



吐纳导引术旨在通过对呼吸过程的调整，慢慢地达到『心神安』的状态，借以调动全身各个脏器的固有潜在力量来修复机体组织的损伤，消除病痛，保持健康。



YZLI 0890093296

缺血性心脑血管病的 自我疗法——吐纳导引术

许庭翰 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

缺血性心脑血管病的

自我疗法——吐纳导引术

许庭

著



YZLI 0890093296



吐纳导引术旨在通过对呼吸过程的调整，慢慢地达到「心静神安」的状态，借以调动全身各个脏器的固有潜在力量来修复机体组织的损伤，消除病痛，保持健康。

西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

缺血性心脑血管病的自我疗法——吐纳导引术/许庭翰编著.
—西安:西安交通大学出版社,2010.8
ISBN 978-7-5605-3638-5

I. ①缺… II. ①许… III. ①心脏血管疾病-导引
②脑血管疾病-导引 IV. ①R259.405②R277.730.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 133698 号

书 名 缺血性心脑血管病的自我疗法——吐纳导引术
编 著 许庭翰
责任编辑 李 晶 高旭栋

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.press.xjtu.edu.cn>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 6.25 字数 71 千字
版次印次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3638-5/R·137
定 价 15.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

绪 言

随着经济快速发展,人们的生活水平大幅度地提高。尤其是城市居民的生活方式改变得更快,竞争激烈、生活节奏加快,许多青、壮年人长期睡眠不足,精神压力大,整日忙于工作、学习,体育活动时间被挤掉了。为了“保护”身体,只是一味地加强营养,其结果是肥胖者日增,高血压病、糖尿病的发病率猛增(与五十年前相比);危及生命安全的脑血管病和冠心病频频发生,而且有年轻化的趋势。这正是:福兮,祸之所伏。

上述类似问题,目前在全球普遍存在。虽然种族各异,其结果相近,究其根源却是相同的:精神压力过大、营养过剩、体育运动不足、吸烟和酗酒,等等。地球人都在不约而同地查找答案,寻求解决问题的办法。

心、脑供血不足既然是由于长期不良生活方式所致,那么改变其不良的生活习惯就是根本和最基础的治疗。在此类疾病的防治问题上,医生的责任是把病诊断清楚,给予全面的指导。改变不良生活习惯只能是患者自己解决。解铃,还须系铃人么!

在世界民族之林中,中华民族是一个极其聪明的民族。早在两千多年前,中医学的经典巨著《黄帝内经·素问·上古天真论》篇中,明确地指出:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心。逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”^[1]这里从正反两方面来论证确保健康之道。在科技和文化水平高度发达的今天看来,其立论之精辟仍令今人叹服,叫绝!

上述立论指出:懂得养生的人们,能够遵循自然规律、顺应四季变化来安排自己的生活。其中的“和于术数”,两千多年来,尽管各家对于“术

数”的解释各有不同,但是,清初对《黄帝内经》探究造诣颇深的医学家张志聪认为:“术数者,调养精气神之法也。”^[2]就是说,要使身体健康,长期坚持某些体育运动是必不可少的。那么,“吐纳导引术”就应当是其中之一。

长期规律的体育运动对防、治缺血性心脑血管病的作用已被全球业内人士所肯定。中风和冠心病是因其供血的动脉血流不畅而诱发的,它在祖国医学中属于“瘀证”的范畴。“活血化瘀”之法就是一个针对性很强的办法。恰好,先辈们为世人留下的“吐纳导引术”就具有独特的“活血化瘀”作用。近四十年来,我们用该术治疗了一大批这类患者,其远期疗效非常满意。该术的独特之处是大呼大吸。临床证实,大呼大吸可以引起大、中型动脉血管内血流量“一多一少”的交替性改变。这种变化既增加了血管壁的弹性,又减少了血栓形成的机会。这种直截了当的活血化瘀效果是除此以外的其他运动方法所无法比拟的。该术简单易学又便于坚持,实用性强,更是脑力劳动者保健强身的最佳选择。

通过近四十年来的临床实践和对大量临床资料的分析,笔者以为,有必要也有责任将这一珍贵的文化遗产用现代科学的观点和方法加以整理、总结和提高,使其能为广大的中老年朋友们的保健医疗事业作出更大的贡献。

由于个人水平有限,有关数据的测量和记录手段不足,难免有所疏漏,诚恳希望广大读者和同道们批评指正,使之更完善。

编者

目 录

第一章 吐纳导引术简述	(1)
一、吐纳导引术简史(现代史)	(1)
二、吐纳浅谈	(2)
三、吐纳导引术	(3)
四、吐纳导引术的适应证	(3)
第二章 吐纳导引术	(4)
一、功夫特点	(4)
二、作功时注意事项	(4)
三、吐纳导引术套路	(5)
(一)初级功夫	(5)
(二)高级功夫	(7)
第1套 单手托天	(7)
第2套 单肢摆翅	(12)
第3套 含胸拔背	(13)
第4套 盘龙抓虎	(14)
第5套 摩头划掌	(16)
第6套 摇山晃海	(18)
第7套 金猴摘桃	(20)
第8套 鹞子翻身	(22)
第9套 骑马射箭	(23)
第10套 坐马旋锤	(24)
第三章 呼吸(吐纳)的生理效应	(26)
一、对呼吸系统的作用	(26)
(一)简要解剖生理知识	(26)
(二)显著的吐故纳新作用	(28)
(三)临床疗效	(31)

典型病例	(34)
二、对循环系统的作用	(35)
(一)简要解剖生理知识	(35)
(二)独特的活血化瘀作用	(38)
(三)临床疗效	(49)
典型病例	(58)
三、对消化系统的作用	(63)
(一)简要解剖生理知识	(63)
(二)对消化道的作用	(69)
(三)临床疗效	(70)
典型病例	(73)
四、对免疫系统的作用	(74)
(一)简要解剖生理知识	(74)
(二)对免疫功能的提高作用	(77)
五、对五官的作用	(79)
典型病例	(79)
六、对运动、能量代谢的作用	(80)
(一)运动与能量代谢的简明生理知识	(80)
(二)吐纳导引术对机体的整体调整作用	(81)
附录 传统内功	(86)
后记	(89)
参考文献	(92)

第一章 吐纳导引术简述

一、吐纳导引术简史(现代史)

20 世纪 60 年代末,梁效贤(1925~1996)老先生在家乡——陕西省西安市户县祖庵镇成道宫村,用“吐纳导引术”为父老乡亲们治疗各类慢性病。由于疗效满意,各种慢性病患者蜂拥而至。1971 年,出自于广大群众的需求,县卫生局将梁老先生安排在祖庵镇医院,并且成立了气功科,正式挂牌行医。经病友们相互推荐,便“一传十,十传百”地将其消息迅速传开。西起西藏、新疆,东到山东,南至湖北、重庆,北抵内蒙古。在此广大区域内,凡药物疗效不佳的各类慢性病患者纷至沓来(以关中地区居多)。最多时,住院人数可高达 60 人以上(科室实有床位 10 张)。日平均门诊接待量约十数人以上。

原来,梁老在年青时就患上了“进行性肌营养不良——远侧端型肌营养不良”。业内人士熟知,该病是无法医治的。60 年代初,适逢杨步鹏(详情已无从考证)在西安市某中医医院以“吐纳导引术”挂牌行医。1961 年,梁效贤便抱着试一试的态度前去就诊。经过一年的治疗,病情算是稳定了。之后,缘于“吐纳导引术”的神奇功效,终生坚持不懈。

另一个懂吐纳导引术的人是解山岭,家住户县祖庵镇元马店村。他的师傅是鲁文龙,西安市三桥镇苏村人,解山岭继承了鲁先生的“吐纳导引术”。虽然梁、解两人近在咫尺,1975 年以前却无任何交往。1975 年春,笔者因工作需要随梁老学习吐纳导引术。秋天又与解山岭相识,继

而成为解氏的第一个徒弟。经过一年多的实践和思索,我以为两位前辈本系同一师傅所传授,在长期传承过程中一代一代地稍加更改而形成了不尽相同的功法。两者之套路各有所长,前者适于体弱者,后者宜于强壮者。

20世纪90年代,西安市外事部门出于外事活动的需要,派杨海云、解山岭多次出访日本,传授“吐纳导引术”。

二、吐纳浅谈

吐纳即吐故纳新,实指人体的呼吸过程。古代文献中常常提到的“吐纳法”就是现代的“气功”。气功一词最早出现在晚清时期的养生学文献里。祖先发明的“吐纳法”历经数千年的实践考验,它的“祛病延年”功效经久不衰。上世纪八九十年代出现的“气功热”却严重的混淆了气功的真正含义。严格地说来,气功就是内功。唐代大医学家孙思邈(公元581~682年)在其巨著《千金要方》卷27《调气法》中明示“密室闭户,安床暖席,枕高二寸半。正身偃卧,瞑目,闭气于胃膈中,以鸿毛着鼻上而不动,经三百息。耳无所闻,目无所见,心无所思。”^[3]这就是练内功。在人体安静状态下,旨在通过呼吸过程的调整,慢慢地达到“心静神安”状态,借以调动神经系统、内分泌系统和消化系统等全身各个脏器的固有的潜在力量来共同修复机体组织结构的损伤,消除病痛,保持健康,最终达到颐养天年的目的。要达到“心静神安”的最佳状态,其体位只能是在坐位或卧位时方可实现。站立位的“桩功”虽然可达到一定程度地入静状态,但是究竟是站立着,四肢处于特定体位,全身就不能高度放松,那么入静也就不可能达到高层次水平。

呼吸是与生俱来的生理现象,正常人每时每刻都在进行之中,但它

却显得那样的平淡和自然。健康人的呼吸频率却又是衡量本人当时新陈代谢水平的重要指标之一。运动时新陈代谢加快,呼吸频率升高。在内功状态下,呼吸频率显著地降低,有的文献中竟然记录到2~3次/分。当内功功夫进入高层次后,呼吸频率降至5~6次/分,却是不争的事实。此刻全身极度舒适自然,这与常人安静时的14~18次/分比较,其体内需氧量又是多少呢?这需要用现代科学的方法来研究和解释。

三、吐纳导引术

古文献《庄子·刻意》篇中描述到:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”它绘声绘色地呈现出呼吸状态、肢体动作。吹响(xu)就是指快速呼气^[4]。可见“吐纳导引术”是先辈们留给后世的一份珍贵的文化遗产。随着时间的推移,人们在传承和发展过程中会有这样或那样的更改,但其核心——大呼大吸始终未变。

四、吐纳导引术的适应证

经过三十多年的临床实践,吐纳导引术的最佳适应证是缺血性心脑血管病、慢性气管炎、肺气肿和慢性萎缩性胃炎等常见的各类慢性病症。吐纳导引术的肢体活动幅度大,尤其是对脊柱的活动系统而全面。它是一个由易到难、循序渐进的过程,对于脊柱的整体性防护作用明显。对预防颈椎病、保护腰椎和防治慢性腰肌劳损效果显著。吐纳导引术对上述疾病不仅可治,如果从青壮年时开始作长期锻炼,那么其预防作用将会更大、更可靠。总而言之,吐纳导引术是脑力劳动者长期坚持锻炼的最佳选择。

第二章 吐纳导引术

一、功夫特点

龙吟虎啸震四方，
拔筋弩腰筋骨壮。
扎带提气力大增，
活血化痰寿而康。

这首诗简述了“吐纳导引术”的功夫特点和生理作用，它由独特的大呼大吸，系统的肢体活动和全身性拍打三部分构成。作功前，腰间扎一条长4米、宽0.3米的布带，扎带要紧簇。大呼大吸的作法是：吸气时，紧闭口唇，加上鼻翼及口上唇收缩而致使鼻孔尽量地缩小。在吸气时，扩胸收腹并尽可能地将气吸足。稍停片刻，转入呼气。这时，鼻、口形不变，仍然处于吸气时的收缩状态，再尽力地将气喷出，故呼气亦称喷气。锻炼时，每次吸气和呼气相应地配以肢体动作。在这一过程中，呼吸为主导，动作服从于呼吸。两者相辅相成，融为一体。依其动作的繁、简分为高级功夫和初级功夫。

二、作功时注意事项

(1)场地的选择：作功场地要求平坦，空气清新湿润，以水旁尤佳。凡遇到大风、大雾天气或嗅到异味时必须立刻停止。

(2)锻炼时间：常规每日练两趟，第一次在早晨5~7时，第二次于下

午 4~6 时或睡前完成。如体力不支,只作第一趟亦可。

(3)功法技巧:此术的重点是大呼大吸。必须重视呼吸艺术,在体力许可的条件下,吸气要深稳,喷气需迅猛。该术有一定的运动强度,锻炼时必须量力而行,循序渐进,切忌蛮干。每趟务必使运动量达到恰到好处,过量则伤气力,不足则影响疗效。如欲事半功倍,再加上内功锻炼,动静结合,则相得益彰。凡高血压收缩压 $>180\text{ mmHg}$ 和(或)舒张压 $>110\text{ mmHg}$ 者除服降压药外,喷气时不可用力过猛,以防不测。

(4)套路选择:依据体力,每人每趟必须完成固定的套数。初学者在疗程以内,依次学会初级功夫 3 套、高级功夫 10 套,每周学练一套。此后,依病情选择或按顺序完成固定的套数。如能定时定量的长期坚持,必见成效。

(5)如需大、小便,排完后方可锻炼。

(6)禁忌证:该术有一定的活动强度,尤以腹压增加较为显著。凡疝气、心力衰竭或体力过差者均不宜采用。凡收缩压 $>200\text{ mmHg}$ 和(或)舒张压 $>120\text{ mmHg}$ 者亦不适宜。

三、吐纳导引术套路

(一)初级功夫

预备式:站立位,双足分开,脚掌平行,略宽于肩。双目远视,抬头挺胸,双手自然下垂(见图 1)。

(1)提气养心:随吸气,双手指相对,掌心朝上慢慢上提。至胸前时,掌心朝内继续上提过目,齐眉时翻掌,掌心向下。吸气毕,稍停片刻(见图 2~4)。

呼气时(即喷气),双手迅速下压,肘关节伸直,掌面与地面平行(见图 5)。



图 1

一呼一吸为1次,可连续作3次后休息。亦可作9~15次,最多30次。注意喷气时下肢不可屈曲或摆动。



图2

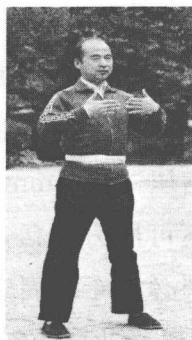


图3



图4



图5

(2)拔筋弩腰:吸气及其动作同提气养心之吸气。而喷气时,躯体下蹲。喷气末,双手置于膝关节外侧,掌面与地面平行(见图6)。

此后,吸气时起立提气,喷气时下蹲。可连续作3~15次,最多30次。

下蹲高度自定,但是要求躯体垂直。

(3)坐马双摆:站立位,吸气时双手半握拳,上举与头同高时,内交叉于眼前(见图7)。喷气时,双手自胸前下滑,向左右摆出并伸手,掌心朝下,同时下蹲喷气。再吸气时,双手上举过头,半握拳,起立。随喷气下蹲(见图8)。



图6

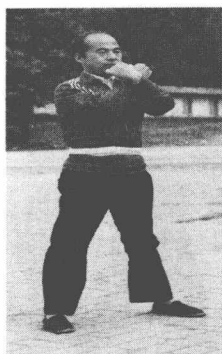


图 7

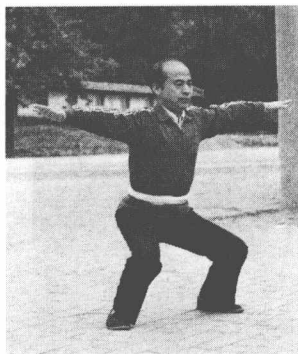


图 8

可连续作 3~15 次,最多 30 次。

(二)高级功夫

高级功夫是吐纳导引术的主要部分。在长期实践中,作者按照人体结构和功能特点,只对原有的套路顺序作了一定的调整。临床常用功式有十套,每套中含有固定的套路。其锻炼程序为:

- (1)三口气;
- (2)凤凰架;
- (3)单手托天(中心内容);
- (4)凤凰架;
- (5)全身拍打;
- (6)凤凰架;
- (7)跳跃收功。

第一套 单手托天

1. 三口气(阶段呼吸法)

预备式:扎好腹带,站立位,抬头挺胸,手掌重叠,紧贴于少腹部。足跟分开,足尖靠拢呈内“八”型,下肢挺直(见图 9)。



图 9



图 10

第一口气:用力吸气,同时抬肩、扩胸、收腹。双手重叠搂抱于少腹部协助收腹(吸气阶段)。

第二口气:吸气完毕,由胸部向下加压,此刻上腹隆起(腹带以上)。少腹仍需收缩,将气憋于上腹部,依个人气力大小,稍停片刻(运气阶段)。

第三口气:将上腹部的气,用力继续下压,少腹隆起并同时收提肛门。稍许后,又要慢慢地把气从鼻孔呼出(呼气阶段)。如此一呼一吸算1次,连做3次。

2. 凤凰架

预备式:由三口气预备式跳步,双足左右分开,略宽于肩,十趾扒地呈“八”型。抬头、挺胸,上身前倾。双手半握拳小指侧相依,

置于眼前,上界平眉,前后与鼻尖相距一拳。翻胯(塌腰,即臀部微后凸),下肢挺直(见图10,图11)。

吸气:双手交叉上举,向左右分开划大弧,然后向髋部靠拢,且掌面与前臂呈 90° 夹角(见图12~14)。

喷气:随喷气,双手朝前猛推,前臂与地面平行,与掌面仍呈 90° 夹角(见图15)。

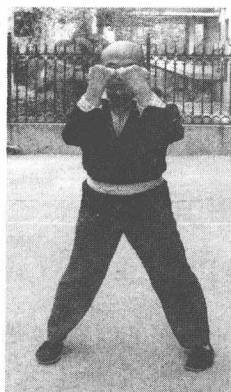


图 11



图 12

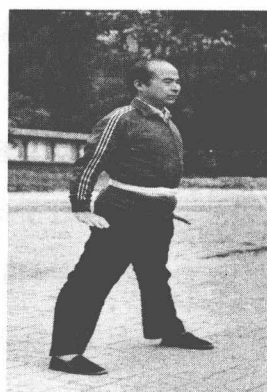


图 13

吸气: 双手下抓, 上肢回收, 过肩绕头, 置于头部前上方(见图 16~18)。

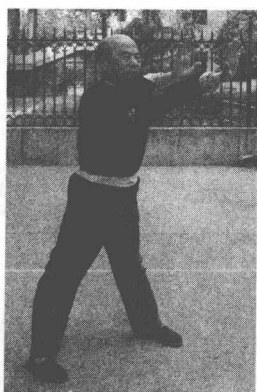


图 14

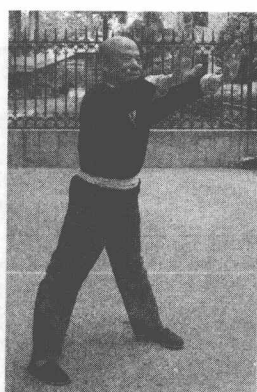


图 15



图 16

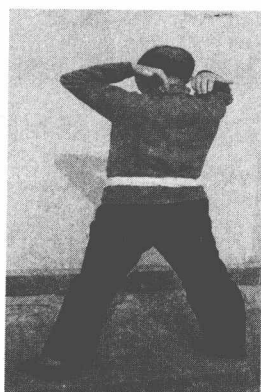


图 17

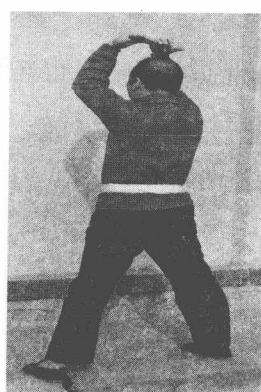


图 18

喷气：顺势双手沿面部下抓，恢复成半握拳，置于鼻前，呈预备式。如此，连续作凤凰架3遍，完成呼吸6次。

3. 单手托天(中心内容)

预备式：接凤凰架预备式，左手捂肚脐上(见图19)。

吸气：右手自半握拳散开，掌心朝上，再外旋180°呈托重物状(见图20)。

喷气：随喷气，右掌迅速上推，身体重心移向左下肢，右足跟离地，似顶天立地状(见图21)。

吸气：上式姿势不变，随吸气，右手以腕为轴，旋转数圈后手指末节屈曲呈抓物状(见图22)。



图19

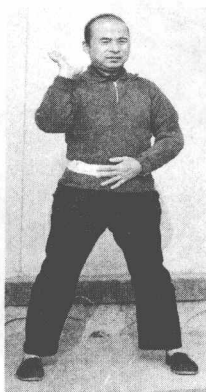


图20

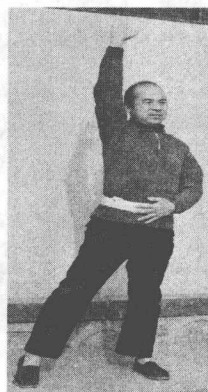


图21

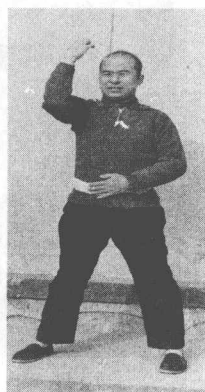


图22

喷气：右上肢回收，右手呈半握拳。右足跟着地，复原呈预备式(见图19)。

如此，重复上述动作3遍，完成呼吸6次。左手托天与右侧相同，完成呼吸6次。

4. 凤凰架

动作同2，重复3遍，完成呼吸6次。

5. 全身拍打

全身拍打的原则是全面、力量足、受力时间短。