

目 录

吐納导引的气功疗法	柳柏春(1)
导引与按摩	江靜波(10)
站式气功	上 池(16)
練功姿势的选择和运用	翁則权(19)
气功的呼吸法选择和应用	翁則权(26)
談談內养功的呼吸問題	李 虹 江 舒(37)
气功意守方法和入靜	翁則权(42)
气功疗法中的几个問題	董仲武(50)
对气功疗法的一些体会	李立知(55)
关于气功練功时舌舐上腭的体会	王贊予(62)
气功練功过程中胃液分泌状况之初步观察	王光杰 张 炎(64)
太极气功的練法及其对高血压的治疗作用	陈 昌(66)
气功疗法治疗高血压的研究	
..... 上海市高血压研究所 广慈医院高	病房(75)
气功治疗肺結核的練功姿势与呼吸方法的探討	王光杰(95)
气功治疗慢性腸胃病的初步理論探討	江 舒(100)
銅鐘式气功治疗 5 型慢性疾病 148 例的报告	戴俊英 江 舒(104)
开展气功 法治 114 例慢性疾患的初步体会	李 虹 江 舒(110)
內养功治疗 癆病 113 例疗效观察	浙江省工 疗院(127)
气功法治 潰瘍病 100 例临床分析	
..... 中国人民解放军第 31 疗养院气功	小組(134)
內养功治疗胃及十二指肠潰瘍和胃下垂的初步体会	翁則权(145)
气功法治治疗消化性潰瘍及神經衰弱等 40 例疗效报告	
..... 贺四海 姜 道(159)	
气功法治治疗 50 胃腸疾患的疗效观察	
..... 中国海員工会大連疗养院	(169)
对气功治 疗 的体会	彭佳珍 李梅娣(175)
气功治 疗 1 例 的观察和护理經驗	李美琪 毛桂棣(180)
气功法治治疗 11 例慢性肝炎的初步报告	赵立明(185)

吐納導引的氣功療法

柳 柏 著

4X177/33

吐納的意義，淮南子說得最扼要明白，就是“吐故納新”，概括地說起來，相當於現代的深呼吸和氣功。

導引，可以說是柔術運動加按摩。素問異法方宜論：“其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。”原注：“導引謂搖筋骨動支節，按謂抑按皮肉，蹻謂捷舉手足。”莊子刻意篇上說：“吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申為壽而已矣。”釋文：“熊經，若熊之攀樹而引氣；鳥申，若鳥之嚙呻也。”成疏：“自熊攀樹而自經，類鳥飛空而伸脚，斯皆導引神氣，以養形魂。”華佗的五禽戲可能就是從這裡演化的。本文介紹的吐納導引，可以說是“動的靜坐法”，它的起源一定也和別的學術一樣，是無數勞動人民的經驗積累。在清朝時候，叫做“陳門氣功”，因為傳授的條件很嚴格，只憑師承口授，而且不許隨便傳人，因此會的人很少，傳授我的是天津王澄久老師。

我們從乳兒熟睡時，可以測知他的呼吸是動連腹部的。人們由於忙碌的生活習慣，漸漸以胸部呼吸代替了腹部呼吸。吐納就是強調主張人們的呼吸應該恢復合於自然的、先天的，也就是腹式的呼吸。但吐納導引，更是動中有靜、靜中有動，這樣不僅有運動的效驗，可使抗力增強，陰陽平衡，達到健康無病。

36817

一、吐納導引的實踐

早晨起來，不吃點膳，在一間不十分大的室內，地上擺一只燃燒熟炭（或用在沸水中泡過涼干後的木炭）的小爐子，和一只盛有清水的淺盆，高低一樣，並列在中央，先打開門窗，使空氣清新，再重新关上。炭火設置，按照現代科學的說法，還不能很好解釋，老師的意見，認為有病的人體弱氣虛，恐室內有寒涼穢濁之氣吸入，很不適當，故使室內空氣溫暖，水火並列，有既濟的作用。

練吐納導引最好是有兩個人，不會的人需要別人在旁指導；就是會的人，也需要互相拍打背部（但也可減去這項動作單獨練習）。

本法是綜合吐納導引相輔而成的健身法，練習時是流水式進引的，為便於敘述和理解，分段說明如下：

（1）準備部分：先在室外做八段錦中的一部分動作：

姿勢1：身軀直立，眼平視，二手握拳，拳心向上，置在側腹季肋間，二足並立，稍為離開些。

動作1：二臂上伸，過頭後，二拳變掌，掌心向上，中指相對，二足足跟同時提高。

動作2：二臂下落，二掌變拳，拳心向上，仍正置在側腹季肋間，二足足跟同時放平。

這樣動作連續三次（就是八段錦中的“雙手托天理三焦”）。

姿勢2：與1同，但二拳并抵膂後脊柱二側。

動作1：全身不動，頭向左肩轉，到不能再左後時。

動作2：頭回至正中平視。

動作3：頭偏向右後，到不能再右後時，重又回至2式。

这样动作連續三次(就是八段錦中的“五勞七傷往後瞧”)。

姿勢3: 与1同,但十指交叉掌心向下。

動作1: 二臂上伸,等到將过头時,翻掌心向上,腰部折左折右各三次。

動作2: 上半身前傾緩緩地折腰,使二臂落下,掌心抵到足背(這時二腿應直立,不可彎曲)。

動作3: 身軀直立後再做2式。

这样動作連續三次(就是八段錦中的“兩手抵足固腎腰”)。以上動作完畢後,隨便散步幾分鐘。

(2)吐納部分:吐納就是練氣,相當於現在所謂深呼吸或腹呼吸,是本法最主要的部分,也是能否確保健康和祛除疾病的關鍵。所以,練功的人必須加以重視,而且還要持之以恆,不能間斷。一切動作要求柔和自然,切勿勉強用勁,但也不可草率隨便。

首先端正姿勢:端坐凳的邊緣上與大腿成90度的角度,頭直豎若虛懸,肩背鬆弛,胸部勿挺出、勿彎曲,眼平視,口閉,舌舐上腭,二掌掌心向上,平放在大腿上,二足并立,距離與肩相等。

指導人在旁側,將二掌掌心同時分別在練的人胸部、背部、肩臂部、側胸部,从上而下推摩七八次,調整肌肉的緩急,促進血液的循環,使經絡暢通,瘀郁散盡,然後用右手拇食二指輕輕地卡在練的人鼻樑上,等到練的人用鼻呼盡氣後,吸氣時就緩緩地移按到臍下小腹上,同時手指也輕輕地抵住臍後脊柱的二側。這樣隨練的人呼吸而上下,用意是暗示和領導吸氣進入正確方向,并測驗吸氣進入的深度;此外還可及時糾正扩胸聳肩、生硬急躁的姿勢。

动作1: 鼻孔微微张大些, 缓缓地用鼻呼气, 呼到无可再呼时。

动作2: 精神集中在鼻梁上和两眼之间, 吸气要缓长匀静(练习得法后, 吸气的声音好象壶中水将沸时一样), 一直引送到小腹, 吸到无可再吸时。

动作3: 二掌掌背翻上, 抚在膝头, 上身前倾, 折腰与大腿成30或40度角后, 就抬身恢复原状, 趁势照1式用鼻呼气, 呼到无可再呼时又照2式吸气、3式折腰, 这样连续呼吸九次称为一回, 起身走动几分钟, 再坐下练习, 共练三回(每回练毕后, 指导的人可用二掌掌心同时分别在练的人胸背、肩臂、侧胸部按摩七、八次, 又在练的人立起时大腿前后按摩三次, 牵中指一下)。

(3)按蹻部分: 吐纳后进行按蹻。按蹻偏重于象推掌里的拍打揉摩, 不如导引注意架式, 功效在于强壮内脏; 舒泰肌肉; 灵活关节, 平衡偏差。

甲组姿势1: 直立, 左臂向前伸直与腋约成15度角, 握拳, 拳心微翘向上, 左足与右足成丁字形, 距离约与肩相等(仿佛体操中的休息一样)。

动作: 右掌(或拳)掌心拍打臍上胃脘部七下, 轻重以能忍受为度, 每拍一下, 用鼻呼气一次, 呼的气要短速急促, 象喷出来一样(以后就叫喷气), 随后又用掌拍打一、二十次(每次不喷气), 揉摩四、五下, 微微呼气(用鼻呼气以后不喷)。

姿势2: 直立, 右臂向前伸直与腋成约15度角, 握拳, 拳心微翘向上, 右足与左足成丁字形, 距离约与肩相等。

动作: 如上, 不过右掌(或拳)改为左掌或拳。

姿势3: 二足并立, 距离较肩约阔 $\frac{1}{2}$ 。

动作: 二掌(或拳)掌心拍打小腹与腹股沟毗连部七下, 其

余与1式同。

姿勢4：与1式同。

動作：右掌（或拳）掌心拍打左鎖骨下大胸肌与肩关节毗連部七下，其余与1式同。

姿勢5：与2式同。

動作：左掌（或拳）掌心拍打右鎖骨的下大胸肌与肩关节毗連部七下，其余与1式同。

姿勢6：左臂上伸曲成半环形，握拳，拳心向外遮左額前一、二寸处，左足与右足成丁字形。

動作：左掌（或拳）掌心拍打右腋下与大胸肌毗連部七下，其余与1式同。

姿勢7：与4式同。

動作1：二掌（或拳）掌心同时拍打二乳下七下，每拍一下，噴气一次。

動作2：右掌从右胸拍到左肩峯三角肌停止部，左掌从左胸拍到右腋下各一、二十下。

動作3：左右二掌不停地一边拍一边移动，仍交叉退回到左右乳下，繼續向下拍到左右少腹部，再向上仍旧拍回到左右二乳下。

動作4：左掌从左胸拍到右肩峯三角肌停止部，右掌从右胸拍到左腋下各一、二十下，各照3式2式，3式4式連續交互着拍打三、四回，从3式拍至小腹部后，二足并立，二臂下沉，掌背向上微微呼氣。

以上一組動作完毕后，隨便散步几分鐘。

乙組姿勢1：騎馬勢，但不要太蹲下，头直豎，上身稍前傾些，二腕交攔，握拳，拳背相并，僅在口前尺余处。

動作：指導的人或同伴用掌拍打練功人項下脊柱第三四

椎部三下，每拍一下，用鼻噴氣一次，再用二掌沿項下脊柱左右二側拍至骶骨二側，分道拍到大腿上面，又回拍到后面臀下，再从臀下至骶骨，沿脊柱正中，上拍到項下，又分道拍向肩峯三角肌部，又回拍到項下脊柱二側，这样算作一遍，連續拍打三遍后，在左右二側胸季肋部，用掌拍打三下，每拍一下，噴氣一次，由上而下按摩三下，再用单掌从項下脊柱上端，按摩到尾骨，乘勢拍打三下，每拍一下，噴氣一次。

姿勢 2：从 1 式騎馬勢，二足改為挺直，上身更下傾些。

動作：从上而下，二掌同時拍打沿外側的臀、大腿、小腿踝骨，再从下而上，沿內側的踝骨、小腿、大腿腹股溝部。这样周而復始的拍三、四次后，上身伸直，二足并立，二臂下沉，微微呼氣。以上一組動作完畢后，隨意行走幾分鐘，平一平氣。

(4) 導引部分：導引的廣義解釋，也可認為是柔軟運動。后漢書華佗傳：“吾有一術，名五禽之戲，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利蹏足，以當導引。”下面所述的，雖不是五禽之戲，但它的功效“亦以除疾，兼利蹏足”是肯定的。不過既是柔軟運動，一切動作，應當柔和，不可太用力才對。

姿勢 1：二足并立，距離比肩約闊 $\frac{1}{2}$ ，上身微微前傾些，頭直豎，二臂下垂。

動作 1：右臂的掌背向上，齊肩的平甩向左肩窩，同時左臂五指抓攏，指尖翹上，甩向后面。

動作 2：左臂掌背向上，齊肩的平甩向右肩窩，同時右臂五指抓攏，指尖翹上，甩向后面，这样連續練習一、二十次后，二足靠攏并立，二臂下沉，掌背向上，微微呼氣，隨意引走幾分鐘，平一平氣。

姿勢 2：左腿弓勢，右腿箭勢，二臂伸掌垂直。

动作：左右二臂不要弯曲，交替着上下举过头部，練过一、三十次后，回轉身軀，變成右腿弓勢左腿箭勢，同樣練上述的动作一、二十次后，二足靠攏并立，二臂下沉，掌背向上，微微呼气，隨意引走几分鐘，平一平气。

姿勢 3：与 1 式同。

动作 1：右臂握拳，拳心向外，上提曲成半环形，置在左眉前一二寸处时，握紧噴气。腰臀竭力向左折轉，头部也向左下面斜視右足足跟，左臂握拳，拳背向背，置在后面右侧季肋的邊緣。

动作 2：左臂握拳，从后面右侧季肋的邊緣，放下上提，拳心向外，曲成半环形，置在右眉前一二寸处时，握紧噴气。腰臀竭力向右折轉，头部也向右下面斜視左足足跟，右臂下落，拳背向背，置在后面左侧季肋的邊緣。这样連續練習十余次，二足靠攏并立，二臂下沉，掌背向上，微微呼气，隨意行走几分鐘，平一平气。

姿勢 4：二足并立，距离約与肩相等，二掌掌心向外，中指相对，平置在額前三四寸处。

动作：象踢毽子一样，左小腿弯起，右掌掌背去碰着左足，右小腿弯起，左掌掌背去碰着右足，掌足相碰，上身不可动摇，眼仍平視，連續練習一、二十次，二臂下沉掌背向上，微微呼气，隨意行走几分鐘，平一平气。

姿勢 5：二足并立，距离約与肩相等，二臂下垂。

动作：左右二小腿交替着向后上蹬踢，連續練習一、二十次后，二臂从上下沉，掌背向上，微微呼气，隨意引走几分鐘，平一平气。

(5)按摩部分：本法偏重头面部，練毕之后，全身自頂至踵，完全顧到，所以也是收束部分。

姿勢：二足并立，距离比肩約闊 $\frac{1}{2}$ ，上身微微前傾些，頭直豎。

動作1：左手叉腰，右掌拍打額部與頭頂毗連部三下，每拍一下，噴氣一次，左右二掌，連續在頭頂及其邊緣、額部、額顳部、枕骨部周圍，拍打21次，微微呼氣。

動作2：二掌從前向後撫摩頭頂三次。

動作3：二掌掌心摩擦整個面部21次（不要閉眼，以後不贊）。

動作4：食、中、无名三指，指頭相對，從中央分向左右，按摩眉部三下。

動作5：屈左右拇指第一節，旋擦左右二內眼角三下，又旋擦左右二外眼角三下。

動作6：食、中、无名三指，指頭相對，從中央分向左右，按摩眼部三下。

動作7：二无名指（掌心向內）從鼻孔旁向上，過眉心，摩擦一、二十次。

動作8：左手叉腰，右手食指從上而下，刮摩鼻梁三下。

動作9：左掌掌心，按擦左鼻孔，噴氣一次，右掌掌心，按擦右鼻孔，噴氣一次。

動作10：左手叉腰，右手食指上緣，從右至左，摩擦唇上（適在上齒齒根部）一、二十次，右手叉腰，左手食指上緣，從左至右摩擦唇下（適在下齒齒根部）一、二十次。

動作11：二掌食指中指的指端內側按二耳根部，從上而下，摩擦一、二十次。

動作12：二掌掌心，各按擦二耳耳孔三下，食、中、无名三指，從後向前按動耳輪三下。

動作13：二拇指從額部中央揉摩，分徑向額顳到枕骨部

三次。

动作 14: 十指交叉, 环抱项上, 摩擦一、二十次。

动作 15: 右掌, 掌心向内, 从右前面环到左后项, 仍向右摩擦颈部到颈下胸骨凹处。左掌掌心向内, 从左前面环到右后项, 仍向左摩擦颈部到颈下胸骨凹处, 这样连续三次, 摩擦胸部三下, 微微呼气。

动作 16: 上身微向后倾些, 二拳拳孔相对, 平抵脐后脊柱两侧。头部不动, 二眼眼珠竭力瞧向左极端, 慢慢转动瞧向右极端三四, 又从瞧向右极端, 慢慢转动瞧向左极端三四。

动作 17: 上下二齿, 碰击六、七十下。

动作 18: 用口呵气, 用鼻呼气。

这样就全部练毕。

二、吐纳导引治病的适应范围

本法的治病适应范围为: 神经衰弱、胃病、便血、遗精、高血压、发育不全、妇女经期不调、初、中期肺结核(但正在咯血时不宜)、筋骨酸痛、步履艰难等慢性痼疾。

三、总 结

以上所述, 似很繁复, 但实际操作并不十分困难。每天早晨练习一小时, 有病的人恢复健康, 无病的人可保健康。大约一月见效, 三月小成, 半年或一年前后, 就会判若两人。

附带说一句, 练习的时候不要朝南, 什么理由, 现在讲不出, 也许没有理由, 不过老师相传, 照着做事实上也没有什么方便。

由于水平限制, 记述不能简洁, 理论亦难发挥, 希专家们予以指导。

(原载浙江中医杂志 1957 年 9 月号)

导引与按摩

江 静 波

祖国医学遗产的宝藏，是十分丰富的。

导引疗法，也是祖国医学里的一项宝藏，它包括的范围很广，计有：气功疗法、体育疗法、按摩疗法等等。这一疗法，很早就被列入到祖国医学领域里了。如“理论骈文”说：“呼吸、吐纳、熊经、鸟伸八字，即导引法也。”所谓呼吸、吐纳，就是现在所称的气功疗法；所谓熊经、鸟伸，就是模仿动物的肢体运动，也就是体育疗法。

庄子“南华经”说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣；此导引之士，养形之人。”内经素问“异法方宜论”说：“中央者，其地平以湿，其民杂食而不劳，其治宜导引按蹠。”王注云：“导引，谓摇筋骨，动支节。按，是按皮肉；蹠，是捷举手足。”抱朴子说：“明吐纳之道者，则为行气，足以延寿矣；知屈伸之法者，则为导引，可以难老矣。”杨上善在太素经的注解里也说：“导引，谓熊颈、鸟伸、五禽戏等。近愈痿躄；还取长生久视也。”可见所谓导引，就是指的气功疗法和体育疗法，在平时锻炼，可以增强体质，延年益寿；在病时练习，可以治疗疾病。

祖国医学很早就利用“气功疗法”来治疗疾病。有关这方面的资料，在隋唐时代，就有了记载。比如巢氏病源引“养性方导引法”说：“苦腹中满，食欲苦饱，端坐，伸腰，以口内气（吹气）数十，满，吐之，以便为故；不便，复为之。有寒气，腹中不安，亦行之”（见：腹胀候）。又如内经遗篇“刺法论”说：“臂有

久病喘，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气，不息，七遍。以引颈嚥气顺之，如嚥甚硬物，如此七遍后，舌下津无数。”祖国医学还利用这一疗法来作预防、保健的锻炼方式。比如：

1. 预防保健：逍遥子“导引却病歌诀”下注云：“依按四时，嘘呵（即深呼吸，亦即气功疗法）二七次，则身轻、体健、足耐寒暑。”

2. 延年益寿：高濂“遵生八笺”胎息铭项下云：“吐唯细细，纳唯绵绵，……假名胎息，实曰内丹，非只治病，决定延年。”

3. 强壮：遵生八笺引“八段锦导引法诀”形容气功疗法的功效，说是久久练之，即可“蜀除疾病，渐觉身轻，能勤苦不息。”

祖国医学对体育运动及体育疗法，也是十分重视的。比如相传华佗的“五禽戏”，不仅是徒手体操；并且还有爬绳运动（如“猿戏法”：攀物自悬，伸缩身体上下；以脚拘物，倒悬，左七、右七，坐。左右手拘脚五按，各七）。此外，如唐代千金方里所引的“天竺国按摩法（十八势）”及“老子按摩法”（圣济总录作“太上混元按摩法”）等，也都是些体育运动锻炼法。关于体育疗法，则散见于巢氏病源、医学入门、万病回春、痰火点雪、医学汇函、沈氏尊生、理渝駢文等医书中。

“导引疗法”除去上述“气功疗法”及“体育疗法”以外，还包括着一种“按摩疗法”。这一疗法，是我国医学独具风格的一项医疗保健方式，可是在过去却很少有人注意；它的内容也一再变迁，比如起初是“体育疗法”的另一种称谓（如上述天竺国及老子按摩法，实际上却是体育运动）；后来发展为“自我按摩方法”；最后更发展为“推拿”术。

这里所说的“自我按摩方法”，是根据苏联谢拉金同志的一篇文章而来的（原文是欣望同志译自苏联“体育与运动”，载

第54期“新体育”杂志内)。謝拉金同志的鍛煉方法,和我国的方式不同,但內容还是接近的,可見这一鍛煉方式,在苏联已为人所重視。

古代的“自我按摩方法”,由于资产阶级的安逸恶劳,改由别人代为按摩,后来又蜕变为“按摩术”(也叫“推拿”)。如清代郑文焯先生在“医故”里說:“古之按摩,皆躬自运动,振振顿挫,揉擦拗伸,通其百节之灵,尽其四肢之敏,劳者多健,辟犹户枢。今人每至风痹拘攣,宛然流刺,然后委制于人。手足交拒,伤及神骸。而庸妄者,恃其术力,至以按摩名家,为人舞蹈,几自忘其所謂矣。”又如宋代程大昌先生在“演繁露”一書里說:“医有按摩法,按者,以手捏捺病处也;摩者,按搓之也。”可見后世已将按摩发展为一种医疗方式。

圣济总录說:“可按、可摩,时而兼用,通謂之按摩。按之弗摩;摩之弗按。按止以手;摩或兼以药。曰按、曰摩,适从所用也。”于此,又可看到按摩不仅可以用手摩擦;还可以配合药物摩擦(如头风摩散等是)。

按摩还是正骨伤科的一项輔助疗法。如新唐書“百官志”里記載:“按摩博士一人,按摩师四人,掌教导引之法以除疾,损伤折跌者正之。”又如巢氏病源“腕伤初系縛候”說:“夫腕伤重者,为断皮肉骨髓伤筋脉皆是。卒然致損,故血气隔絕,不能周荣,所以須善系縛,按摩导引,令其血气复也。”可見,隋唐时代,“按摩疗法”就已经成为伤科的輔助疗法了;清代“医宗金鑑”正骨心法要訣里,也附有按摩推拿手法。

在汉書艺文志里,把“方技”約略分为医經家、經方家、房中家、和神仙家等几个部分。导引疗法不仅在医經家(如內經、巢氏病源等)和經方家(如千金要方等書)对它极为重視。

总而言之,导引疗法的內容,是丰富多采的。但这些宝贵

的医疗方式，在旧社会是不为人所重视的。只有解放以后，由于党的中医政策的贯彻，这一疗法才和其它中医疗法一样，获得了新生。首先，由唐山市气功疗养所开展了气功疗法，获得了很大的成就；继而北戴河气功疗养院又增添了保健功（即祖国医学的体育疗法和自我按摩方法），在疗效上，比单纯做气功疗法更前进了一步；并经过苏联医疗体育专家克拉斯诺赛尔斯基教授的研究，肯定了它的效能，认为这种保健功对老年人最适用，并且打算把这套锻炼方式带回苏联去推广。”兹再介绍自我按摩疗法及结合气功、体育的方法，举例如下：

（一）在预防保健方面

1. 预防：巢氏病源引“养生方导引法”说：“清旦初起，……摩手令热，令热从体上下，名曰干浴。令人脏风寒湿气，寒热，头痛，百病皆愈。东医宝鉴引“养生书”说：“常以手中指于鼻梁两边揩二、三十遍，令表里俱热。所谓液道中痹，以润于肺也”，（按：最近出版的“气功疗法实践”一书说此法能预防感冒）。

2. 强壮：宋代的“圣济总录”引“登真秘訣”说：“但食毕，须勉强行步，以手摩两胁上下良久（真西山先生“卫生歌”说：两手摩肋并腹肚）；又转手摩肾堂，令热。……自然饮食消化，百脉流通，五脏安和”。

3. 保健：元代邹紘先生续增的“寿亲养老新书”说：“旦夕之间，常以两足赤肉，更次用一手握趾，一手摩擦，数目多时，觉足心热，即将脚趾略略动转，倦则少歇。或令人擦之，亦得；终不若自擦为佳。脚力强健，无痿弱痠痛之疾矣。”

（二）在医疗疾病方面

1. “医学入门”治遗精泄泻法说：“以手兜托外肾；一手摩擦脐轮，左右轮换，久久擦之，不惟可以止精、愈泻；且可以暖中寒、补下元，退虚潮。”

2. 明代曹士珩著“保生秘要”治哮喘法說：“以手摩擦兩乳下數遍；后擦背、擦兩肩、定心、嚥津、降氣、以伏其喘”。

这些疗法，在祖国医学的著作里，以及儒家的有关修养知識的書籍里，都有記載。比如明代冷謙著的“修齡要旨”，高濂著的“遵生八箋”，周履靖輯的“夷門廣牋”，清代汪昂著的“勿藥元詮”和孟日寅著的“養生筆要”等書里，都有按摩法。清代張映漢編的“尊生導養編”，更是專門講這一療法的專著（根據針灸銅人圖的穴位，使用遍體自我按摩法）。另外，東醫寶鑑還引宋代大文學家蘇東坡先生對摩擦腳心法十分推崇。它說：“東坡云：‘揚州有武官侍臣者，官于兩廣十餘年，終不染瘡，面色紅膩，腰足輕快，初不服藥。唯每日五更起坐，兩足相向熱摩湧泉穴無數，以汗出為度。歐公平生不信仙佛，笑人行氣，晚年云：數年來，足瘡一點，痛不可忍。有人傳一法，用之三日，不覺失去。其法：重足坐，閉目，握固，縮谷道，搖颰為之。兩足如氣毯狀，氣極即休；氣平，復為之。日七、八，得暇即為，乃搬運（按：按摩療法，也稱“搬運”法）捷法也。文忠痛已，即廢；若不廢，常有益。又與王定國書云：‘摩腳心法，定國自己行之，更請加工不廢……’。可見這項療法，在我國民間流傳很古，即到日前，還有人在堅持鍛煉不懈（如一般老年人練的“坐功八段錦”就有這些方法），實在是富有民族性的一種鍛煉方式。

另外，按摩療法還經常和氣功療法及體育療法配合使用，形成了祖國醫學的醫療體育方式。比如：

甲、按摩療法合氣功療法：

1. “赤風髓”（載“夷門廣牋”中）卷二，有“鍾離云房摩腎”一法說：“治腎堂虛冷、腰疼、腿痛。端坐，兩手擦熱，向背後，雙手摩精門；運氣二十四口。”

2. 又有“裴玄靜駕云升天”一法說：“治小腸虛冷疼痛。以身端坐，擦丹田，行功，運氣四十九口。”

3. 又有“陳希夷熟睡華山”一法說：“治色勞，頭枕右手，左手在腹上下往來摩擦；右腿在下，微卷，左腿屈右腿在其下，存想調息，習睡，收氣三十二口在腹。如此運氣一十二口，久而行之，病自痊。”

乙、按摩療法合體育療法：“壽養老新書”卷三“食治將息法”說：“平旦，點心訖，即自以熱手摩腹，出門庭，行五、六十步（散步運動），消息之。中食后，還以熱手摩腹，行一、二百步，緩緩行，勿令氣急。行訖，還床偃臥。”

丙、按摩療法合氣功療法及體育療法：“保生秘要”治感冒法說：“先擦手心極熱，按摩風府百余次；后定心，以兩手交叉，緊抱風府，向前拜揖百余（體育療法）。俟汗自出，勿見風，定息氣海（氣功療法），清坐一香（靜坐一炷香之久），飲食退進（慎飲食），則效矣。”

導引和按摩療法，是我國古代勞動人民的經驗積累，無論在醫療疾病方面或在預防保健方面，都有顯著的效果。不但適合我國人民的體質、習慣；並且在鍛煉的時候，可以單獨施行，易學、易會，很少流弊，是值得我們發掘、整理、提高和發揚的一種醫療保健方式。

（原載浙江中醫雜誌1959年2月號）

站式气功（定劲疗法）

上 地

站式气功，就是站立的气功，也有两种可分。一种是摆好一定的姿势，称为“罐式”或“铜罐式气功”也称“定劲疗法”；另一种是不拘体位姿势的，称为“定神气功”。

定劲疗法，按浙江中医院戴俊英先生的方法就是：

1. 在室内自然站立，两脚分开，脚尖分成八字状，相距约一尺四寸；脚跟分开距离与两肩等，约距一尺二寸，脚尖与脚跟要均衡踏地，两腿平直站立；

2. 在平直站立、脚部分开的同时，两臂亦各向左右分开，手与腰部相距约一尺，手掌向下，大拇指与食指之间分开成蛇口状，其余三指稍合，指尖下沉，但不是用劲下压。

3. 头正、神定、目光平视、呼吸如常，注意气贯丹田（不用舌抵上腭、也不必默念字句）。

这个方式，最好选择适当的环境，如没有秽杂气、不致有暴风直吹的空气流通的房室，四面寂静又不致突发声响的所在。必须有两人以上（或师徒、或同学），可以共同练功。因立时稍久，必须经常将胸腹上下肢进行按摩；同时可以防止体弱者发生脑贫血（久立下肢充血）卒倒的意外。

每次站立多久，可按照体力、习惯，自行决定。例如站立五分钟即有头晕、肢麻、肢体有摇动的现象，自己即可停止练功，用手掌从头面、胸部、上肢、腹部、下肢逐渐按摩。应该注意的是：停止练功恢复活动时，切勿快速，必须先两手腕慢