

新版家庭保健系列

小功法治百病

于沧江
郎 兵 编著
王秀芝



Xiao
Gongfa
Zhi
Bai bing

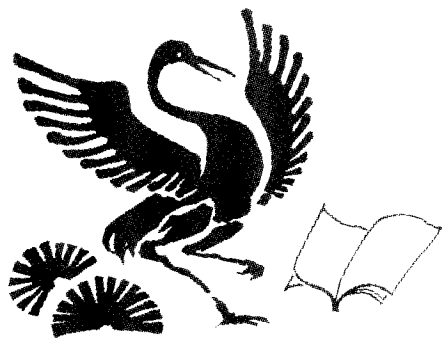
吉林科学技术出版社



新版家庭保健系列

小功法治百病

于沧江 郎 兵 王秀芝 编著



吉林科学技术出版社

新版家庭保健系列

小功法治百病

王 抒 编著

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长 春 新 华 印 刷 厂 印 刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6.75 印张 172 000 字

2004 年 1 月第 2 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 7-5384-0956-4/R·191

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

本书介绍的小功法，即导引功法。导此功法是载于中医古典医籍中的以治疗疾病为主要宗旨的一类气功，又可称为“医家气功”。该类功法在我国具有悠久的历史，历代医家名著如南北朝陶弘景的《养性延命录》、隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代孙思邈的《备急千金要方》、宋代张锐的《鸡峰普及方》、元代邹铉的《寿亲养老新书》、明代曹元白的《保生秘要》、清代陈梦雷辑的《古今图书集成·医部全录》中均载有丰富的导引功法内容。这类气功的特点是：均以治疗疾病为主要目的，适应证均较明确具体，并常以所治疾病的名称为功法命名，如“咳嗽导引法”、“黄疸导引法”“消渴导引法”等。其操作方法简单，易学易练，行之有效。

当前社会上流行的气功多属养生功法，导引功法尚无专书介绍。由于现行功法名目繁多，适应证不够具体，往往使病人欲练而不知所从，或因所选功法不当，或不能掌握练功要领，而影响疗效，甚至出现偏差。本书的编写，就是从这一问题出发，旨在向病人介绍适用于各种具体疾病的、行之有效的导引功法，并根据祖国医学辨证施治的理论，突出辨病辨证施功，使功法与病



情相符，以提高气功疗法的疗效和避免练功出现偏差。

书中向读者详细介绍气功的基本知识、健身治病原理、练功要点和注意事项，以及各种常见病、多发病的病因病机、临床表现、实用导引功法和现行功法，并附以插图和按语，使病人能更好地掌握自己的病情，根据病情选功，按图进行练功治疗，既可整套习练，也可选择其中的几节进行锻炼，而且简单实用、易学易练。病人在家中即可自学自练，达到治病健身的目的。

除气功疗法外，书中还简要介绍了治疗各种常见病的其他疗法，如体育疗法、水浴疗法、音乐疗法、花香疗法、食疗药膳等，供病人参考选用，进行综合治疗，更可提高临床疗效。

由于我们首次整理、介绍导引功法，不足之处在所难免，敬请气功界同仁及广大读者批评指正。

编者

2003年6月

目 录

第一章 什么是气功

第一节	气功的概念和意义·····	3
第二节	气功的种类·····	4
第三节	导引功法·····	6
第四节	气功在医学中的应用·····	8

第二章 气功与中医基础理论

第一节	气功与阴阳学说·····	15
第二节	气功与五行学说·····	19
第三节	气功与脏腑学说·····	22
第四节	气功与经络学说·····	25
第五节	气功与精、气、神·····	27
第六节	气功与病因学说·····	30

第三章 气功的现代医学研究

第一节	气功对神经系统的调节作用·····	35
第二节	气功对内分泌系统的调节作用·····	36





第三节	气功对呼吸系统的调节作用·····	37
第四节	气功对循环系统的调节作用·····	39
第五节	气功对消化系统的调节作用·····	40
第六节	气功对机体其他方面的影响·····	41

第四章 基本方法

第一节	调身·····	47
第二节	调息·····	55
第三节	调心·····	60

第五章 练功要领

第一节	松静相依·····	67
第二节	意气相随·····	68
第三节	动静结合·····	70
第四节	练养相兼·····	70
第五节	辨证施功·····	72
第六节	练功重德·····	73

第六章 练功注意事项

第一节	练功前·····	77
第二节	练功后·····	77
第三节	练功中·····	78
第四节	练功期间·····	78

第七章 练功偏差

第一节	什么是练功偏差·····	83
第二节	疾病与偏差的区别·····	83
第三节	产生偏差的主要原因·····	84
第四节	哪些属于偏差及如何纠正·····	84



第八章 选择功法的基本原则

第一节	根据病人自身情况选择·····	89
第二节	根据功法特点选择·····	91

第九章 常见病的治疗

感冒·····	95	瘰闭·····	158
咳嗽·····	99	淋证·····	160
哮喘·····	104	遗精·····	162
肺癆·····	107	头痛·····	166
胸痹·····	109	胸痛·····	169
眩晕·····	112	胃脘痛·····	171
中风·····	115	腹痛·····	174
心悸 怔忡·····	117	腰痛·····	177
自汗 盗汗·····	120	血证·····	179
癲狂·····	122	积聚·····	184
痢证·····	123	疝证·····	186
噎膈·····	126	痹证·····	188
呕吐·····	127	历节风·····	191
便秘·····	130	瘰癧·····	194
泄泻·····	134	痔·····	196
痢疾·····	137	带下病·····	197
郁证·····	140	目疾·····	198
胁痛·····	142	耳鸣耳聋·····	201
黄疸·····	147	鼻渊·····	203
疟证·····	149	牙痛·····	205
消渴·····	151		
水肿·····	153		

第一章

【小功法治百病】

XIAO GONG FA ZHI BAI BING

什么是气功



第一节 气功的概念和意义

气功又名呼吸吐纳、导引按跷，是中华民族在长期的生活、劳动、健身、祛病过程中创造的一项自我身心锻炼方法。它通过姿势的调节、呼吸的锻炼、意念的集中和运用，以及配合有节律的肢体动作等，达到意气形相合、精气神兼练，具有安宁心神、协调脏腑、增强正气、疏通经络的作用，可保健强身、防病治病、益智延年。它属我国古老养生学范畴，从其防病治病的角度讲，又是祖国医学宝贵遗产的一部分。

气功在我国具有悠久的历史，早在 2000 年前的《黄帝内经》中就有关于呼吸吐纳、导引按跷的记载。如《黄帝内经素问·上古天真论》说：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”《导法方异论》说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”在其他先秦著作如《老子》、《庄子》等书中也有关于气功内容的记载。但“气功”一词，在古代养生文献中却极少见到，最早见于文字记载的是晋代许逊所著的《净明宗教录》，其中提到“气功阐微”一词，并在其所著的《灵剑子》一书中说用气功可以“理疗千瘵万病”。尔后，在清末出版的《元和篇》中有“气功补辑”一章。近人遵我斋主人辑的《少林拳术秘诀》中也有“气功之说有二：一养气，二练气”的记载。20 世纪 60 年代初，自气功家刘贵珍大力介绍、推广内养功疗法以来，“气功”一词才为广大群众所熟悉和应用。

气功的主要内容是调身、调息、调心（意念），而尤以意、气锻炼为重点。这里所说的气（内气），是指人体内流动着的精微物质，是人生命活动的基础；意，是指人的精神意识，是调动



内气的关键。气功即是在适当姿势和动作的基础上进行意气修炼，通过呼吸的调节、意念的集中和运用，促使内气的积累和旺盛，并在意念的作用下使其在体内有规律地运行，从而发挥人体自我调节的生理功能和激发人体潜能，改变失调的、病理的内环境为正常的、健康的内环境，达到防治疾病、强身延年 and 开发智慧的目的。从系统科学的观点讲，气功就是利用人体内固有的因素，对自我心身加以调整和锻炼，改变其失调的病理功能态，进入健康的功能态。正如钱学森同志所说：“气功是利用人体内固有的东西，把它调顺了，产生人体系统的一种功能状态是健康的，是能够抵抗疾病的。即结合系统科学的观点，练功就是让人体进入一种特别健康的功能状态。”所以它不同于单纯的呼吸调节、静养休息、心理疗法，也不同于一般的体育锻炼和武术锻炼，而是一种形气意结合、精气神并练的自我心身锻炼方法，是以发挥人体自我调节机能和内在潜力为主的特殊的治病强身法。

练功实践证明，气功锻炼不仅能保健强身、防病治病，而且还能治愈很多用药物疗法难以治愈的疑难病症，且没有药物疗法的副作用，因此深受广大人民群众欢迎。

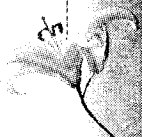
第二节 气功的种类

气功的内容丰富，种类繁多，根据不同的划分标准可以划分为不同的类别。

如根据练功的目的和效果不同，可以划分为养生气功（包括医疗气功）和武术气功两大类。养生气功是用于健身益智、防病治病、延年益寿方面的气功，主要着重于身体内部精气神和脏腑气血的锻炼，其形式既有静功，也有动功，并分见于儒、释、道、医各家各派，是气功的主要方面。武术气功是用于武术击技方面的气功，以内练精气神、外练筋骨肌肤为主，习练此功，可达意到气到力到，强身自卫，发气制敌，亦可进行硬气功表演。

根据练功时的动静姿态不同，可分为静功、动功和动静结合功3类。静功是练功时采取坐、卧、站等安静的姿势，结合意念和呼吸的调练，促进内气旺盛、增强体质、防病治病的一类功法，因其着重身体内部精神、脏腑、气血、精津的锻炼，故又称为“内功”。但其外表虽静，内气运行却是活跃的，特点是“外静内动，静中有动”。如内养功、强壮功、周天功、禅功等均属静功。动功是练功时采取与意气相结合的各种肢体运动、自我按摩、拍击等方法，从而达到外练筋骨肌肤、内练脏腑气血的一类功法。因其有动作表现于外，故又称为“外功”。但其运动又是在意念集中、思想宁静的情况下进行的，特点是“外动内静，动中有静”。如保健功、五禽戏、易筋经、八段锦、十二段锦等均属动功。动静结合功是先通过静功的锻炼，促使内气旺盛和运行，然后再在内气的推动下产生自发的肢体动作的气功，是介于静功和动功之间的一类功法，如自发动功、自发五禽戏等。

根据功法特点、练功要求和理论体系不同，可分为吐纳派、禅定派、存想派、周天派、导引派五类。吐纳派功法是以呼吸锻炼为主的气功流派，是在《黄帝内经素问·上古天真论》“呼吸精气，独立守神”的思想指导下发展形成的，根据呼吸方法不同又可分为纳气法（以练吸气为主）、吐气法（以练呼气为主）、胎息法（意想气从脐出入）3种。禅定派功法是以思想内敛、静坐宁心为主的气功流派，来源于佛家，主要有六妙法门、止观法、壁观法等。存想派功法是运用想像的方法集中意念进行练功的气功流派，主要有存想法（想像体内的事物称“意守内景法”，想像体外的事物称“意守外景法”）、观象法（即内视法，又称“返观内照法”）等。周天派功法是在意守丹田的基础上意气相依，使真气沿任督二脉或十二经脉、奇经八脉运行的气功流派，来源于道家，又称“河车搬运”或“金液还丹”，其练功过程可分为炼精化气、炼气化神、炼神还虚3个阶段。导引派功法是以动功为主的气功流派，特点是以肢体操作、自我按摩或拍打为主，并与意气锻炼相结合，要求操作时思想宁静、精神贯注、做



到动中求静、外动内静。可分为套路式(要求按一定顺序成套操作,如五禽戏、十二段锦等),分行式(虽编成套,但可根据病情不同而选择操作,如灵剑子导引法、分行外功诀等)两种。

根据气功与儒、释、道家的关系不同,可分为儒家气功、佛家气功、道家气功3类。儒家气功主要为静坐法,是通过静坐来养心进德、调息练气的,如颜回的“坐忘”、陆游的“一坐数千息”、朱熹的“半日静坐,半日读书”等。佛家气功:佛家经籍只言禅定,不言气功,但佛家禅定讲究“戒为定基”、“定慧双修”、“止观双运”,作为一种心身修养和自我调控方法,可使人“身心轻安”,“现法乐住”,亦与气功有相通之处,故现在的所谓“佛家气功”,实质上就是去掉了宗教内容、只取其养生作用的佛家禅定。佛家禅定可分为小乘佛教禅法、大乘佛教禅法、金刚乘(密宗)佛教禅法3派,各派又有多种具体禅法。现在流行的佛家气功有禅密功、六妙法门、四禅定功等。道家气功:具有代表性的为内丹术,本派以《周易》为理论根据,以《周易参同契》、《悟真篇》、《黄庭经》为经典著作,主张精气神兼练,由后天返先天。可分为炼精化气、炼气化神、炼神还虚三个阶段。现在流行的周天功(小周天、大周天)即为其第一、二阶段功法改进而成。此外,如昆仑派大雁功、武当派六合功、全真派峨嵋养身功等则属道家功法。

第三节 导引功法

导引功法属养生气功范畴,是医疗气功的一种,以医治疾病为主要目的,其特点是适应证比较明确,如噎膈证导引法专治噎膈、白浊白带导引法专治白浊白带等。不像其他养生气功那样以保健强身为主和可以应用于多种疾病。

导引功法的历史亦较悠久,如《黄帝内经素问·导法万异论》中说:“故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷”,即是以导

引按摩治疗具体的“痿厥寒热”之症。

南北朝时陶弘景在其所著的《养性延命录·服气疗病篇》中记载了“六字诀”治疗法，指出了应用不同的呼吸方法可以治疗不同性质的疾病和不同脏腑的疾病，如“欲为长息吐气之法时，寒可吹，温可呼；委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，四以解极”，“心脏病者，体有冷热，吹呼二气出之；肺脏病者，胸膈胀满，嘘气出之；脾脏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝脏病者，眼疼悉忧不乐，呵气出之。”

隋代巢元方著《诸病源候论》，载各种病证 1700 余条，在病证后附有导引功法者计有 260 多种。清代廖平和近人曹炳章将此部分内容摘出成编，定名为《曹氏宣导法》。

唐代孙思邈著《备急千金要方》、《摄养枕中方》二书，在其中也记载了很多导引功法。

北宋后期，由政府组织编纂的《圣济总录》中引录了《左洞直经按摩导引诀》的各式导引，其中如转胁舒足、摩手熨目、击探天鼓、拭摩神庭、下摩生门等，成为现在保健功的主要内容，每节均可治疗具体的疾病。南宋太医院教授张锐著《鸡峰普济方》中，载有脚气导引法和消食去滞壅导引法。

元代邹铉续编的《寿亲养老新书》中载有“太上玉轴六字气诀”，论述六字诀功法最为详尽，每种呼气法均有具体的适应证。

明代曹元白在《保生秘要》一书中，记载了近 40 种病证的导引运动方法，后被清代沈金鳌收入其所著的《杂病源流犀烛》中，扩充为 46 种，并说明“但欲长生，必先却病，其所导所运，皆属却病之法，今各附于篇末，病者遵而行之，实可佐参药力所不逮。”

清代陈梦雷编辑的医学类书《古今图书集成》之《医部全录》中，在“脏腑身形”和“杂病”门中，对多种病证附有《备急千金要方》、《养性书》、《保生秘要》等书中的导引功法。汪纫庵在《医方集解》所附的《勿药元铨》中也收集了很多导引功法。



以上这些导引功法均属医疗气功范畴，是历代医家在长期医疗实践中积累的宝贵经验。它们的共同特点是：

1. 主要载于历代各医家的医学著作中。
2. 均以治疗疾病为主要宗旨。
3. 其适应证均较明确、具体，并多以所治病名为功法命名。
4. 其应用均以中医理论为指导，具有很强的辨病辨证施功特点。
5. 功法多简单易学，行之有效。

本书的第九章“常见病的治疗”中所选功法即以这些导引功法为主，再辅以简单有效的现行功法和其他疗法。

第四节 气功在医学中的应用

由于气功疗法是通过自我心身锻炼来防治疾病的，没有药物疗法的副作用，并可治疗某些依靠药物难以奏效的疑难病症，因此深受国内外人民群众的欢迎，现正广泛地应用于医学的各个领域如预防医学、临床医学、康复医学、心身医学中，在防治疾病、康复保健、调节心身、开发智慧方面起着愈来愈大的作用。

一、气功在预防医学中的应用

预防为主是我国卫生工作的四大方针之一，预防工作是卫生工作的首位。中医学历来强调预防为主，早在 2000 年前的《黄帝内经》中就提出了“上工治未病”的观点，并在《四气调神大论》中指出：“不治已病，治未病，不治已乱，治未乱。……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这种未病先防、防重于治的思想对后世具有重要的指导意义。

人生活在自然环境中，必须内外协调、阴阳平衡，才能保持