

神州文化丛书

# 针灸与气功

诸葛连祥 何学诗 著

17. 4

新华出版社

神州文化集成丛书

# 针灸与气功

诸葛连祥  
何学诗 著

新华出版社

京新登字 110 号

神州文化集成丛书

针灸与气功

诸葛连祥 何学诗著

★

新华出版社出版发行

新华书店经销

北京京精印刷厂印刷

★

787×1092 毫米 32 开本 5.25 印张 插页 2 张 113000 字

1992 年 12 月第一版 1992 年 12 月北京第一次印刷

印数:1—6,000 册

ISBN7-5011-1609-1/G·576

定价:3.05 元

# 序

15X164102

季羨林

最近几年来，有关方面的人士提出了弘扬中华优秀传统文化、发扬爱国主义精神的口号，立即得到了全体中国人民，甚至海外华人和华裔的同声赞扬和热诚响应，足证这个口号提到了人们的心坎上，是完全正确而且及时的。

根据过去的经验，所有正确的口号都必须落实到行动上，才算有效。因此，我们中国文化书院的同仁们和东方影视集团总经理李生泉同志等，爱国不敢后人，也想尽上自己的绵薄，为这宏伟的盛举增砖添瓦，几经酝酿磋商，发起了这项《神州文化集成》大型丛书的编辑出版工作，这中间也得到了新华出版社的大力支持。计划先出一百本，并将配以电视录像。读者与观者，不限于大陆上的同胞，也包括大陆以外的华人和华裔；台湾在内，自不在话下；我们甚至想象，连在历史上同中国文化交流密切的东亚和东南亚国家

也都包括在里面。至于这个范围以外的世界上所有想了解中国文化的国家，如果对我们的丛书和影视也感兴趣，我们当然也衷心欢迎。“韩信将兵，多多益善”，这就是我们的期望。

抱着这种想法和期望，我们开始了组稿活动。在较短的期间内，我们约请了一些国内学有专长的老中青年的学者，承担各书撰写的任务。尽管有不少学者工作十分繁忙，但是一听到我们发起的宗旨，无不慨然应允。为了保证著作质量，我们规定了严格的审稿制度。谁也没有“特权”。只有这样才能真正弘扬我们先民留下来的优秀文化。这一点，我们可以心安理得地告诉我们的读者和观众。

《神州文化集成》丛书最初我们想定名为《神州文化精华》或者《精粹》。但是有的同志认为，从马克思主义科学观点上来看，我们中华文化，不管有多么光辉灿烂，不管对全人类做出了多么巨大的贡献，它同任何时代的任何国家的文化一样，并不可能完全都是精华。我们的丛书中也介绍了一些非介绍不行的反映中国特殊文化的现象，它也许谈不上什么精华，但也绝非“毒品”，它似乎是中性的，绝对无害，也许还有点益处，它能增强国外读者和观者对中国的全面了解。基于以上的考虑，我们把本丛书命名为《集成》。

我们的丛书虽然冠以“神州”，但是我们考虑问题的视野却绝不限于神州。

最近几年来，我经常考虑一些有关文化的问题。如果说我的考虑有什么特点的话，那就是，我并不围

于神州这一个地区，也不限于当前这一个时代。我收藏着一方清代浙派大家陈曼生刻的图章，其文曰“上下五千年，纵横十万里”，这完全符合我的精神。我于文化问题绝非内行里手，我也不装出这番模样。但是，我看到了一些东西，想到了一些东西，我不愿意妄自菲薄，也不愿意敝帚自珍，于是就写了一些短文，在不同的座谈会上也做了几次发言。得到的反应多是肯定的。连一些外国学者也不例外。这当然增强了我进一步探讨的信心。

我觉得，我们过去谈论中国文化，往往就事论事，只就中国论中国，只就眼前论中国。这样做的结果只能是像瞎子摸象一样，摸不到全貌，摸不到真相。经过我多年的思考，我认为，从人类整个历史来看，全世界人民共创造出来了四个大的文化体系。所谓“大”指的是历史悠久、影响广被、至今仍然存在的文化体系。拿这个标准来衡量，我发现了只有四个：中国、印度、伊斯兰和欧美。其中前三个属于东方文化范畴，第四个属于西方。东西两大体系，有相同之处，也有相异之处，相异者更为突出。据我个人的看法，关键在于思维方式：东方综合，西方分析。所谓“分析”，比较科学一点的说法是把事物的整体分解为许多部分，越分越细。这有其优点：比较深入地观察了事物的本质。但也有其缺点：往往只见树木，不见森林。所谓“综合”就是把事物的各个部分联成一气，使之变为一个统一的整体，强调事物的普遍联系，既见树木，又见森林。普遍联系这一点是非常重要的，它

完全符合唯物辩证法。

我浅见所及，东西文化的根本差异即在于此。

中国文化是东方文化的重要组成部分。要想了解中国文化，必先了解东方文化；而要想了解东方文化，必先了解中国文化。东方文化和中国文化，了解必须同时并进，相互对照，相互比较，初时较粗，后来渐细，螺旋上升，终至豁然。

我想先从医药中举一个例子。人们都知道，西医和中医是完全不同的，两者的历史背景完全不同，发展过程也完全不同，因此，诊断、处方、药材等等都不一样。最明显的差别是大家所熟知的：西医常常是“头痛医头，脚痛医脚”，而中医则往往是头痛医脚，比如针灸的穴位就是如此。提高到思维方式来看，中医比西医更注重普遍联系，注意整体观念。

再拿语言文字来作一个例子。西方印欧语系的语言，特别是那一些最古老的如吠陀语和梵文等等，形态变化异常复杂，只看一个词儿，就能判定它的含义。汉语没有形态变化，只看单独一个词儿，你就不敢判定它的含义，必须把它放在一个词组中或句子中，它的含义才能判定。使用惯了这种语言的中国人，特别是汉族，在潜意识里就习惯于普遍联系，习惯于整体观念。

再如绘画，中西也是不相同的。许多学者，比如申小龙先生等，认为西画是“焦点透视”，中国画是“散点透视”。你看一幅中国山水画，可以步步走，面面观，“景内走动”，没有一个固定的焦点。申小龙还

引用了李约瑟和普利高津的意见，认为汉民族有有机整体思维方式。

从上面几个简单的例子中可以看出中国文化的特点。约而言之，这个特点可以归纳为普遍联系和整体观念。从“科学主义”的观点上来看，这未免有点模糊，但是这个“模糊”却绝非通常所谓的“不清不楚”，而是有比较严格的科学含义，它强调的正是普遍联系。这同我上面讲的东方文化的思维方式是“综合”，是完全一致的。

我的这一点想法，颇得到一些学人的赞同。在北京召开的“东方文化与现代化国际学术讨论会”上我讲了我的看法。会议结束以后，一位日本大学教授专程来到我家，向我表示他很赞成我的意见。我最近到南朝鲜访问，在社会科学院的一次座谈会上，我又谈了我的看法，一位大概是主张“全盘西化”的教授说：“我们韩国没有东方文化！”我在大吃一惊之余，举了几个我在汉城几所大学中看到的例子，说明那里是有东方文化的。那位教授最后还是承认了我的看法。

但是，不管有多少人赞成我的想法，我毕竟不精于此道。亿而偶中，是可能的；亿而不中，又何尝不可能呢？我这一点粗略的想法，在可预见的时间内，无法用实践来证明。即使在非常长的时间内，也只能逐渐地通过世界文化的发展来验证。这一点我想是大家都能同意的。

一个人自己有了点新的看法，而且又觉得它是可能站得住脚的，总希望能有更多的人理解。得到赞

成，当然高兴；得到否定，也可以起他山之石的作用。我就是怀着这样的心情，像一个传教士一样，一有机会，就宣传我的“上帝”。现在就是借写这篇序的机会，再絮叨一遍。

我这一篇所谓总序只代表我个人的观点，我绝无意强加于人。强加于人的作法是愚蠢的。百家争鸣，我只是一家。但有一点我是十分坚定的，看中国文化，必须把它放在东方文化这个大框架内，放在世界文化这个更大的框架内，才能看得清楚。如果在时间和空间方面不能放开眼光，囿于积习，墨守成规，则对我们祖国的优秀文化，无论如何也是认识不清楚的。弘扬中华文化，发扬爱国主义，是我们每一个中华儿女的神圣的责任。我们这套丛书的每一位作者和电视录像的制作者，都会认真负责地从事自己的工作。我希望，我们的任务能够完成；我希望，我们的目的能够达到。是为序。

一九九一年六月二十六日

# 目 录

|        |     |
|--------|-----|
| 序..... | 季羨林 |
|--------|-----|

## 上篇 针灸

|                           |    |
|---------------------------|----|
| <b>第一章 针灸的特点</b> .....    | 1  |
| <b>第二章 针灸的起源和发展</b> ..... | 3  |
| 第一节 针灸的起源 .....           | 3  |
| 第二节 针灸的发展 .....           | 6  |
| <b>第三章 针灸的基本理论</b> .....  | 9  |
| 第一节 经络和针灸 .....           | 9  |
| 第二节 经络的主要内容 .....         | 11 |
| 第三节 腧穴和针灸 .....           | 27 |
| 第四节 定穴的方法 .....           | 29 |
| <b>第四章 针灸的方法</b> .....    | 33 |
| 第一节 针灸的补泻 .....           | 33 |
| 第二节 针灸的操作 .....           | 36 |
| 第三节 针灸的宜忌 .....           | 40 |
| 第四节 针刺异常情况的处理 .....       | 41 |
| <b>第五章 针灸的治疗</b> .....    | 43 |
| 第一节 针灸治疗的规律 .....         | 43 |

|                 |                        |            |
|-----------------|------------------------|------------|
| 第二节             | 古代针灸治验 .....           | 19         |
| <b>下篇 气功</b>    |                        |            |
| <b>第一章</b>      | <b>气功的概念 .....</b>     | <b>71</b>  |
| 第一节             | 什么是气功 .....            | 71         |
| 第二节             | 气功的基本原理 .....          | 73         |
| 第三节             | 气功的实质 .....            | 79         |
| 第四节             | 气功的特点 .....            | 81         |
| <b>第二章</b>      | <b>气功与传统医学 .....</b>   | <b>85</b>  |
| 第一节             | 气功与医学的关系 .....         | 85         |
| 第二节             | 气功与脏腑 .....            | 86         |
| <b>第三章</b>      | <b>气功内容 .....</b>      | <b>119</b> |
| 第一节             | 练功方法 .....             | 119        |
| 第二节             | 气功锻炼要领 .....           | 123        |
| 第三节             | 动功 .....               | 127        |
| 第四节             | 静功 .....               | 130        |
| 第五节             | 练功须知 .....             | 138        |
| <b>第四章</b>      | <b>气功与阴阳五行学说 .....</b> | <b>141</b> |
| 第一节             | 阴阳学说 .....             | 141        |
| 第二节             | 五行学说 .....             | 143        |
| <b>第五章</b>      | <b>气功防治疾病与纠偏 .....</b> | <b>145</b> |
| 第一节             | 气功防病 .....             | 146        |
| 第二节             | 气功治病问题 .....           | 146        |
| 第三节             | 对气功外气应有的认识 .....       | 149        |
| 第四节             | 防偏与纠偏 .....            | 152        |
| <b>后记 .....</b> | <b>李生泉</b>             | <b>157</b> |

# 上 篇

## 第一章 针灸的特点

针刺和灸疗是我国很早就有的两种治病方法，是祖国医学的重要组成部分。针灸是以祖国医学理论为指导、以经络腧穴学说为基础、以针刺和艾灸为主要施治，用来防病治病的一门临床医学。

采用各种不同的针具刺激人体特定的部位（即穴位），运用各种方法激发人的经络之气，以达到通经活络、调整人的机能、祛邪扶正的治疗目的，这种方法就是针刺法。

用艾绒等各种药物以烧灼、熏烫体表的一定部位（亦指穴位），通过温热刺激经络，收到温经散寒、扶阳固本、导引气血等治疗及保健的效果，这种方法就是灸法。

针刺法属于机械性刺激；灸法属于温热性刺激。两种治疗方法虽然分属于不同的范畴，但由于在临床中，针刺法和灸法经常结合应用，治疗时，针和灸所用的穴位是一样的，所以，针与灸常并称，习惯上称为针灸。

二千多年前，人们就已阐述了针刺与灸疗的相互补充的治疗作用，《灵枢·官能》篇说：“针所不为，灸之所宜。”

针灸具有以下几个特点：

### 1. 广——治疗范围广

凡内、外、妇、儿、五官、皮肤、精神等科，都有能用针灸治疗的疾病；对于某些疾病，尤其是对痛症的疗效，特别突出。

### 2. 便——简单方便

针灸治病的用具十分简单，只需一些针具和艾绒，再配备酒精、药棉等消毒用品，就可以开展治疗。既不需什么复杂的设备，也不用携带许多药品。治疗时也不用选择环境条件，只要有可供人卧、坐或者站立的地方，就可以治病。所以，田间地头、列车上、战场上，都可利用针灸给人治疗，十分方便。

### 3. 易——易学易用

要学习针灸，掌握针灸技术，并不十分困难；只要学习和记住人体的经穴部位及其主证；熟练针刺和灸疗的操作手法；认识疾病，就可以用针灸给人治病了。较之其他医疗操作技术来说，是容易学习和运用的。

### 4. 妥——安全稳妥

用针灸治疗疾病，只要严格消毒、谨慎地遵照针灸规则进行操作，不滥针滥灸，就不会出现不安全的问题，也不会产生什么副作用。

### 5. 廉——经济廉价

用针灸治病疗效好，对某些疾病还有特效。但因为不需昂贵的设备和珍奇的药物，所以病人支付的费用，比用其他方法治病要少得多，是经济合算的选择。

由于针灸的这些特点，使它在中国医学史上占有极重要的地位，到今天，它已跨出国界，成为全世界人民共有的宝贵医疗技术。

## 第二章 针灸的起源和发展

在我国,运用针刺法和艾灸法治疗疾病的历史,十分悠久。随着现代科学技术的发展和进步,人们对针灸工具的研究和应用,对穴位、经络的认识等,都进入了新的领域,并结合现代科学知识,形成了多种新的针法。这一切都极大地丰富了针灸学的内容。历史已证明:针灸为人类的保健事业发挥了巨大的作用。我们深信,针灸在今后的人类历史中,还将发挥更大的作用,做出更大的贡献。

### 第一节 针灸的起源

在我国现存的最早的医学典籍《内经》中,可以找到下面这些关于针灸起源的文字:《素问·异法方宜论》说:“东方之域,……其治宜砭石,故砭石者,亦从东方来;……北方者,……脏寒生满,其治宜灸焫,故灸焫者,亦从北方来;南方者,……其病挛痹,其治宜微针,故九针者,亦从南方来……”《素问·宝命全形论》云:“……刺砭石小大”。《灵枢·玉版论》曰:“故其已成脓血,其唯砭石铍锋之所取也。”引文中所提到的用

“砭石”、“九针”、“铍锋”等治疗的方法，就是今天说的针刺法；用“灸”治疗法就是我们说的灸法。

“砭石”是指石制的针具。隋朝医家全元起在《内经注解》中解释道：“砭石者，是古外治之法。有三名：一针石、二砭石、三铍石，其实一也。古来未能铸铁，故用石为针，故名之针石……”。唐代王冰在《黄帝内经素问注》一书中也说：“砭石，谓以石为针也。”《礼记·内则》也记载着“古者以石为针，所以为刺病”这样的话。由此可以推断，在金属制的针具产生之前，人们是用石制作成外治的工具。而现代考古中出土的文物，以实物证明了这一推论是属实的。现在，我们从出土文物中发现的砭石实物，其形状有刀、剑、针等，与后世金属针具的形状十分相似。据鉴定，这些砭石大约属于距今一万年至四千年前的新石器时代。说明当时人们已使用砭石来治病了。对于这一判断，还可以从古代的一些文献资料中找到佐证。晋代皇甫谧在《帝王世纪》中说：“伏羲氏尝百草而制九针以拯夭扎焉。”唐代的孙思邈在《备急千金要方·序》中言：“黄帝受命，创制九针”等等。这儿提到的“伏羲氏”、“黄帝”，都是新石器时期传说中的人物，证明在他们生活的时代才“创制九针”。

以砭石治病是怎样产生的？这个问题因为缺少文献记载而不能给予准确的回答。但是，我们可以从人类发展的历史来推知：在原始人的生产、生活实践中，经常会接触到尖石或荆棘，有时是被这些东西弄伤身体，但也有时会是在被它们碰撞后，反而使原来的病痛减轻或消失。在长期实践中积累起来的这方面的经验，使人们意识到，对身体的某些部位进行刺激或使之出血，对某些病痛可以收到一定的医疗效果。因此，人们就用石头打磨后，制成了用来刺激身体某些部位或割开痈疡

的砭石。同时,人们还利用兽骨、竹子等材料,制造了骨针、竹针(现出土物中有骨针实物,竹针则因容易腐烂而未见)。

春秋以后,随着冶金术的出现和发展,砭石逐渐被铜、铁、金、银等金属针具所代替,而成为历史的遗迹。唐代学者颜师古在为《汉书》作注时,就深为感慨地说:“古者攻病则有砭,今其术绝矣。”用金属制造的针具,它们最初是用青铜制造的。后来主要采用质地柔韧、价格适中的马衔铁制造。现代则大多延用不锈钢制成。

灸法的产生,是在原始人知道用火之后。在烘火取暖时,人们发现,身体某些部位的病痛会因灼烤而得到缓解。慢慢地,人们开始有意识地用兽皮或树皮包住加过热的砂石,放在病痛的部位去熨烫,这就是原始的熨烫法。再后来,又进一步用干草、树枝等作燃料,对身体的局部进行固定的温热刺激,治愈了更多的疾病,就产生了灸法。经过在实践中长期摸索和总结,人们选择了灸疗的最佳原料——艾。因为艾加工成艾绒,后来,灸具有细软、芳香、火力缓和、穿透力强等优点,并且,艾还有温经散寒、行气止痛的医疗作用。这是其他物质不能取代的。陈久干燥的艾,使用起来效果更好。在《孟子·离娄》中,就有关于选择陈艾的论述:“七年之病,求三年之艾。”

再后来,人们又配合其他药物的运用,发展出多种灸疗方法:唐代孙思邈在《千金方》中就载录了隔蒜灸、隔豆豉灸、隔盐灸等灸法。后来还有隔姜灸、硫黄灸等。人们还利用某些有刺激性的药物,如白芥子、旱莲草、毛茛、斑蝥等,进行“天灸”——将它们敷贴在穴位上,使它发热、起泡。灸疗的手段也越来越丰富。

## 第二节 针灸的发展

我国现存的最早提到针灸治病的文献是史书《左传》。《左传·成公十年》部分,记载了秦国医生缓在为晋景公诊视后说的一段话:“疾不可为也。在育之上膏之下,攻之不可,达之不及,药不至焉。不可为也。”意思是说:晋景公的病已无法治了,因为病已深入到育的上面、膏的下面(即病入膏肓),用攻法(即灸法)去治已不行,用达法(针刺)去医也不行,而药力又达不到病位。所以是无法可治了。而在《左传·襄公二十三年》里,还有一段话,是大夫臧孙说明季孙、孟孙二人与自己的关系的。臧孙用了比喻的手法来表示三人的关系:“季孙之爱我,疾疢也;孟孙之恶我,药石也。美疢不如恶石。夫石犹生我,疢之美,其毒滋多。”他说的“石”就是“砭石”。从这两段史实中我们可以看出,用砭石、针刺和灸的手段来治疗疾病,是春秋时代的医生们常用的医疗手段。

战国时期,随着铁的广泛使用,针刺的工具由砭石过渡到“九针”。人们通过总结医疗实践的经验,创立了医学理论,首先就用它指导针灸学。现代出土的马王堆《帛书》,就有《足臂十一灸经》、《阴阳十一脉灸经》等医著。它们让我们了解到两千多年前针灸学的真实面貌。而到了秦汉时期,伟大的医学经典《内经》问世了,在《灵枢》(又称《针经》、《九针》等)部分,着重记载了有关针灸的大量资料:它阐述了经络的重要性——“夫十二经脉者,人之所以生;病之所以成;人之所治;病之所以止也。”这部医学经典说明了经络的基本理论;阐述了丰富