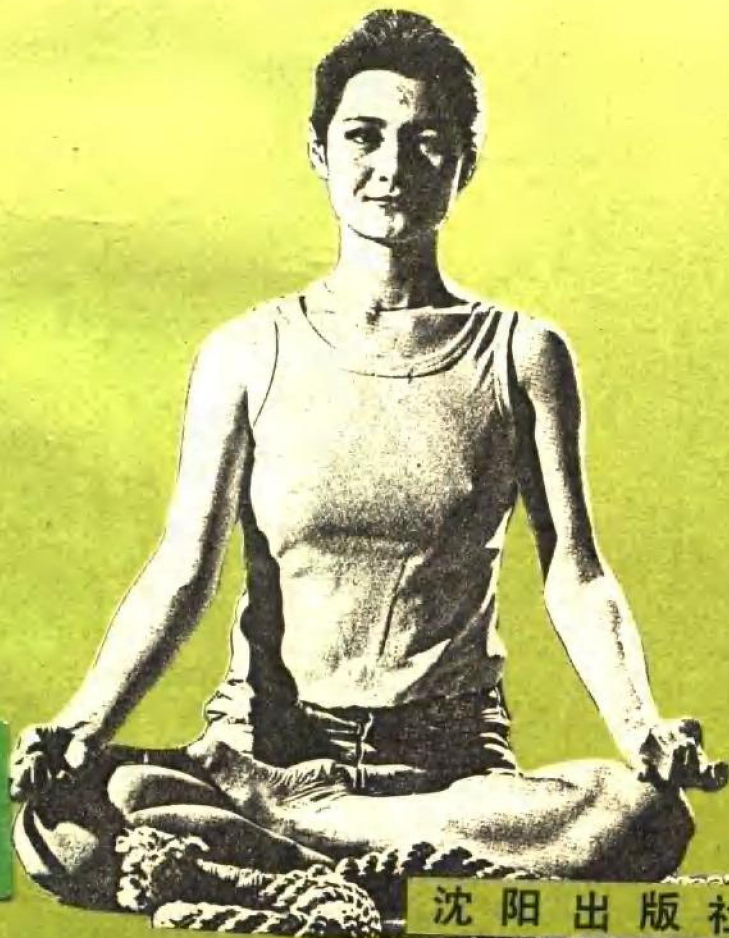


QUBINGHUICHUNGONGGONGONG

祛病回春功

● 何 仲 编



沈阳出版社

7.4

祛病回春功

何 仲 编

沈阳出版社

1989年·沈阳

责任编辑：李玫玫

封面设计：庄庆芳

责任校对：张 燕

祛病回春功

何 仲 编

沈 阳 出 版 社 出 版

(沈阳市和平区十三纬路2段10号)

新华书店天津发行所发行

沈阳市第二印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 字数 113 千字

印张 5.25

印数1—10,000

1989年9月第1版

1989年9月第1次印刷

ISBN 7-80556-276-8/R·17

定价：2.15元

目 录

第一章 气功概说	(1)
一、历史上的气功	(1)
二、气功治病作用的中医学理论	(3)
三、现代医学对气功生理作用的认识	(9)
第二章 气功疗法的特点、练功要领和注意事项	(14)
一、气功疗法的特点	(14)
二、练功要领	(16)
三、练功注意事项	(18)
第三章 气功基本方法	(21)
一、内养功	(21)
二、强壮功	(25)
三、保健功	(28)
四、行步功	(34)
五、虚静功	(40)
六、太极内功	(40)
七、放松功	(43)
八、诱导法	(45)
九、九次呼吸法和丹田注气法	(46)
十、意气功	(48)
第四章 常见疾病的气功疗法	(50)
一、心血管系统疾病	(50)

- (一) 冠心病..... (50)
- (二) 高血压病..... (52)
- (三) 原发性低血压病..... (53)
- (四) 慢性风湿性心脏瓣膜病..... (53)
- (五) 心肌病..... (54)
- (六) 肢端动脉痉挛症(雷诺氏症)..... (54)
- (七) 血管闭塞性脉管炎..... (55)
- (八) 风湿症..... (56)

二、神经系统疾病..... (56)

- (一) 神经衰弱..... (56)
- (二) 癔病..... (57)
- (三) 胃肠神经官能症..... (58)
- (四) 末梢神经炎..... (58)
- (五) 植物神经功能紊乱..... (59)
- (六) 中风后遗症..... (59)
- (七) 神经性耳聋..... (60)
- (八) 脑动脉硬化..... (60)
- (九) 紧张性头痛..... (61)

三、呼吸系统疾病..... (62)

- (一) 肺结核..... (62)
- (二) 慢性支气管炎..... (62)
- (三) 支气管扩张症..... (62)
- (四) 矽肺..... (63)
- (五) 支气管哮喘..... (63)

四、血液系统疾病..... (64)

- (一) 缺铁性贫血..... (64)

(二) 营养性巨红细胞性贫血·····	(64)
(三) 再生障碍性贫血·····	(65)
五、泌尿、生殖、内分泌系统疾病·····	(65)
(一) 肾结核·····	(65)
(二) 遗精·····	(66)
(三) 甲状腺机能亢进·····	(66)
(四) 糖尿病·····	(67)
六、消化系统疾病·····	(67)
(一) 溃疡病·····	(67)
(二) 胃下垂·····	(68)
(三) 慢性胃炎·····	(69)
(四) 习惯性便秘·····	(70)
(五) 慢性肠炎·····	(70)
(六) 慢性阑尾炎·····	(71)
(七) 消化不良·····	(72)
(八) 急性肝炎·····	(72)
(九) 慢性肝炎·····	(73)
(十) 肝硬化·····	(74)
(十一) 慢性胆囊炎·····	(74)
七、妇科疾病·····	(75)
(一) 盆腔炎·····	(75)
(二) 功能性子宫出血·····	(76)
(三) 痛经·····	(76)
(四) 子宫脱垂·····	(77)
(五) 妊娠中毒症·····	(77)
八、五官科疾病·····	(78)

- (一) 青光眼..... (78)
- (二) 视神经萎缩..... (79)
- (三) 慢性扁桃腺炎..... (79)
- (四) 内耳眩晕症 (美尼尔氏综合症) (80)

附：中国古代道家秘传回春功简介..... (81)

- 第一势：回春功 (83)
- 第二势：强元功 (90)
- 第三势：八卦功 (93)
- 第四势：平环功 (100)
- 第五势：三环功 (103)
- 第六势：大顺功 (110)
- 第七势：复环功 (115)
- 第八势：小环功 (122)
- 第九势：人环功 (125)
- 第十势：天地功 (137)
- 第十一势：庆寿功 (141)
- 第十二势：还童颜功 (148)

第一章 气功概说

一、历史上的气功

气功在我国有着悠久的历史，在历代医书中都有记载。诸如：吐纳、导引、定功、静功、内功、调息、静坐等都属于气功的范围。这些名称虽不相同，但是都从不同角度，通过姿势、呼吸、心神的调练，来达到培育元气的目的。这就是我们统称的“气功”。在中医理论中，“气”的涵义非常广泛，从人体来讲，气是一切生命活动的物质基础，并且概括了全部的生命活动，一旦生命活动停止，气也随之而消失。元气的盛衰决定人体的强壮与衰弱。气功充分表现了中医传统理论中“以气为本”的观点。实际上有关气功强身的理论与方法，早在两千多年前，古人就有精辟的论述。如：《黄帝内经·上古天真论》载有：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的气功强身理论。《遣篇刺法论》中也载有：“寅时面向南，精神不乱思，闭气不息七遍”的练功方法。

据考证，气功在春秋战国时期，有了进一步发展，在诸子百家学说中，都涉及到有关气功养生的内容。当时的文物行气玉佩铭（即刻有篆书多面体的小玉柱）对气功深呼吸的要求作了理论上的阐述。到了汉代，气功广泛应用于健身治

病，深受广大民众的欢迎，甚至把气功养生术的书画作为珍品葬于死者的墓穴。长沙马王堆三号汉墓出土文物中，发现有西汉初期绘制的彩色养生导引图四十余幅，绘出了多种运动姿态，其中包括深呼吸运动，说明气功在当时受到重视。汉末名医华佗把古代导引术，发展为模仿五种禽兽动作的五禽戏。晋朝时期，气功养生也有相应的发展，如名医葛洪所著《抱朴子》中就专门论及吐纳导引的理论和方法，提出用呼吸吐纳来“行气”，可以“内以养身，外以却邪”。隋唐巢元方所著《巢氏诸病源候论》中提出了辨证选功的理论。

唐代孙思邈所著《千金方》载有：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二尺半，正身偃卧，瞑目闭气于胸中，鸿毛著鼻而不动，径三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思”等调息练神方法。

宋朝编写的《圣济总录》以及这个时期的养生专著，如《四时颐养录》、《寿亲养老新书》等书籍中，对气功养生的论述更加系统完整。元朝王中阳的《泰定养生主论》中许多篇是专论养生之道的。明朝名医李时珍所著《奇经八脉考》中记载了一些练功方法，提出了“内景坠道，唯返观者能照察之”的练功体会。清朝名医汪切庵所著《医方集解》中，记载了调息功的详细操作方法和注意事项。医家沈金鳌所著《沈氏遵生书》中，卷首“运动总法”一章，提出了练功十二则，并对意守和八静，作了深刻的论述。

仅从上述医学历史文献中就可以看出，气功在我国已有三千年的历史，历代医书中关于气功的记述是前人留给我们的珍贵历史遗产。尽管限于历史因素，在各种气功流派中掺杂了一些宗教迷信色彩，但各种功法的运用在治病和保健方面的

作用是肯定的,气功对我国医学的发展起了很大的促进作用。

二、气功治病作用的中医学理论

气功是中医学的一部分,是以中医学理论为基础的。气功所以能治病、保健,也是有其理论根据的。

(一) 气功能培补元气,扶正驱邪

气的涵义非常广泛,概括地讲,包括物质和功能两方面。气即是生命活动的物质基础,又是脏腑生理活动的功能表现,例如:呼吸之气、水谷之气,都属于濡养周身的精微物质,而元气、宗气、五脏六腑之气,则属于人体的功能表现。

气又有先、后天的区分。元气称为先天之气,宗气、水谷之气、五脏六腑之气,称为后天之气。元气即“真气”或“正气”,生于先天之精,藏于人体命门,元气具有生命活动原始动力的作用。宗气是由自然界的大气和经脾胃消化水谷所得精气融合而成,具有推动心脏行血、肺脏敷布的作用,水谷之气来源于水谷精微,行于脉中,具有营养周身、化生血液的作用。脏腑之气,禀赋于先天元气,又赖于后天水谷精微的营养而发挥各脏腑的自身功能。不难看出,人体诸气,各有其独特的功能,但元气的作用最为重要。元气是生命之本,是生长发育和各脏腑活动的启动因素。人体的健康状态,取决于元气的盛衰。元气充沛,则后天诸气得以资助,从而脏腑协调,身心健康。当先天禀赋不足或由后天原因损及元气时,则后天诸气失助而衰败,导致一系列疾病的发生。

气功在某种意义上讲,就是“扶正驱邪”的方法,其防病、健身的作用,是由培补体内元气实现的。元气的重要意义在历代医学著作中都有精辟的阐述。《素问·评热病论》指

出：“邪之所凑，其气必虚。”寥寥数字概括了疾病与体内元气的关系，并强调了内因的决定作用。《难经》谈到：

“气者，人之根本也，根绝则其叶枯焉。”王充的《论气寿篇》说：“若夫强弱夭寿，以百为数，不足百者，气不足也，气渥则体强，体强则命长；气薄则体弱，体弱则命短。”

进一步指出了元气充沛与否，不但与身体的健康、衰弱有关，而且决定着生命的长短。因此，在气功学理论中，贯穿着“以气为本”的论点，在锻炼方法上，也强调培补元气的固本的指导思想。那么，气功是经过何种机理实现培补元气的呢？“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这就是对气功培补元气机理的精辟概括。中医学把精、气、神视为人体的内因，认为精、气、神反映了人体的机能状态，气功是外练“筋、骨、皮”，内练“精、气、神”的动静融合的自我锻炼方法。

“精”包括先天肾“精”和后天水谷之“精”两部分。人出生之前，秉承父母之精华生成己身，出生以后，先天之“精”藏于肾，属于生机的物质基础。先天之“精”，又赖于后天水谷之“精”的濡养，二者经过肺心脾诸脏，敷布周身，以实现人体的生长、发育、生殖等生理活动。气功对“精”有着明显的影响和作用。只要练功得法，并持之以恒，对先天“精”与后天“精”都有加强充实作用。男性患者的遗精、早泄、精冷、精稀及女性患者的带下、崩漏、经少、病理性闭经等现象，都属于“精”的病理范围，这些病理现象通过练功都可以收到不同程度的效果。气功对先天之“精”也同样具有充益作用。先天之“精”藏于肾，气功意守丹田命门之法，就是充实精水之术。经过锻炼，肾中元精愈加壮益，元精益固，元气自充，这即是：“练精化气”的道理。元气充益后，则可更好地

激发与推动脏腑进行正常有效的生理活动，对维护身体健康具有重要意义。

（二）气功可调节阴阳

中医学把人体正常生命活动的维持过程视为阴阳平衡的结果，对病理、疾病也用阴阳来解释。《素问·阴阳应象大论》谈到：“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒。”说明阴阳平衡关系的破坏，就意味着疾病的发生。既然疾病的发生、发展、病因、病理、诊断、治疗、归转等都以阴阳学说为理论根据，那么，气功治病、保健的机理就必然寓于阴阳变化之中。

《内经·生气通天论》中说：“阴阳离诀，精气乃断。”指出当阴阳其一偏盛偏衰达到一定极限时，则破坏阴阳平衡的统一关系，甚至出现阴阳分离而导致精气枯竭的濒死状态。这是疾病从发生到死亡的一种归转形式。疾病向康复的归转形式，也遵循于阴阳平衡活动规律。所谓“阴平阳密，精神乃治”即是此意。气功方法上强调心神寂照于下丹田。下丹田是命门肾脏的所在。历代医家，对命门的部位与功能，看法不尽统一，赵献可在《医贯》中则认为：命门非肾，居“两肾各一寸五分之间”，并认为命门是人体阳气的根本，命门与肾阳有着本质的联系。又有人认为，命门功能，即肾阴、肾阳作用的概括。视命门与肾为先天真阴、真阳之根系。心神为阳，阳者主生，当生发失制，则心君之火，壮烈炽阴，心阴亏捐，肾阴也虚，显然，君火妄动，炽炼至阴，此乃耗散肾精之途。当冥心守神于内，则阳不外越，神不外驰，显然，心神内敛，下交与肾，此乃密阳益精之道。练功时，心神寂照丹田命门，即心神下交于肾，从而，

肾阳得滋，肾阴得济。意守丹田，乃合于“密阳益精”之旨。肾精充溢，肾水洋溢，自然上济于心，心阴得滋，则心、肾二阴共制于心阳，使君火不炽，避飞扬外越之患，使心阳益愈下交于肾。此不但可益阴保精，经过滋助肾阳，心、肾二阳得到生理加强，对治病、保健颇有助益。

实验研究和临床观察证实气功对阴阳平衡的调节性影响是广泛存在的。中医学认为，形、精可以转为功能，此乃阳源于阴的正常生理现象，但当身体功能亢进时，则可使形、精耗伤。气功锻炼入静后，则交感神经兴奋强度减弱，气体代谢降低，高反应状态得以纠正，亢强的功能得以调整，这些都是气功抑阳扶阴作用的具体表现。气功的补阳作用也是极其广泛而明显的，临床观察到，肾阳虚者在练功后出现四肢由冷变暖，尿酮类固醇恢复到正常水准，血浆三磷酸腺苷、环腺苷酸含量增加，以及白血球吞噬能力增强等变化，这都是气功补阳作用的体现。总之，气功调整阴阳动态平衡的作用，是经过“抑亢扶弱”的双调制效应而实现的，并且此作用在不同层次上表现出来。

（三）气功可通经活络，调和气血

经络有运行气血、濡养周身、联络脏腑、病邪转变、诊察病机、传递信息等作用，对生理、病理、诊断、治疗都有指导意义。经络既然是人体的组织结构，那么，其本身也自然有生理、病理、结构、功能等方面的活动规律。当经络系统保持着生理的结构状态和功能活动时，则表现为气血流畅，脏腑协调，肢体矫健等健康状态，当出现结构与功能病变时，则表现为气滞血淤，脏腑失调，营枯卫弱，筋挛爪缩，躯体虚弱等病象状态。显然，经络系统影响着身体健康

状态。气功治病、保健的作用，将经过“通经活络”来实现。临床上观察到，经络不通，气血不调的患者，其肢体两侧经络测定值不等或差数悬殊，练功后，其值趋向相等或差数明显变小。经由气、血测定，凡气血弱者，运用练功，都可得到不同程度的加强。练功过程中，还可观察到经络传感明显和内气循环运行于任、督和其它络脉等现象，这都是气功通经活络作用的具体表现。

气功通经活络，调合气血的作用，不但临床上得到证实，在实验观察方面也取得了具有佐证意义的资料。当练功进展到相当阶段时，体内气血运行发生调节性改变。由于血液呈现再分配状态，出现末梢血管扩张，微循环改善，组织血流量增加，局部温度增高等现象。“心息相依，以意领气”的锻炼，练功者可以随气所欲地“意到气到”某个部位或脏腑，根据“气为血之帅，气行则血行”的理论，气至部位或脏腑，其血流量也必然增加。经过热象仪观察，练功中的气到血到之处，辉度由暗变亮，其亮点随意念的移位而活动。经局部测温，功中较功前温度增加 $2-4^{\circ}$ 之多。意到气到部位，其区域性的血流量也增加30%左右。此皆是气功调和气血作用的具体表现。当证实了气功通经活络、调和气血的作用后，气功治病和保健的机理则不言而喻了。

（四）整体观在气功防病治病中的意义

整体观是中医学理论的指导思想，阴阳学说、脏腑学说、经络学说、营卫学说等中医基本理论，无一不体现着整体观的精神。在临床上，中医学对病因、病机、诊断、治疗的认识以及对健康、疾病、康复等概念的解释，也都贯穿着整体观的指导思想。因此，气功治病、保健的原理，必须结

合“天人相应”整体观进行讨论。事实上在气功的传统理论和锻炼要求方面，也都表现出“天人相应”的整体观。《素问·上古天真论》中说：“真人者，提挈天地，把握阴阳，呼息精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生也。”又说：“圣人者，处天地之和，从八风之理。形体不蔽，精神不散，亦可数百。”这就是说，气功养生者，必须善于了解自然界的变化规律，以顺从天地之和，只有这样，才能较好地进行守神调息锻炼，以达到益寿延年的目的。在气功锻炼中，在强调内因决定性作用的同时，也注重外因的重要作用。中医学把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊当作致病“内因”，把风、寒、暑、湿、燥、火当作致病的“外因”。古代养生家，根据实践经验，配合致病因素，制定了防病、治病的方法和法则。以“天人相应”整体观作指导，在着重自身的精、气、神锻炼的同时，强调“精神修养”、“顺应四时”、“起居有节”、“不妄劳作”等要求。在精神方面，讲究情绪平衡，心情愉快，避免喜、怒、忧、思、悲、恐、惊诸情绪的剧烈变化。在顺应四时方面，养生家注重自然气候的变异，告诫人们，要“虚邪贼风，避之有时”，当然“顺应四时”不是消极地顺从气候的变化，还要运用“和于术数”，增加身体抵抗力，以对变化的环境进行积极的适应。在饮食起居方面，养生家也十分重视，《饮食通鉴》指出：“饮食定时，饥饱得中，水往变化，汗气和融，精血以生，营卫以引，脏腑调平，神志安宁，正气充实于内，元气通合于外”，指出了“食者生民之天，活人之本”的重要意义。养生家反对单调的肥甘佳肴食谱，提出“膏粱之变，足生大疔”的告诫。要求粗精兼备，五谷俱全的饮食，

主张：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”上述的饮食调理要求，对治病、保健都具有积极意义。养生家也极为重视对起居的规律性要求，主张配合四时变化而相应调整，提出“春三月，夜卧早起，广步于庭；夏三月，夜卧早起，无厌于日；秋三月，早睡早起，与鸡俱兴；冬三月，早睡晚起，必待日光”的要求。这里我们不是主张机械地复古循旧，而是要借鉴古人重视生活起居有常的训意。在日常生活中，不要“以妄为常”，要经常参加适度的运动，因为适当的运动即具有养生的意义，“流水不腐，户枢不蠹”正是此意。不难看出，气功养生乃是重视个体内因锻炼，又强调“精神修养，顺应四时，起居有常，不妄劳作”四方面综合调理的养生法，其治病、保健机理也必然是诸因素的综合作用。

随着科学的发展，人们对气功理论的研究将不断地深入，对气功治病、保健作用的本质，也将进一步阐明，这对于促进中医学理论和生命科学的发展都将产生深远的影响。

三、现代医学对气功生理作用的认识

数年来，医学界应用现代医学的方法对气功原理加以研究，并取得了一些初步的成果。

（一）气功对神经系统的作用

练功中的入静状态是练功者经过特有的意念活动实现的。入静的客观生理效应是什么？尽管人们尚未完全揭示其本质，但也得到了一些初步的认识。科学工作者利用仪器对入静状态的练功者进行实验观察，发现入静乃是大脑皮层处于一种特有的主动性内抑制过程。此时人的脑电图出现特殊

变化， α 波振幅明显增大，逐渐从枕叶向额叶扩散，并伴有频率减慢的特征。这表明入静时的大脑皮层细胞处于良性的抑制过程，因此，入静对于高级神经活动机能具有修复和调整的作用。气功性抑制与睡眠性抑制是不同的生理过程，这一点通过脑电图观察可以得到证实。睡眠时脑电图显示 α 波振幅减低，周期缩短，进而 α 波消失，出现纺锤波以及不规则慢波。而入静时， α 波振幅增加，周期延长，而且呈均匀的持续状态。另外，依据血管容积、眨眼反射等项实验观察也都说明气功入静与催眠属于不同的机能状态。

根据进一步的实验，科学家们推测，气功的入静状态可认为是大脑皮层处于耗能活动减弱和储能活动加强的抑制过程，这对于大脑皮层的机能产生了良好的恢复和调节作用，这也就是气功祛病、保健的生理基础。

（二）气功对呼吸系统的作用

调练呼吸是气功操作中的重要内容之一。练功有素者可在呼吸运动形式、单位时间进气量、呼吸频率等方面发生明显改变。如，调息娴熟者，在X射线下观察，可见其膈肌上下活动幅度比常人增大2—4倍，这大大地加强了胸腔内负压，使气容量增大，呼吸频率降低，改善心肺的循环功能。

练功入静时，体内耗氧量普遍下降，当然其下降程度和所练功法、练功者的造诣有关。

另外，由动物实验证明，呼吸中枢在练功过程中兴奋性增高时，交感神经及副交感神经的活动都可增强，因此，通过调练呼吸，可人为地控制植物神经兴奋程度，对某些疾病进行治疗。