三、西药治疗·····	(184)
第三节 中风(脑血管意外)·····	(191)
一、中风的类型及危险信号·····	(193)
二、中风的预防和治疗·····	(195)
三、中风后的康复·····	(197)
第四节 慢性支气管炎·····	(198)
一、功法选择及其作用机理·····	(199)
二、中药治疗·····	(199)
三、西药治疗·····	(200)
四、如何预防慢性支气管炎急性发作·····	(207)
五、慢性支气管炎合并症的识别和治疗原则·····	(208)
第五节 胃肠病·····	(211)
一、溃疡病·····	(212)
二、慢性胃炎·····	(220)
三、便秘·····	(223)
四、胃肠神经官能症·····	(228)
第六节 病毒性肝炎·····	(231)
一、功法选择及其作用机理·····	(232)
二、甲型肝炎的预防·····	(233)
三、乙型肝炎的预防·····	(233)
四、“澳抗”阳性与乙型肝炎·····	(234)
五、家庭隔离与消毒·····	(236)
六、饮食宜忌·····	(236)
七、中西药治疗·····	(238)
第七节 糖尿病·····	(240)
一、功法选择及其作用机理·····	(242)
二、血糖多高才算糖尿病·····	(243)

三、老年糖尿病的特点·····	(244)
四、治疗要善于驾驭“三驾马车”·····	(244)
五、食物类降糖·····	(249)
六、口服降糖药·····	(250)
七、胰岛素的适应症及其应用·····	(252)
八、低血糖症的诊断与治疗·····	(255)
九、糖尿病严重并发症的识别·····	(257)
第八节 失眠症·····	(258)
一、功法选择及其作用机理·····	(259)
二、注意调养和锻炼·····	(261)
三、讲究心理卫生·····	(264)
四、万不得已时再服安眠药·····	(264)
五、中西药治疗·····	(265)
第九节 癌症·····	(267)
一、功法选择及其作用机理·····	(268)
二、常见癌症的早期征象及检查·····	(270)
三、饮食上的防癌措施·····	(273)
四、生活上的防癌措施·····	(276)

第一章 气 功

气功是祖国医学不可分割的部分,其理论与实践均离不开中医学的指导思想,尤其脱离不了“整体观念”。它是重视身心统一的实践创造,是生理卫生与心理卫生相结合的“自我锻炼”法。

无论哪种功法,它们的共同特点都包含着“调身”、“调息”和“调心”三个方面。“调身”又称姿势锻炼,不管练坐式、卧式还是站式,自然放松的姿势都是气功锻炼的重要环节之一,但放松不是松弛或无力,而是以松为主,松而不懈。“调息”也就是呼吸锻炼,要求出入绵绵。“调心”实际上就是调节大脑皮层兴奋与抑制的功能,气功锻炼时要求练功者排除杂念而入静,即要求精神状态的相对宁静,从主观意志上有意识地阻断一切社会-精神因素的信息来源。入静要做到“意守丹田”,以意想丹田(脐或脐下一小片)来代替或阻断思绪万千的大脑兴奋状态。

气功不但能治病、保健,还能陶冶人的性格。根据近代心理学的研究,不良的性格也是导致部分疾病发生的原因之一,如具有“A型性格”(急性子)的人容易得冠心病、高血压病,这已为越来越多的人所认识,但通过认真的气功锻炼,“急性子”可以变为“慢性子”,这已为实践所证实。

不过气功毕竟属于心理疗法的范畴,心理因素起较大作

用。因此，练功前首先对气功要有一个正确的认识，要相信它，这样才能树立信心，持之以恒，才能使练功起到陶冶人的性格的作用；其次，练功的效果是逐渐体现的，是随着练功的进程慢慢地呈现出来的。所以凡相信气功，对气功有认识，有迫切要求的人，练功效果就好。反之，对气功半信半疑，三心二意，抱着试试瞧的心理练功的人，往往半途而废。

一、气功抗病强身由来已久

一般认为气功的理论源出于道家，道家主张“清静无为”，“恬淡虚无”，强调安静闲适，顺应自然。道家创始人老子（公元前500年左右）认为世界上万物无论怎样往来反复，最后都要归结到静的根上去，如《老子·十六章》说：“各复归其根，归根曰静。”强调了“静”是世界万物的自然状态。而气功锻炼时是否能入静是个很关键的问题。当然，如果把动、静的概念提高到哲学范畴。那么“归根曰静”的说法是错误的，因为宇宙间的一切事物无时无刻不在运动中，运动是绝对的，而静止只是相对的。但作为气功入静，把“静”特别强调出来，以达到治病健身的目的，还是正确的。在具体做法上，老子认为呼吸应“绵绵若存，用之不勤”。就是说，呼吸要柔和细长，出入绵绵不绝。最后达到“至虚极，守静笃”。意即功成后，犹如进入了“万念俱空”的境地。这些气功锻炼的理论和实践至今还有现实意义。

孔子是与老子同时代的人，他和他的学生颜回也有一段有关气功锻炼的对话。孔子问：“何谓坐忘？”颜回答：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”就是说，练习坐功，要放松肢体（堕肢体），屏弃思维（黜聪明），摆脱形体感知觉（离形去知），这样可达到连自己在何处、干什么都不知道了，仿佛看见了什么，又辨不真，仿佛听到了什么，又听不准，好似进入“仙境”（同于大通）。亦即练功时的效应，如能排除杂念，气息调匀，无知无欲，达到“真静”的境地，这就叫做“坐忘”。有

人把它误解为功成后，人就会飘飘然如入仙境，于是拼命追求，结果反而出现偏差，这应引起注意。

祖国医学两千年前第一部经典著作《黄帝内经》(分素问、灵枢两部分)有关气功的理论虽受道家的影响，但在功法锻炼上讲得比较具体，已初步形成体系。如《素问·上古天真论》精辟地指出，练功的成败，关键在于把握住三个环节，即“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，就是说，呼吸新鲜空气以“调息”(呼吸精气)；神(心)不外顾以“调心”(独立守神)；肌肉放松以“调身”(肌肉若一)。三个环节相互配合，协调一致，从而达到气功锻炼时的那种呼吸均匀舒畅，神志安祥，肌肉放松的自然生理状态。具体的练法，如《素问·四气调神论》说：“披发缓形，以使志生”，“使志无怒”。又《素问·生气通天论》说：“故圣人传精神，服天气，而通神明”。此处应首先明确一下“志”是什么意思？中医学认为五脏六腑各有各的职责，“志”是各个脏腑“意志”的体现。如《素问·灵兰秘典论》说：“心者君主之官也，神明出焉。”即把“心”比作封建时代的黄帝，主宰全身各个器官，是一身之主，相当于现代医学中的中枢神经系统。如心“志”生，全身各器官的功能就协调，健康就有保障，故曰“神明出焉”。又说：“肺者，相傅之官也，治节出焉。”肺居高位近君，犹如宰相，故为“相傅之官”。肺主“气”，如肺“志”生，则气调，脏腑诸官听其节制治理，故曰“治节出焉”。其它各脏腑均各有“志”，不一一赘述了。也就是说，练功时不要有任何做作，要全身放松(披发缓形)，这样有利于生发五脏六腑之志，充分发挥人体正常的生理功能(以使志生)，并要控制自己的情绪，不要发怒(使志无怒)。所以，懂得练气功的人就知道传播调畅五脏六腑的精神意志(故圣人传精神)，通过呼吸新鲜空气(服天气)，使息调心静，心静心志生，神明通(而通神明)，也即《黄帝内经》所说的“主(心)明则下安”。

此外,《黄帝内经》还明确指出,不同的疾病可有不同的功法,如《素问·刺法论》说:“肾有久病者,可寅时面向南,静神不乱思,闭气不息七遍,以引颈咽气(津)顺之,如咽甚硬物,如此七遍后,俛舌下津,令无数。”就是说,慢性肾病,可在凌晨4点钟元气生发之时练功,练时面向南,排除杂念而入静,之后停止呼吸,引颈咽气吞津,如咽硬物一样,如此七遍后,咽下津液已无数。此种功法虽对“调息”说得不够具体,但已运用气功治疗疾病是肯定的。

继《黄帝内经》之后,各个朝代有关气功方面的编著均不少,有的还把气功编入各种中医名著中。如汉代的《金匱要略》,魏晋南北朝时期的《抱朴子》,隋代的《诸病源候论》,唐代的《备急千金要方》、《摄养枕中方》,宋代的《圣济总录》,金元时代的《丹溪心法》,明代的《增补遵生八笺》、《普济方》、《本草纲目》、《奇经八脉考》、《类经》、《针灸大成》,清代的《衷中参西录》等都有关于气功的论述。

由此可知,气功是祖国医学不可分割的部分,历史悠久,源远流长。尤其发展到了明代,可说是气功的黄金时代,不少名著均加以收载。本书辑录的三种功法正是根据明代中医名著的记载。至于历代中医文献中有关气功的论述将会部分地在本书的某些章节中加以阐述。

二、气功与精、气、神

祖国医学认为精、气、神三者是生命的根本,对精、气、神的调摄极为重视,如《内经·素问·上古天真论》中就有“呼吸精气,独立守神”,“积精全神”等用以却病延年的论述。气功就是以锻炼精、气、神为主的自我锻炼的方法。

(一)炼精化气

精是指人体中的精、血、津、液等多种重要物质,它是构成人体,维持和营养人体生命活动的基础,是生命的根本。这些

物质一方面禀受于父母之体，是为先天之精（先天之精即肾气，藏于丹田，与生俱来，是人体生长发育的基础）；另一方面还有赖于出生后水谷之精气不断给予补充和濡养，以维持生命活动，是为后天之精（后天之精下归于丹田，以补充和濡养肾气）。

狭义的“精”是指精液。肾藏精，藏元阴及生殖之精。肾虚可表现为阳萎、遗精等，所以肾与性生活及生殖有密切的关系。适度的性生活，对健康不会有什么影响，但纵欲过度是有害的。过频的性生活会影响睡眠、休息，甚或使精神萎靡不振，导致机体抵抗力下降。如明代名医张介宾在《类经·摄生类》中说：“欲不可纵，纵则精绝；精不可竭，竭则真散。盖精能生气，气能生神，营卫一身莫大乎此，故善养生者，必宝其精。”《养生医药浅说》中也指出：“未成年即为婚……，戕伐元阳……，致使精衰、气弱、神散，而其结果则精滑、阳萎、虚劳，其乏嗣者居多，是又不仅促其寿命而已。”所以精液应该珍惜，不要过分亏耗，不然将损伤元气，缩短寿命，且影响生育和传代。

气功之炼精化气，以练后天之精为主，即练水谷之精气，以补充元气的消耗与不足。练功时“以意领气”，贯通督脉和任脉；气沉“丹田”，丹田热感，都是炼精化气的体现，它使人体元气充实。此外，练功时吞咽津液，是炼津化精的表现。古人称咽津液为“玉液还丹”，“一咽再咽，身轻体健，百咽千咽，长寿延年。”

（二）炼气化神

气泛指“元气”。一是指推动和维持人体各器官生理功能的动力；一是指周流全身的微小难见的营养物质。气也需靠呼吸自然界的空气和吸收水谷精微之气来化生和补充。气功锻炼中“气”的概念，广义说是指“元气”（真气），狭义讲是指呼吸之气（肺气）。“调息”即调整呼吸之气以推动、补充体内的元

气。

炼气化神就是锻炼人体内部的元气。这个元气相当于人体对疾病的抵抗力，对外界环境的适应力和体内的修复能力。因此炼气化神，是使元气经过锻炼及升化作用，体现出人体抵抗力、适应力和修复力的增强，从而使人显现体健身轻、精神焕发、神采非凡的“神”。

练功时“意守丹田”，当丹田元气日积月累，积少成多，一旦充足时，丹田温暖，如若阳春，浑身轻捷。接着“以意领气”贯通督脉，元气上达泥丸（脑宫），使大脑得到充足的元气的补充和濡养，这正是炼气化神的具体体现。即脑（心）功能健全，受心主宰的神自然神采奕奕。

（三）炼神还虚

“神”是人体生命活动的最高表现，起着统帅作用。它是精神、意识、思维、感觉以及各种活动的外在表现。有关“神”的概念，《内经·灵枢·天年篇》说：“黄帝曰：‘何者为神？’岐伯曰：‘血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。’”就是说，神气内存于心（神气舍心），“神”是人的思想意识活动和人体组织器官的生命活动。以气血调和为物质基础，并且有荣卫之气通达，五脏功能协调，神魂气魄俱全的人所表现出来的生机勃勃的生命活动便是神。即神藏于心，因此神由心所主。人的情志、思想、意识都在心的统帅下，故《内经·素问·移精变气论》说：“得神者昌，失神者亡。”心相当于现代医学中所说的大脑皮层。

古人通过长期的生活实践，认识到摄养“神”的重要性。认为欲使“神”的功能健全，就必须注意调摄，欲想调摄，必须静养为宜。如《内经·素问·痹论》说：“阴气者，静则神藏，躁则消亡。”周学海在《读医随笔》中也说：“大抵神之充也，欲其调；神之调也，欲其静。”所以，神守则志安，神散则志乱，静以养

神。心神是气之主，气之流动为心神所主宰，神住气亦住；神安则气正；神惊则气乱；神内守则气流布于周身而不已。如不注意很好地调摄精神。过度的精神活动会伤神。

气功即采取精神内守，“炼神还虚”的锻炼方法。所谓“还虚”，即经过气功锻炼，达到“虚极则静”的境地。练功有素者，心神宁静，神安气正，精神内守，则气流布于周身而不已，以至五脏六腑、四肢百骸在心神的主导下有效地发挥自稳自调的功能，从而达到维护机体健康、延年益寿的目的。

此外，调养心神，不是只靠关在室内去静养，还要注意外界的精神刺激因素。因为人是生活在社会之中的，人事相处，耳目所触，都要反映到大脑皮层里，影响人的精神状态，如《内经·灵枢·本神篇》说：“心怵惕思虑则伤神，伤神则恐惧自失，破腠脱肉，毛悴色夭。”

总之，精、气、神是人身之“三宝”，它们和形体不可瞬息分离，是生命的主要象征。形体壮实的人，神采奕奕，精、气、神表现得充盈活泼。气功就是“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”的锻炼过程，它们是通过放松肢体、调节呼吸、意守丹田和以意领气来实现的。

此外，人体的精、气、神虽然各有自己的功能和特点，但不是各自孤立，而是有着内在联系的；神是心的功能表现，心是神的主宰。这概括地说明了它们之间的内在联系。《内经·素问·阴阳应象大论》说：“精化为气”，“精之与气，本自互生，精、气既足，神自旺矣。”就是说，气产生于精，精的化生又有赖于气的作用，而精与气是神的物质基础。

三、练功须知

气功是治病强身的有效疗法，锻炼方法并不复杂，但要做到熟练并掌握要领，达到松静状态，呼吸徐缓，意守专一，轻松自然，运气自如的境地，还是要下一番功夫的。练功前还应首

先了解一下有关练功的注意事项。

(一)循序渐进,持之以恒

气功的效果是逐渐体现的,是随着练功的进程慢慢地呈现出来的,因此要循序渐进,持之以恒。为此,应做到以下三点。

1. 避免急躁冒进:过急了往往不能获得满意的疗效,结果却是事与愿违,适得其反。练功时,越是一意追求某些效应,就越是不进步,甚至出现“偏差”;

2. 意态自然:意态越是融洽自然,内气就越易发动循行,进步就越明显,日久自可见效。这样,看来似慢,实则是快;

3. 避免病情反复:通过一个时期的锻炼,病情逐渐缓解,症状慢慢消失,这时仍须坚持练功,否则旧病可能复发。

《练气行功秘诀》也特别强调要注意这些方面,如说:“要渐进不可猛进,渐进乃依乎法理,循次序而行,自无流弊……,且初学之人,脉络筋骨气血等,俱板滞而不灵活。要恒以守之,专以持之,勤以力行之,万事贵有恒……。学者每于中道而辍,反讥行功之无效果,而不知其无恒不专,习懈不勤,大可叹息也。”所以,无论治病或保健,练功必须恒、专、勤、静地锻炼,不要半途而废,反说练功无效。

(二)练功前的准备

练功的环境最好安静,特别在练功初期,环境安静尤为重要。当然,练功有素者能做到“闹中取静”,无论在什么样的环境中,意一到,静下来就能练功。

不管在室内还是在室外练功,最好空气新鲜流通。但在室内要避免过堂风,不要让风直接吹到身上,以免受凉感冒。在室外如清晨练功,不要在花木丛中进行深呼吸。因为清晨光照较弱,温度偏低,植物光合作用十分微弱,故空气中的二氧化碳尚不能完全吸收,而氧气又不能充分释放;又由于整个夜间