

健康之路丛书

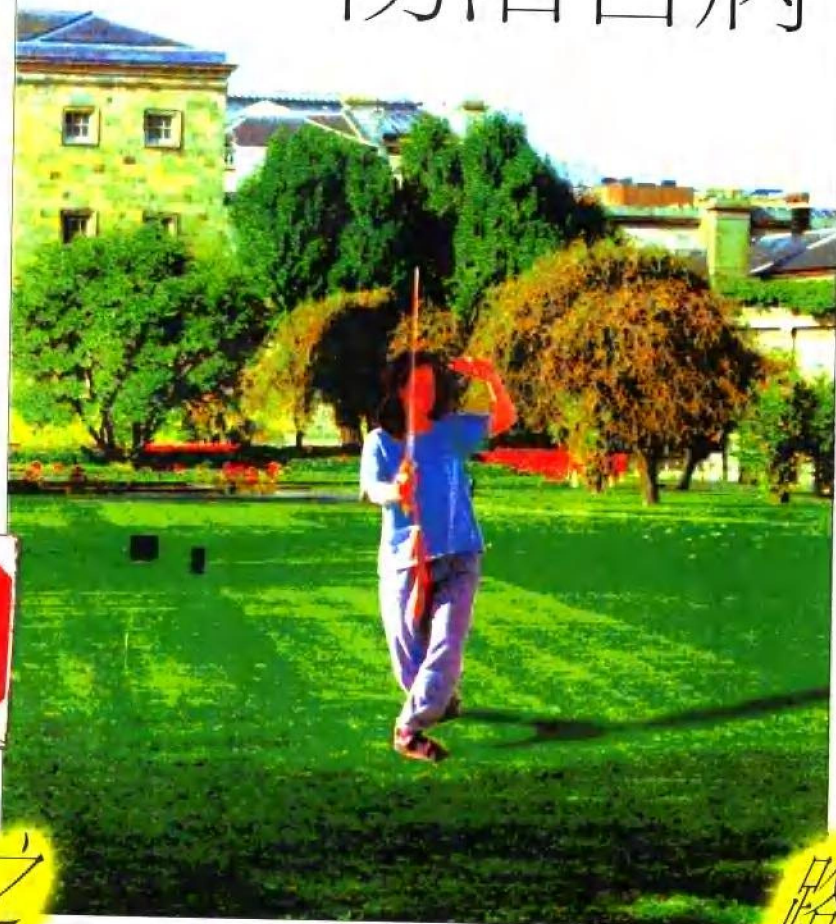
健

康

小功法

李和生 主编

防治百病



之

路

健康之路丛书

小功法防治百病

李和生 主编

中国书店出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

小功法防治百病/李和生主编. —北京:中国青年出版社,
1997. 12

(健康之路丛书)

ISBN 7-5006-2627-4

I. 小… II. 李… III. 常见病-气功-中医疗法
IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 21507 号

*

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 7.5 印张 2 插页 145 千字

1997 年 12 月北京第 1 版 1997 年 12 月北京第 1 次印刷

印数 1—5,000 册 定价 8.70 元

24x178/178

代 前 言

李和生先生的本职为北京积水潭医院已退休的医务工作者,是一位学识渊博、医道高尚、医技精妙、硕果累累的生化专家。他是我国医学界临床生化检验学科中著名的前辈学者之一,为生化检验的临床实践和人材培养做出了卓有成效的贡献,深受同行和其学生们的爱戴与敬仰。

李先生的业余工作,恰似一幅金秋丰收的景象,在中医、中药、针灸、按摩推拿、气功武学这个大世界中,都有颇深的研究和造诣。

李先生有得天独厚的专业和治学条件。他本身具有中医学识,临床经验丰富。他自幼习武练功,经吴图南、王培生、孙德善、朱怀元等大师们的精心传授和培育,积累和领悟了儒、释、道三家之武学气功精华。俗话说:“种瓜得瓜,种豆得豆”,辛勤和德行终于给了李先生以丰盛的回报。目前先生正以无私奉献的精神来报答他所热爱的祖国和人民。在治病救人的活动中,他奉行乐善布施,为人解难。由于取得了极大的社会效益和医疗效益,所以每天来函、来电、来访、上门求医的国内外名人和病员几乎是应接不暇。李先生已被台湾出版的《大陆寻医指南》、日本出版的《中国名医案内》和当代中国出版社出版的《杏林精萃》尊为特色中医专家。多年的业余研究和实践使李先生多方位的人生天赋得到了充分的发展和奉献,在百忙的社交和辛勤劳动中,他先后撰文并出版了《小功

法治百病宝典》和《小功法自疗常见病》，新近献世的大作《小功法防治百病》无疑又为治病救人做了一件大事。该书文图并茂，辨证施治和功理功法易懂易学，既可做为医务工作者的工具书和参考书，也可成为普通百姓保健治病的好医生。该书所奉献之功法，纯系最经济的自然疗法，功法施治中既免除了手术治病的高额花费和施治之苦，又避免了服用化学药物产生的副作用。为此，我为《小功法防治百病》一书的问世深表祝贺！

陈 枢

1995 年 10 月

作 者

李和生 李子予 李 聪 李 健
张景龙

代 前 言

在当今之气功领域，正当专家哲人与平民百姓以冷静而审慎的目光，重新认知林林总总的“大法”而致使沸沸扬扬的场面有所“萧条”时，有一种以“小”字当头、高举健身祛病延寿旗帜、隶属于祖国传统医学体系的“小功法”队伍，却以惊人的速度让人们认识气功之本来面目，从而掀起了波及中国周边国家乃至欧美的“小功法疗法”运动。这场运动的杰出领袖，就是我国著名的医学气功家、北京先皇传统医学研究所所长、北京炎黄传统医学研究所副所长李和生先生。

李和生先生原为我国著名的现代医学分析化学专家，又从事我国传统上乘武学与养生术研究达 50 余年，功境臻至应物自然之域，鹤发童颜，捷足敏达，可谓得知养生三昧。他以高级检验师严谨的科学态度、精进不懈的治学精神对中国古代气功学进行透彻的研究，发现了闪烁着瑰丽光辉的气功学的基石，并非是那样这样带着宗教神秘光环的玄玄之谈，而是以导引、服气、吐纳、按摩为主体，以祛病强身、养生延年为宗旨的辨证施功之医学气功体系。这才是中华气功之本来面目。因此，先生结合数十年的医疗实践，本着“还气功一个真实的面目”、“把气功归还于人民”的原则，创编了这套以导引为骨干，服气、吐纳、按摩为辅弼的小功法自我治疗体系。

“小功法疗法”的命名之义，可以这样理解：“小”，具体简单而方便易行；“功”，人体内外运动之操作；“法”，合于医理行

之有效的方式方法；“疗法”，祛病保元规律内蕴的医学体系。一言以蔽之，“小功法疗法”就是通过简便易行而合乎医理的人体运动操作，以达到有疾去之无病健元的行之有效的自我治疗气功体系。

其实，小功法的实践，远古即有之。《吕氏春秋》记载：“昔陶唐之始，阴多滞状而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁瘀而滞着，筋骨瑟索不达，故作舞以宣导之。”这就说明在“神农尝草木而知百药”和“黄帝访岐伯……针道生焉”之前。原始部落的先民们，已经在寻求通过一个个的肢体动作来祛疾除病了。

神农时的赤松子有导引十二势，称之为“赤松子导引法”。《黄帝内经》确立的经络学说，可谓中华民族之宝藏，迄今仍为指导传统医学及养生、气功之圭臬。黄帝时的陶正宁先生有导引数十种，主要为“虾蟆行气法”、“龟鳖行气法”和“雁行气法”及“龙行气法”。此导引已经针对有些病症，设制一些简单的动作，如“以两手还踞，著腋下，治胸中满眩，手枯。”历经夏商周年七百的彭祖，有“谷仙卧引法”、“凡十节，五十息”。王子乔之“八神导引法”引入脏象学说，设导引三十四势。这些先秦的导引法，已有仿生小功法，内容十分丰富，方法简便易行，通过呼吸和肢体锻炼，达到强身治病之目的，可谓我国最早的“小功法气功治疗学”，是极为珍贵的气功资料。正如《庄子·刻意》中写道：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，此导引之士、养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

现存最早的“小功法”导引图，是湖南长沙马王堆三号汉墓出土的44幅帛画。有“舂(鹑)北(背)”、“引聋”、“引髀(膝)痛”、“引肱责(积)”、“龙登”、“漈欬(厥)”、“信(伸)”、“引温病”、“坐引八维”、“引痹痛”、“熊经”等字样，为研究气功医学

的源流和沿缘及“小功法疗法”爰革提供了极有价值的图文资料和演变线索。

之后，三国时期著名医学大家华佗“动诸关节，以求难老”、“亦以除疾，并利蹄足，以当导引”而创编五禽戏，名垂千古。晋之许逊明“五脏有势，逐时补元，春夏秋冬，以意通宣”之理，创编灵剑子导引一十六势。此一套系统完整之动功，为后世八段锦类动功之源，因之，宋代封为“神功妙济真君”，世称许真君。许逊另有“引导诀”为站式八段锦之雏，功不可没。晋之另一大师葛洪，善养生，精医学，提出“导引摇动，而人之精神益盛”之说，据五禽戏演创玄鉴导引法十三势，治疗 13 种常见病，且“无病亦常为之，万疾不生。”

至于北魏时达摩所传之易筋经，虽为导引之术，然主要作用是强筋壮骨，求“气力能凝且坚”之效，可归于武学之畴。

隋代太医博士巢元方奉敕编撰《诸病源候论》，为我国现存唯一的病因证候学专著。该书对疾病的发生、发展和演变都作了颇为详尽而合理的阐释，并有许多独到之见解。书中不载方药，只载养生方法与导引之法，按病开导引处方，内、外、妇、五官诸科全备，实为一部具有划时代意义的“小功法治疗”的学术巨著，亦为传统医疗气功治疗学的巅峰之作。其辑录的养生方导引法 110 余种，铸立了辨证施功的小功法自我治疗体系的主体工程。

唐代钟离权所传钟离八段锦为“坐式八段锦”或“文八段”，有别于晋许逊之“站式八段锦”或“武八段”，实乃健身之举。唐孙思邈所传天竺国按摩法和五代杨凝式传神仙起居法亦为养生保健之作。而孙思邈《千金要方·调气法》综述“百病不离五脏，五脏各有八十一疾，冷热风气，计成四百四病。”首先把“呼、吹、嘘、呵、唏、咽”纳入医学气功治疗体系，并且以

医学家和养生家的气魄与胆识，一扫梦境神异之说，认为皆五脏之病，“须识其相类，善以知之”，以六字诀疗之。如“肺色白，患者喜梦，见美女美男，诈亲附人，共相抱持，或作父母、兄弟、妻子；疗法：用嘘气出。”一代养生宗师司马承祯著《服气精义论》，依据《黄帝内经》，从“五牙”、“服气”、“导引”、“符水”、“服药”、“慎忌”、“五脏”、“服气疗病”、“病候”共9个方面深刻阐述养生与导引治疗学。由于其精通祖国医学，又深谙养生精髓，故“年一百余岁，童颜轻捷，若三十许人”。唐几代皇帝累召至京，欲加宠位，其固辞还山，谥贞一先生。唐后梁时人陶弘景在《养性延命录》中有“服气疗病”、“导引按摩”二篇，对人之疾病的形成与六字诀的疗病运用及导引方法有精辟之论，为小功法至品。

宋代杰出文学家苏轼，喜谈玄理而讲究养生，曾向参知政事张安道推荐一套完整的导引、吐纳、服气与按摩相结合的养生小功法，并称之为“今此法特奇妙……积累百余日，功用不可量，比之服药，其力百倍。”还嘱咐张安道要“幸深加宝秘，勿使庸妄窥之，以泄至道也。”后来苏轼父子由蜀入京，安道为之推荐延誉，不遗余力，可见苏轼之养生法必有真实之效应。宋人曾慥在《道枢·真诰》中也辑录了诸多珍贵的吐纳导引之法。他综合前人八段锦与六字诀，加之自己的养生经验，创编一套小功法，融按摩、导引、吐纳于一体，记录于《临江仙》一词之中，医疗实用价值较高。南宋儒学大师朱熹在《朱子全集》中记录了不少气功祛病养生的资料，主张辨证施功，曾提出“今之人传得法时，便授与人，更不问人肥与瘠、怯与壮，但是一律教他，未有不败，不成病痛者”的批评。

如果说隋代大医博士巢元方在《诸病源候论》辑录的养生导引小功法，铸造了小功法自我治疗医学体系主体工程的话，

那么明代的高濂、龚居中、冷谦、周履靖等人著作辑录的养生小功法,集医学性和系统性于一体,可谓成就了小功法养生祛病治疗学主体工程的辉煌,使之臻于完美,开创了该学术体系的历史新纪元。

明万历年间,浙江钱塘人高濂,为明诗人,戏曲家,工乐府,著有南曲《玉簪记》和诗文集《雅尚斋诗草》。但他功炳千古的却是他的《遵生八笺》。《遵生八笺》为我国浩如烟海的谈论养生长寿之道著述之最。全书以遵生为主旨,从“清修妙论”、“四时调摄”、“却病延年”、“饮馔服食”、“燕闲清赏”、“灵秘丹药”、“起居安乐”、“尘外遐举”共八个方面论述和介绍了延年之术,却病之方。其内容之全面,资料之丰富,知识之广博,议论之详审,在同类著述中,实为罕见。他的《四时调摄笺》分春、夏、秋、冬四卷,根据季节不同而介绍不同的气功保健祛病小功法,如“五脏导引法”、“陈希夷二十四气坐功”、“灵剑子导引法”,实为小功法养生祛病和小功法治疗学的极品。其中“陈希夷二十四气导引坐功图势”按节气练功,深合“天人合一”之道,且治病种类,开列详明,足可为传统养生治疗学之阳春白雪。《却病延年笺》为《遵生八笺》之精粹,有“修养五脏坐功法”、“治百病坐功法”、“八段锦导引法”、“太上混元按摩法”、“天竺按摩法”等,真是异彩纷呈,引人入胜。

与高濂同时代的著名文人周履靖,究修心养生之道,得健康延年之术,广为搜罗导引健身之法,著名震一时之气功养生专著《赤凤髓》是为《遵生八笺》的比美之作。该书中的“神仙导引却病势”或坐、或站、或行、或卧、或住计 45 势,45 幅图,治疗 60 余种常见疑难杂症,实开小功法自疗疑难症、杂症、无名症之先河,为小功法医学体系的上乘佳品。

明代龚居中在《红炉点雪》中有“却病延年一十六句之

术”，托为“逍遥子导引诀”。该诀 16 句，前 14 句为 14 个简单易学的小功法，针对具体症候和病位辨证施功。明清时流行极广，医家之著多为引用。在元末寿已百岁的冷谦，明洪武初年官拜太常协律郎，掌管宫庭皇庙之乐，精音律，工书画，名重当时，善养生，著《修龄要指》，在气功养生著作中享有盛名。书中《四时调摄》针对四季之气候，讲五脏保健和脏相病症的导引吐纳，为小功法之集成。另有《十六段锦法》，设 16 个小功法，治疗相关诸多风邪之疾，可为中医所说“一冷痹，二气疾，三邪风，四热毒”四大病种之一的专科小功法治疗系统，功法切实可行，效益显达。

清人尤乘，精针灸气功养生之术，供职太医院多年，为清初名噪一时的医学家。辑“十二段动功”于《寿世青编》，实为却病延年的按摩之妙品。还有汪晟的《寿人经》，辑有理五脏气之法。值得一提的是清初高人方开，年近百岁，七尺之躯稳如铁塔，声如洪钟，且力大过人，容颜不衰，健步如飞，得益于他自创的“摩腹疗法”即《延年九转法》。该功法以按摩腹脐为特色，方法简便易行，且“通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，消内生之百证。……自有却病延年之实效耳。”为小功法自疗体系增添新的光彩。贵州巡抚潘霁精医学善养生之术，编有《卫生要术》，辑有“内功图说”，含外功、内功二篇。内功为服气行径之法，外功分“心功”、“身功”、“首功”、“面功”、“耳功”、“目功”、“口功”、“舌功”、“齿功”、“鼻功”、“手功”、“足功”、“肩功”、“背功”、“腹功”、“腰功”、“肾功”等系列性小功法，省事省时显效，“随人何处有患，即择何条行之”，在清代广为流传，充分显示了小功法在医疗保健上的独特作用。

需要补充说明的是宋代张君房奉旨主持修校道书《大宋

《天宫宝藏》，并从中摘录精要编纂《云笈七签》，保存了大量汉唐以来的气功精典，内录许多古代气功名家之服气之术，属修道内丹之说，不列小功法治疗学范畴，故而不论。而元人邹铉在其增补的宋人之作《养老奉亲书》中有《太上玉轴六字气诀》一篇，是有关“呵、吹、咽、嘘、嘻、呼”六字诀之运用迄今为止最详细的资料，文中就六字气诀运用中的气之粗细、音之高低、声之长短、息之次数、功之方向、疗之时辰都作了精要而详尽的叙述，为小功法治疗学书写了极有实用价值的一页。

到了中华人民共和国改革、开放的今天，小功法治疗学体系进入了历史的崭新时期，气功事业在党的正确方针指引下，出现了有史以来空前的繁荣与鼎盛。为人民群众做出卓越贡献的是小功法自疗医学体系。小功法疗法散见于各门派之系统功法之中，不能一一枚举。高于门派之上作为气功学术专著的大部头著作，著名的有林中鹏主编的《中华气功学》、冯理达主编的《中国医用气功学》和方春阳主编的《中国气功大成》。《中华气功学》是迄今第一部全面反映中华气功学术瑰宝之大型著作，该书内有“中华气功学应用基础”之篇，从病因病理、临床表现、辨证施功、注意事项和疗效参考几方面谈人体几大系统疾病的气功治疗。《中国医用气功学》是目前唯一的一部从医学的角度全面表现气功之修炼方法和临床运用的宏大之作。《中国气功大成》是一部荟萃气功文献精华而巨细靡遗、图文并茂的学术性、资料性巨著，其中“丙编”辑录了大量的导引、按摩、吐纳之法，实为古代小功法治疗学的经典汇集。另外，李志如等人编著的《气功医疗经验录》，约为我国当代第一本辨证施功之专著，该书辑录的功法对具体治疗某种病和常见疑难症、癌症等有详尽的叙述。孙真主编的《百症练功指南》可为当代小功法治疗学的精品，该书从中医学理论谈起，阐述

了功法治疗病类,汇集了许许多多辨证施功之处方,细腻精到而又简便易行。

需要强调的是,在当代中国第一个提出了“小功法”概念且以“小功法”造福民生最早的人,是一代武学宗师、中国气功科学研究会功理功法委员会顾问、中国人体科学研究院教授王培生先生。王培生先生著有《健身祛病小功法》,被谢觉哉同志的夫人王定国同志称赞为“这是一部有益于男女老少健身祛病的气功小功法,简便易行,行之有效。乃我国武术名家王培生先生习武练功数十年的经验之谈,言近意远,应用者都感到受益不浅。”因此,该书可谓是有史以来气功自疗体系中的上乘极品。如主治抽筋,揉委中穴;主治肾虚腰疼,作一下打水的动作,简便之极,可以说是真正“小”的“小功法”。

真正把小功法传向全社会、波及世界许多国家从而在全球正逐步掀起小功法自疗高潮的是气功学者李和生先生。李和生先生少年时期就酷爱武学气功,拜“李氏三雄”的得意高徒唐凤亭习形意拳,练形意气功。后拜武术名家王培生先生习练“意动则气动,气动则肢体动”的吴氏太极拳,造诣颇深。60年代随师爷杨禹庭老先生习拳,尽得太极真谛。又拜隐世奇人朱怀元先生习杨氏传统太极拳,功至化境。李先生在师爷和诸恩师的口授心传下,50年来苦心孤诣地揣摩磨炼,功夫技艺日臻纯青。但李先生是一位在医院工作几十年的医生,深知医生的天职所在,在王培生先生“小功法”的启迪下,根据自己对《黄帝内经》的研究和半个世纪武学生涯对人体传统医学的感知,结合大量的气功临床经验和民间气功疗法,创编了“简易、省时、易学、速效”的小功法自疗体系,可谓是中国几千年传统气功治疗学的大成之作。1990年他出版了《小功法治百病宝典》,被气功宝典丛书编委会称之为“简易省时、显效自疗

的神通术”，可见小功法引起的“专家震动效应”。该书出版后，反响极大。祖国各地、邻近友邦，纷纷发出邀请，巨大的“社会民众效应”使李先生深感以小功法造福人类的理想正在开始实现。于是，他应广大读者的请求在 1991 年编著出版了《小功法自疗常见病》，从病因形成、发病症状、预防措施到辨证施功，都准确、精要、全面地进行阐述。因此，他也被原国家中医药管理局局长、全国著名中医学家吕炳奎誉为“中国第一个在气功疗法系统化、理论化方面探索的学者”。

我想，李和生先生之所以能成就这样不朽的事业，使几千年来小功法自疗学走向社会造福民众，从而使祖国传统医学大体系光芒四射，有如下原因：①几十年如一日对上乘武学的研究，在恩师的教导下，进入武学佳境，清晰地感悟了导引、吐纳、经络学说乃至易经哲理在武学和人体中的应用规律。②一个高级医务人员的责任心，促使他立志于用气功报效祖国，以小功法疗法造福民众。③国家卫生部门领导人和中国气功科学研究会负责人对他的正确的气功传播方向的充分肯定，使他更坚定了自己的信心。④国家出版部门“慧眼识英雄”，在小功法自疗运动中，推波助澜，壮大了事业的声势，加快了小功法进入社会的步伐。⑤联合国提出 21 世纪人人要健康、家家须保健的全球健民计划，小功法自疗体系是实现这一计划的最有效的手段。

作为李和生先生的学生，深深为老师博大的胸怀、恢弘的气魄和对理想的追求及事业的执著而折服。自己追随恩师 10 年来，深知先生是一位谦恭善良、温和坚韧的勤劳智慧的老人，而这些中华民族的优秀品德，体现于先生四处奔波、风尘仆仆的矮小的身躯内，那不是先生的灵魂吗？这个灵魂让先生在事业的奋斗中，形象日渐高大，令人须仰视才见。

现在，中国青年出版社准备给老师再出一本小功法方面的书。先生从千里外的京城，来到焦作这黄河之滨、太行之下的古老小城，谆谆的教导、殷殷的期望，使我受到莫大鞭策。他老人家囑我在其新出版的书之前面，能写点东西，这篇拙作就聊以充数吧！

愿小功法给广大读者带来健康、幸福！

范春泉

1995年10月

目 录

第一编 呼吸系统疾病.....	1
感冒	1
咳嗽.....	2
慢性支气管炎.....	5
肺炎.....	7
肺结核.....	11
肺脓肿.....	13
肺心病.....	16
肺癌.....	18
第二编 消化系统疾病.....	23
腹泻.....	23
食道憩室	25
慢性胃炎.....	27
胃和十二指肠溃疡.....	29
直肠脱垂	33
胆囊炎.....	37
胆石症.....	39
肝硬变	43
便秘	46
胃神经官能病	49
膈肌痉挛.....	53
慢性肝炎	54