

# 真气运行法

李少波 著

甘肃人民出版社

## 内 容 简 介

真气运行法属于中医理论体系中的一个组成部分。老中医李少波根据几十年练功实践，总结出一套简单易学、收效显著的五步练功法。经推广，绝大多数练功者都可在不长的时间内“通督”功成，达到健身和疗病的目的。近年来，我省有关单位对练功的慢性病患者进行了初步临床观察，肯定此法对某些肠胃疾病、心脏病、神经系统疾病确有一定疗效，正在继续推广和研究。随着国际医学界对生物反馈学说的研究，气功疗法越来越受到人们的重视。为发掘祖国宝贵医学遗产，现将李少波大夫的真气运行法一稿整理出版，以应有关医务人员、科研人员以及广大群众之需。

### 真气运行法

李少波著

甘肃人民出版社出版

（兰州庆阳路230号）

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张2.625 字数52,000

1979年11月第1版 1980年6月第1次印刷

印数：30,301—50,800

书号：14096·54 定价：0.23元

## 序

今年六月，喜读甘肃省中医院李少波老医师所著《真气运行法》一书初稿，不觉耳目为之一新。该书理论采自《内经》及前人有关著述，抉择适当，援引新颖，通过实践加以印证。特别提出“真气”一词和“真气运行法”，以有别于所谓“气功”的概念，非为标新立异之意，实有深究正名之心。简明实用，易学易会，若能依法练功，见验之日屈指可数，有病可治，无病可防，乃健身延年之良法。

近年来，预防医学和老年医学的研究，已为人们所重视，探讨“人体生命”的全过程，延缓衰老进程的科学逐渐引向深入。我国古代许多前人都作了不少努力，也取得一定的成就。如《内经》说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一……形体不敝，精神不散，亦可以百岁”。又说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”庄周说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以尽年”。这些都是由于真气充沛于周身所产生的效果方面的记载。然而，由于时代条件的限制和多方面的原因，使这门学科涂上了神秘的色彩和离奇的猜测；有关著述不是纯驳不一，便是隐晦多喻，以至求者不敢问津，学者无从捉摸。本来就是人类可以认识的自然规律，反而变得光怪陆离了。遂使这个宝贵的医学遗产不能和广大人民群众见面，殊感可惜！尤其以系统的医学理论

阐明其机理，论述通督与证验之法者，更是乏人。李少波老医师，年已七旬，鹤发童颜，举步轻健，一望而知为此法有得之人。他自己行之有效，许多病例，经他指导也行之有效，其价值是可以肯定的。这真是：“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”。是书问世，必将有不少全功速成者涌现。

当前形势大好，中华崛起，举国进行新长征之时，学术界“百花齐放，百家争鸣”的喜人局面已经来到。李老医师将自己四十余年的“真气运行法”经验，整理成册，贡献于众，为祖国医学增辉映色。值此有余之年，一览为快！故乐之为序。

河上医工 **柯与参**

一九七八年七月  
时年七十五岁

# 目 录

## 序

导论	( 1 )
第一章 真气	( 6 )
第一节 真气的来源	( 7 )
第二节 真气的功用	( 7 )
第三节 真气分布与循行方向	( 9 )
第四节 真气运行与时间的关系	( 9 )
第二章 真气运行与经络的关系	( 11 )
第一节 经络的组成	( 11 )
第二节 经络的名称及分布	( 12 )
第三节 经络的功用	( 13 )
第三章 真气运行的动力	( 14 )
第一节 呼吸的生理	( 15 )
第二节 呼吸运动对真气的影响	( 16 )
第三节 调整呼吸	( 18 )
第四章 丹田	( 19 )
第一节 丹田的部位及命名	( 20 )
第二节 丹田的作用	( 20 )
第五章 静与动	( 21 )
第一节 对静的认识	( 22 )
第二节 静极生动	( 23 )
第六章 真气运行法对五脏的影响	( 23 )

第一节	肺脏	( 24 )
第二节	心脏	( 25 )
第三节	肝脏	( 25 )
第四节	脾胃	( 26 )
第五节	肾与命门	( 27 )
<b>第七章</b>	<b>真气运行法实践</b>	<b>( 28 )</b>
第一节	姿势	( 29 )
第二节	对五官的要求	( 32 )
第三节	练功须知	( 33 )
第四节	五步功成	( 37 )
第一步	呼气注意心窝部	( 37 )
第二步	意息相随丹田趋	( 38 )
第三步	调息凝神守丹田	( 39 )
第四步	通督勿忘复勿助	( 40 )
第五步	元神蓄力育生机	( 42 )
结语	永远坚持永进步	( 43 )
第五节	“真气运行法”生理机制图	( 45 )
第六节	有关真气的选文释义	( 47 )
(一)	“行气玉佩铭”	( 47 )
(二)	《老子》十五章	( 48 )
(三)	“六字歌诀”	( 50 )
<b>附录:</b>		
(一)	“真气运行法”对20例胃下垂11例高血压疗效观察 总结	( 54 )
(二)	练功小结十例	( 64 )

## 导 论

### 生命活动的核心——“真气运行”

几千年来，我国劳动人民在改造大自然的实践中，为战胜疾病保健强身，积累了极为宝贵的斗争经验，形成了独特的医疗体系。

在我国古代的中医经典《内经》如“摄生”、“阴阳”、“脏象”、“经脉”等篇提出的防病治病“养生”的道理，是符合人体在大自然中生活发展的辩证规律的。它一方面肯定了人体对物质世界的依赖关系，“吸天阳以养气，饮地阴以养血”，同时又强调主观因素的决定性作用，如“四时调神论”说：“节饮食适劳逸”、“虚邪贼风避之有时”、“不治已病治未病”等等。这些都是日常生活中应该注意的健身方法。在诊断治疗方面，则注意从身体各组织系统之间、精神与器质之间的互相制约、互相依存的整体性中去观察问题和处理问题，把大自然和人体也看成是一个不可分割的整体。讲求“法于阴阳，和于术数”知“七损八益”以及四时调摄等方式方法，了解自然，进一步利用自然，以达到“阴平阳秘”保健预防的目的。“真气运行法”就是在这种思想指导下提出的。

解放以来，关于探讨气功方面的有关著作已经出版几册，有的叫“静坐养生”，有的叫“气功疗法”。这些著作

在推广和发展祖国这一宝贵遗产方面起了一定的积极作用，成绩是肯定的。但是以实践的效果来看，强调“静坐养生”往往偏于静止，甚至走向精神寂灭。强调气功往往偏于运气憋气，对内气外气不易分辨。追求呼吸的深、细、匀、长等外在现象而产生流弊。或者与武术中的运气功混为一谈，都失去了“真气运行”的内在涵义。所以我们认为以健身为目的的气功疗法应称之为“真气运行法”。这个名称既概括了它的核心是“真气”（有别于外呼吸气），又提出了关键在于真气的“运行”。这就充分体现了中医理论，并可避免各种片面性。

人体活动需要能量，祖国医学叫“真气”。它是生命活动的物质基础，是抗病免疫健身延年的主要动力。“真气运行法”就在于充分调动人体内的本能力量，有效地和疾病衰老作斗争，从而达到身体健康的目的。所以身体和真气的关系也可简单描述为：真气充足身体健康，真气不足身体衰弱，真气消失生命结束。

根据现代生理解剖学观察，人体内蕴藏的潜力是非常巨大的。如果及早进行合理的调整和锻炼，人的健康的身体，旺盛的精力，本来是可以维持到一百五十岁到二百岁左右的。《内经摄生篇》中说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，寿终其天年，度百岁乃去。”尤其是我们生活在新社会，社会主义制度给我们提供了发挥这种本能的非常优越的客观条件，我们应该充分的运用这个条件，最大限度地发挥主观能动作用。

据记载，人的大脑神经细胞有100—150亿个，而这100—150亿个神经细胞经常处于积极活动的不过十几亿个。就是



说，约有80—90%的神经细胞处于相对静止的状态，不参加活动。如果其中有几万个发生故障的话，整个神经系统仍能照常工作，不受什么影响。

人体一平方毫米的横切面上，约有两千条毛细血管，在平常安静状态下，其中只有5条左右毛细血管有血液通过，当参加运动时则有200条打开来使用，也就是说人体内经常有90%的毛细血管在储备着。一个体重70公斤的人，全身毛细血管接连起来，长约四万公里，这样一个密布的血网，恰象身体上几百万个微小的心脏一样（外围心脏）。如果按照一定的周期，使它们有节奏地启闭运行，和中央心脏交替作用，这对生命的作用将是非常巨大的。

又如一个人的肺泡，估计有7.5亿个，接受呼吸的总面积约有130平方米。但是一般的人并不是对这样多的肺泡都利用了，特别是不运动的人，好多肺泡因长期不用而萎缩了。因此稍一劳动，就气喘吁吁，感到疲乏无力。而锻炼“真气运行法”稍有成就的人，每分钟只要呼吸4—5次，反而头脑清醒，生机旺盛，这就是调息时有节律地调动肺泡积极参加运动的缘故。这对工作效率的提高会有帮助的。

但是，人体内在的这种巨大潜力，通常人们并不认识它，很少有人利用它。结果，许多人对这些潜力不知发挥，而处于神经萎缩、肌肉饥饿、肺泡废弃等不正常状态，形成早衰。在一般情况下，通常人到二十五岁以后，人体代谢过程的活动每年递减7—8%，特别心血管和神经系统的变化，限制了很多人的工作能力和生命。人类对此无能为力的状况应该改变，也是可以改变的。问题就在于掌握生命本源的规律，增强和发挥人体内在的功能活动，由适应环境而驾

取环境，达到身体健康，以更多的精力来为人民服务。

我们知道，人的身体是由无数的细胞所构成。身体的生长发育、衰老、死亡，这些现象都是在细胞新陈代谢基础上形成的。那么促使细胞新陈代谢的动力又是什么呢？就是从循环系统不断地供应养料（消化系统吸收）和氧气（呼吸系统摄取），通过细胞的代谢变化而产生的能量。这个“能量”就是我们所说的“真气”。《灵枢刺节真邪论》说：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”（这里的“天”是指空气，谷气是养料）所以说真气不是抽象的名词，它具有坚实的物质基础。

根据中医理论，“真气”在人体内的集中和运行，是有一定的规律和路线的。它沿着特有的路线有节律地充养全身，付给各组织细胞生命动力，这就是《经脉篇》的十二经十五络、奇经八脉的活动实质。胎儿在母体内不能直接摄取氧气和养料，必须由母体通过脐带输送给胎儿，受到先天真气的推动、鼓舞、营养而发育，使个体由胚胎状况形成一个完整的人体。这个变化过程是极为复杂的。最主要的还是由于先天真气的集中运行于任督二脉，为生命动力之大源。这个先天活动现象，在练功时呈现的“丹田”开阖，及鼻息若无、“任督”交流等现象是可以推断证明的。

人在出生以后，开始了外呼吸，用后天的生活形式代替了先天的生活形式。嗣后由于外感六淫、内伤七情、饮食失节、劳伤等等，“真气运行”的道路便逐渐减弱，甚至不通。这就使正常的“真气运行”受到障碍。身体逐渐衰弱，疾病乘虚而入，未老先衰。所以根据生命的形成，生长的规律，恢复先天真气运行，培养本元，并注意后天调摄和锻

炼，就可以充分发挥机体的内在活力，增强自我修复、自我建设的本能，才是抗病免疫的最根本的办法。

人体的构造是一个非常精巧的有机体系。它的生长发育活动和健康的保持，依靠着各组织系统紧密而巧妙地协同动作，其中就包括“真气运行”这个机制。基于“真气”是生命的动力这一原则，就必须由“真气”运行全身，赋与各组织系统生命动力，从而使各组织系统更有效地围绕着“真气运行”而工作。

“真气运行法”就是根据生理机制的需要，用特定的方法，集中思想，调整呼吸，培养真气，贯通经络，促进细胞的新陈代谢，恢复先天的生理生活机制。之所以能够依次达到上述目的，有赖于充分发挥各组织系统的协调配合作用，特别是神经系统的主导作用和呼吸系统的推动作用。为此，我们将分别加以探讨。

## 第一章 真 气

“真气”和精、津、血、液、神（高级神经活动），都是生命活动的物质基础。通常人们把“精、气、神”称为人身三宝。祖国医学认为精、气、神三者是生命的根本。《灵枢本脏篇》说：“人之气血精神者所以奉生而周于性命者也。”所以古人对“精、气、神”三者的调摄极为重视。如《素问上古天真论》就有“呼吸精气，独立守神”，“积精全神”，用以却病延年的论述。

精、气、神，虽各有其特有性能，实际上是一个不可分割的整体。精为神之舍，有精就有神，所以积精可以全神，精伤则神无所守。精又为气之母，精虚则无气，人无气则死。精、气、神三位一体，不可分离，存则俱存，亡则俱亡。因此，精脱者死，失神者亦死，所以精、气、神三者是人生命存亡的关键所在。

精是生命的基础，秉受于先天与生俱来，为生命起源的物质。所以《灵枢本神篇》说：“故生之来谓之精”，“万物化生必从精始”，人在生理活动过程中，不断地在消耗，又不断地得到补充和滋生，从而维持了生命。

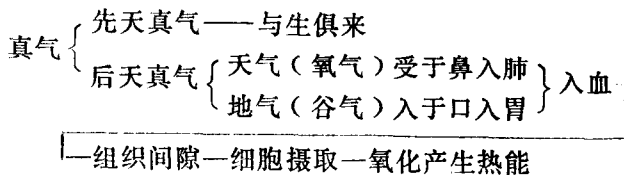
神是神态、知觉、运动等生命活动的主宰，是内脏功能的反应，其物质基础，由先天之精生成，并须后天饮食所化生的精微，下归于“丹田”，不断予以补充。

真气是生命的动力，五脏六腑四肢百体所以能正常地工

作活动，就是依靠真气温养付与能量，才能各尽职能，否则就没有精的再生，也就神去身亡了。在后天的生活中，为了保持身体的健康，为了积精全神，首先以培养真气为主。因此，前人提出“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的具体措施，以达到预防疾病，增强体质的目的。

## 第一节 真气的来源

真气有先天和后天之分，先天真气是随着生命而来的，是由元精化生出来的，所以也叫元气。人在生活过程中，元气不断消耗，因此尚须不断地给予补充。后天真气是由口鼻摄取的氧气和养料（古称阳精阴精），随着血液循环到达组织间隙被细胞摄取后，在氧化过程中产生的热和能，为人身的生命动力。《灵枢刺节真邪论》说：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”



## 第二节 真气的功用

《内经》认为真气（元气）是先天元精化生，发源于肾、藏于丹田，借三焦之道通达周身，推动五脏六腑等一切器官、组织的活动。为人生生化动力的源泉。真气所在部位不同，表现出来的功用也不一样。为了便于言说，古人就给

它定了一些不同的名称。张景岳说：“气在阳即阳气，气在阴即阴气，在胃曰胃气，在脾曰充气，在里曰营气，在表曰卫气，在上焦曰宗气，在中焦曰中气，在下焦曰元阴元阳之气。”在经隧的叫经气。故《素问·离合真邪论》说：“真气者经气也。”这就说明真气的功用是多方面的。

营气是行于脉中（血管）的精气，流溢于中，营养五脏六腑，散布于外则润泽筋骨皮毛。《灵枢邪客篇》说：“营气者泌其津液，注之于脉化以为血，以荣四末，内注五脏六腑。”

卫气为阳气，熏于膏膜散于胸腹、五脏六腑，得到温养。外循皮肤之中分肉之间，温养皮肤肌肉。《灵枢本脏篇》说：“卫气者所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也。”又说：“卫气和，则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。”因此，我们知道，卫气不但能温养内外一切脏器组织，而且具有保卫肌表、抗拒外邪的功能。

宗气是饮食水谷化生营卫之气，和吸入的大自然之气相合而积于胸中之气。宗气的功用之一是走息道司呼吸，凡语言声音呼吸强弱，均与宗气有关。功用之二是贯通心脉以行气血，凡气血运行以及肢体的寒温活动能力也与宗气有关。

真气是在一定的物质基础上产生的，从胚胎时期以至于发育成长寿活百岁，真气都是生命活动的根本动力。若能经常保持真气充足，那么身体永远是健康的，精神是充沛的。真气消耗而不能补充，身体也就渐渐衰弱了。真气消失，生命就结束了。

### 第三节 真气分布与循行方向

真气在人体内就和空气充满空间一样，无处不有处处有。因为它是机体各组织的生命动力，各组织细胞如果得不到真气的充养，便要坏死的。

真气在人体内循经运行，随着呼吸运动按照一定的方向构成“小循环”和“大循环”。

呼气时真气沿任脉下行至丹田，吸气时沿冲脉上行至胸，心肾相交，水火既济。待真气贯通督脉后，吸气时真气则由督脉上行至头，古时把这个小循环称为“小周天”。手三阴经在呼气时，真气由胸走手；手三阳经吸气时由手走头。足三阳经呼气时由头走足；足三阴经吸气时由足走腹。古时把这个大循环称为“大周天”。

### 第四节 真气运行与时间的关系

真气在机体内运行不息，内自五脏六腑，外达四肢百体。流转输布循经运行；寅时自手太阴肺经开始；卯时注于手阳明大肠经；辰时注于足阳明胃经；巳时注于足太阴脾经；午时注于手少阴心经；未时注于手太阳小肠经；申时注于足太阳膀胱经；酉时注于足少阴肾经；戌时注于手厥阴心包经；亥时注于手少阳三焦经；子时注于足少阳胆经；丑时注于足厥阴肝经，寅时又由肺经开始，周而复始地进行生理性的功能活动。

真气运行的规律和大自然的运动规律是分不开的，人在

气交中生活，与大自然息息相关，呼吸之间都受着大自然的左右，因此要了解自然，利用自然，不违背自然，才是于身体有益的。同时也提供了和自然作斗争的有利条件。

真气运行与昼夜变化寤寐也有关系。白昼气行于阳则寤，夜行于阴则寐。当然这和日出而作日入而息的生活习惯也是有关系的。常见有人违背了这个自然规律时，身体便感觉很不舒服。如果对真气运行法锻炼有素的人，遇到这种情况，利用少时的静息便可恢复疲劳，对工作对身体都是很有帮助的。

在临床也遇到一些病人，自诉经常在某时发病，我们便根据这个时间，计算真气注于某个脏腑，再结合四诊八纲作出了诊断，往往是符合真气运行规律的。

五更泻又名鸡鸣泻，每日都在黎明时一定的时间排便，就是一个例证。一般认为本病是属于肾气不足命门火衰不能熏蒸五谷所致起的一种症状。那么为什么要在黎明时排便呢？由于肺为肾的母脏，肾病日久，肺亦受累。按真气传注时间，寅时上午3—5时，传注于肺，卯时5—7时，传注于大肠，肺与大肠相表里。在病理情况下，肺气虚弱致大肠的排便功能不全，在五六时之交，真气由肺经传注大肠经时，大肠经在生理功能上增加了力量，而产生了排便作用。根据这个象征，可以说明真气运行与时间是有关系的。

肺病日久，消耗阴液，多在下午5—7时呈现颧红，手足烦热等现象。原因是肾属水，肺为水之上源，经长期消耗肾阴亏损，真气于酉时（5—7时）传注于肾经时，便出现了阴不育阳、水亏火越的现象。

再如针法的子午流注按时开穴治病，《伤寒论》之“某



经病欲愈时在某至某时上”，以及近年来某些学者对研究自然科学所发表的“生物体内有时钟”等，都说明真气运行与时间的关系是极为密切的。

## 第二章 真气运行与经络的关系

经络学说，是中医理论体系的重要组成部分，是研究人体生理活动、病理变化及其互相联系的学说。经络是人体真气运行的通路。“经”有经过及路径的含义，是纵行的干线；“络”是联络的意思，是经的分枝，联系着阴阳各经；微小的分枝叫孙络，密布于机体各部，起到通达真气的作用。经络是沟通表里上下、联系脏腑器官的独特系统。

关于经络活动实质的研究，早已成为医学上的课题。半个世纪以来，虽经过各种手段进行研究探索，都没有得出定论。因此有人说，是神经，是血管，是生物电，是比神经低级的传导系统等等。但却忽略了机体中起重要作用的生命动力“真气”的作用。只要把真气运行法实践一下，了解了真气运行的路线方向和动态，对研究经络问题将会有所启发。

### 第一节 经络的组成

经络，《内经》称为经隧，它是由各个组织间隙大小不同的隧道所构成。如肌肉、筋骨、神经、血管、腺体等，既有