

骨质增生防治功图解

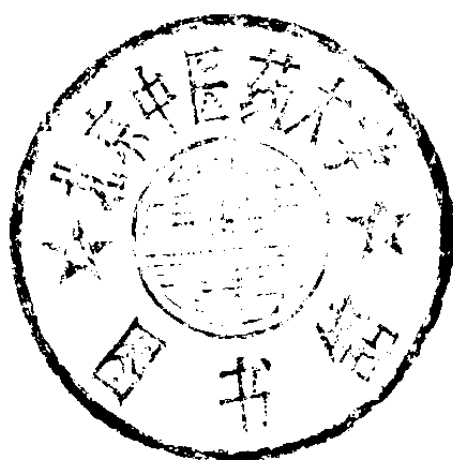
苗子庆 著



骨质增生防治功图解

苗子庆 著

YX159123



0105596

人民卫生出版社

00405601



图书在版编目(CIP)数据

骨质增生防治功图解/苗子庆著.-北京:人民卫生出版社,1994

ISBN 7-117-01178-5

I. 骨… II. 苗… III. 骨质增生-防治-图解 IV. R274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 08949 号

骨质增生防治功图解

苗子庆 著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

河北三河市宏达印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 $3\frac{3}{4}$ 印张 71千字

1994年11月第1版 1996年9月第1版第2次印刷

印数: 5 001—15 000

ISBN 7-117-01178-5/R·1179 定价: 7.50 元

序

中国气功,源远流长,之所以经久不衰,就在于气功确能够强身健体、防病治病,陶冶人们的情操,有着显著的社会效应。

苗子庆同志,长期以来,热爱气功事业,支持气功事业的发展,根据多年来的临床实践和实验研究,参考我国传统的中医理论及传统的保健功法,吸取各家之长,针对中老年人常见病、多发病—骨质增生的防治,创编了这套完整的功法。多年来,深受广大患者的欢迎。该功法针对性强,易学易练,不易出偏,确有实效,经临床及实验研究,进一步证明了功法的科学性、实用性,值得大力推广。

随着我国社会主义经济建设事业的发展,伴随而来的也是 21 世纪所要求的,人们的精神文明也将高度发达,这将更加需要保健和精神修养,气功正是满足人类这方面需要的最佳方式。因此,学习气功,研究气功,发展和支持气功事业,是社会发展的需要。《骨质增生防治功图解》一书与广大读者见面,是更为有利地学习应用骨质增生防治功法的有力武器。愿它在防治骨质增生、恢复健康方面发挥积极的作用,作出应有的贡献。

张 奇 文

1992 年 9 月 17 日

于山东省卫生厅

前 言

骨质增生,肩周炎,临床颇为多见。到目前为止,尚缺乏满意的治疗方法。某些药物,局部封闭,中药离子透入,针灸,按摩等,尽管有一定效果,但仍不理想。骨质增生、肩周炎防治功法,以自行功能锻炼为特点,属主动性治疗。长期坚持练功,可以改善骨性关节的功能,增强肌肉、韧带、关节等组织的紧张性、稳定性,改善骨性关节的血液循环和营养供应,矫正不良的身体姿势,有助于从根本上缓解症状,防止复发,减少肌肉萎缩,防止关节强直及变形。

我们根据多年的临床实践及实验研究,参考我国传统的中医理论及传统的保健功法,吸取各家之长,编写了《养生保健功》一书,1990年1月由山东科技出版社正式出版以来,深受广大读者欢迎。根据广大气功爱好者、医务工作者及科研工作者的建议,结合我们近年来临床及实验研究方面的进展情况,对其中的骨质增生防治功法,做了修改和补充,为了使读者便于学习和掌握这部功法,我们以图解的形式编成《骨质增生防治功图解》一书,贡献给广大读者,目的在于普及医疗气功知识,交流实践经验,促进医疗气功的发展,为更多的骨质增生、肩周炎患者解除痛苦、恢复健康做出贡献。

张奇文厅长、教授,在我国中医学术及气功学术方面造诣颇深,德高望重,在百忙中为本书作序,在此深表谢意。

由于作者实践经验不足,水平有限,书中难免不当之处,敬请读者批评指正。

编 者

于山东省德州地区医学科学研究所

目 录

第一篇 气功与医疗保健	1
第一章 概述	1
一、医疗气功的形成与发展	1
二、医疗气功的基本理论	3
三、医疗气功的现代研究	7
四、医疗保健气功的基本功法	10
第二章 气功锻炼的基本原则和要求	14
一、练功要点	15
二、辨证施功	17
三、练功出偏与纠偏	18
第二篇 骨质增生防治功图解	21
第一章 骨质增生防治功概述	21
第二章 功法	22
一、预备式	22
二、练功法	24
(一)颈椎病防治功	24
(二)腰椎增生防治功	41
(三)膝关节增生防治功	50
(四)跟骨增生防治功	62
三、收功	69
四、功理	72
五、练功要领和注意事项	73
六、临床疗效观察与实验研究	78
骨质增生防治功治疗骨质增生 136 例临床观察	79

骨质增生防治功对中老年人甲皱微循环影响的实验研究 ...	84
颈椎病防治功对脑血流图的影响	86
第三篇 肩周炎防治功图解	89
第一章 功法	89
一、预备式	89
二、练功法	90
三、收功	104
四、功理	104
五、练功要领和注意事项	106
附 肩周炎防治功治疗肩周炎 59 例疗效观察	107
医疗气功常用术语解释	110

第一篇 气功与医疗保健

第一章 概 述

一、医疗气功的形成与发展

气功约有五千年以上的历史。气功学发展的历史,就某种意义而言就是医疗保健气功发展的历史。中国现存最古老的医学经典著作《黄帝内经》里,就已经将气功列为医疗保健的主要方法之一。在书中即有治疗肾病的咽气吞津法:肾有久病者,可以寅时面向南,净神不乱思,闭气不息七遍,以引颈咽气顺之,如咽甚硬物,如此七遍后,舌下津令无数。为后来的站桩、吞津咽气开辟了途径。《灵枢·病传》中讲“余受九针于夫子,而私览于诸方,或有导引行气,乔摩、灸、熨、刺、焫、饮药之一者,可独守耶,将尽行之乎?”《素问·异法方宜论》又说:“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,其治宜导引按蹻,故导引按蹻者,亦从中央出也”。这里的导引,就是今天的气功。

气功至汉代,有了进一步发展。张仲景在其著作《金匱要略》里,曾经提出:“导引吐纳,针灸膏摩”以通利九窍。东汉外科专家华佗,创编了五禽戏,以当导引,用来增强体质。华佗之后,仿生导引术的内容更加丰富。晋代葛洪增加了“龙导”、“虎引”、“熊经”、“龟咽”、“燕飞”、“蛇屈”、“鸟伸”、“猿据”、“兔惊”等九种术势(见《抱朴子·杂应》),用以“疗未患之疾,通不和

之气，动之则百关气畅”。隋代巢元方在《诸病源候论》中记有 213 种导引法，分别用于 110 多种疾病。唐代医学名家孙思邈著《千金方》中介绍养生诸法，气功被列为重要的养生大法之一。金元以后，诸名医大家，气功用于临床，有重要贡献。刘河间的《素问玄机原病式》中，用导引、按跷、调和气息的方法达到养生的目的。张子和的《儒门事亲》中，用存想、吸气的方法治疗疾病。李东垣《脾胃论》中介绍了养气、养形的经验。朱丹溪在《丹溪心法》中用导引法治疗气滞、寒热等多种疾病。明代大医家李时珍在总结《奇经八脉》的基础上，介绍气功的养生作用。沈金鳌在《杂病源流犀烛》中记述了 46 种疾病的导引方法。著名针灸家杨继洲介绍了气功导引，提出了“久而行之”、“百病不作”。入清以来，著名医学家叶天士，“用元功经年按法使阴阳交而生自振，徒求诸医药，恐未必当。”沈嘉澍指出：“导引之功，百倍于医药，不可不知，不可不上紧学。”指出医学临床与气功密切结合的重要性、必要性、紧迫性。

清末民初，丁福保的《静坐法精义》、王肯林的《意气功详解》、蒋维乔的《因是子静坐法》等先后问世，其中蒋维乔主张动静结合，先做静功，再练太极拳，对推广气功曾产生过积极的影响。

建国后，祖国医学得到继承、发扬，气功也得到发掘、整理，得到进一步发展。1955 年，在唐山成立了气功疗养院，刘贵珍等用气功治疗溃疡病、胃下垂、高血压等疾病取得了较好的疗效。他们总结了内养功、保健功的实践经验，出版了《气功疗法实践》、《气功及保健功》。此后，北京、上海、天津、甘肃等地，相继开办气功疗养所、气功门诊。1956 年，在唐山、北戴河两地举办了气功学习班，为各地培养造就了大批气功专业人员；1959 年中央卫生部在北戴河召开了全国第一次气功经验

交流会,促进了气功研究在全国的发展。1978年以来,北京、上海、四川等地开展了气功的临床研究和基础理论研究,把气功的科学研究推向一个新的阶段。1986年以后,中国气功科学研究会成立,著名科学家钱学森很重视,并亲自抓气功、中医及人体科学的研究工作。此后全国各地相继成立了省、地、市气功科学研究会,出版气功杂志数十种,书籍上千种,使我国气功事业进入了一个迅速发展的时期。

二、医疗气功的基本理论

医疗气功,是中医的重要组成部分。学习研究气功,了解医疗气功的基本理论,包括阴阳五行学说、脏腑经络学说、精气神学说等,并用基本理论指导临床、气功、养生和治疗,是学练气功并向高层次发展必不可少的一环。

(一)阴阳五行学说

阴阳学说:是气功理论的基础之一。根据阴阳学说,几乎一切病机都在于整体阴阳是否协调。《素问·阴阳应象大论》说:“阴盛则阳病,阳盛则阴病,阳盛则热,阴盛则寒”。阴阳不协调,偏盛偏衰失去平衡,就会导致疾病的发生。如医疗气功分类,分动功和静功两类,动功即为阳,静功即为阴。高血压病,一般属阴虚阳亢,宜练静功。静能使阳亢下潜,血压稳定。阳虚外寒,阴盛阳衰,适合练动功,动能制阴扶阳。

五行学说:中医认为宇宙一切事物都是木、火、土、金、水五种物质变化而成,五种物质不但具有相互制约、相互滋生的关系,而且处于不断的运动变化之中。研究五行学说,有助于认识人体在气功态下,脏腑经络相互作用的规律。

气功学应用五行学说认识自然,认识人体,指导气功实

践,指导临床与治疗。如用六字诀来治疗脏腑病,肝有余,则用“嘘”,若嘘不能泻肝,则泻其子,用“呵”字泻心之之气,心气一行,肝气自平。

(二)脏腑经络学说

脏腑学说:是研究人体内脏生理功能、病理变化及其相互关系的学说。心,主神明,主血脉,是全身的主宰。五脏六腑必须在心的领导下进行活动,才能相互协调,维持正常的生命活动。肺主气、司呼吸,朝百脉。又主治节、通调水道,合皮毛,开窍于腠理。通过呼吸吐故纳新,使人体之气与自然之气进行交换,维持血液正常运行,并有调节人体水液代谢之功能。肝藏血,主筋,开窍于目,并主疏泄,调节某些精神活动。脾主运化水谷之精微,统摄周身血液,并主四肢、肌肉。肾藏精,主骨生髓,又主水,维持全身水液代谢的平衡,出伎巧,开窍于耳。

六腑生理功能,主要是受纳和腐熟水谷,排泄和传化糟粕。胆为中精之腑,主决断。胃主受纳和腐熟水谷。大肠传送糟粕,排出体外。小肠受盛胃中水谷,转输清浊。膀胱贮存津液,化气行水。三焦为水谷出入的道路,司人体气化活动,疏通水道,维持全身水液代谢之平衡。

经络学说:经络是人体气、血、津液运行的主要通道。其中经为主干,络为分支。内发源于脏腑,外联系着五官、九窍、四肢,而气血在其中运行,周流于体内与体表。人体就是通过经络沟通内外、上下、表里之间,从而把人体构成一个有机的整体。

经络是经脉和络脉的总称。经脉是主干,行于人体深部,有一定的循行路线,分为正经(指十二经脉)及奇经(即奇经八脉)。经络是气血运行的通道,起营养供应,调整气血,濡润肢

体的作用。体内的病变可通过经络和穴位反映出来,以利于疾病的诊断。同样,给经络物理的或化学因素的刺激,通过经络传导于体内的有关脏腑,可起着治疗作用。

十二经脉与奇经八脉循行如下:

表 1 十二经脉循行表

十二经脉	三阴经	手太阴肺经—循行于上肢内侧前缘
		足太阴脾经—循行于下肢内侧前缘
		手少阴肾经—循行于上肢内侧后缘
		足少阴心经—循行于下肢内侧后缘
		手厥阴心包经—循行于上肢内侧中线
		足厥阴肝经—循行于下肢内侧中线
	三阳经	手太阳小肠经—循行于上肢外侧后缘
		足太阳膀胱经—循行于下肢后侧外缘
		手阳明大肠经—循行于上肢外侧前缘
		足阳明胃经—循行于下肢外侧前缘
		手少阳三焦经—循行于上肢外侧中线
		足少阳胆经—循行于下肢外侧后缘

表 2 奇经八脉循行表

奇经八脉	任脉—循行于胸腹正中,上抵颈部
	督脉—循行于腰背正中,上至头面
	冲脉—与足少阴肾经并行,上至目下
	带脉—起于胁下,循行腰间一圈,状如束带
	阴跷脉—起于足跟内侧,随足少阴肾经上行
	阳跷脉—起于足跟外侧,伴足太阳膀胱经上行
	阴维脉—与三阴经相联系,会于任脉
	阳维脉—与三阳经相联系,会于督脉

奇经八脉中督、任、冲三脉最重要。督脉为阳脉之海，任脉为阴脉之海，冲脉居任、督之间，为百脉之海。任督两脉循行形成小周天，大小周天是人体气血运行的主体。

经络的生理作用：联系全身，沟通内外，使全身形成有机整体，保证运行气血，营养全身，调节平衡，阴阳平秘；传导反应，抵御外邪。经络系统目前被认为是人体第三平衡系统，指导着气功、养生之实践。

（三）精、气、神学说

精、气、神，气功称为三奇。是人体生长的能源，生命的根本，是医疗气功的重要内容。

精：是人体的精微物质，有先、后天之分。先天之精禀受于先天父母之“生殖之精”。后天之精，是饮食水谷化生之精微。后天之精养先天之精。先天之精，具有生命能力，是构成人体的一切组织，如五脏六腑、四肢百骸、肌肉、皮毛等的物质基础，也是人身元神、元气的物质基础，所以先天之精又有“真阴”、“真阳”之称。后天之精，营养五脏六腑，四肢百骸、肌肉、皮毛。二者结合，不仅具有生殖和生长发育之能力，并能抵抗外邪而免于疾病的发生。

气：是构成人体和维持人体生命活动的精微物质，前者是物质基础，后者是功能表现。

气在人体内由于它分布的部位、作用不同，其名称也不同。如气在脏腑中为脏腑之气；在经脉中，为经脉之气；气在血脉中，化生及运行血液，称之为营气；气在脉外，保护体表防御外邪，称为卫气。人体中最主要、最基本的气是元气，又称之为原气、真气。禀受于先天，藏之于肾及命门，又赖于后天水谷精微的滋养，发挥作用。

神：是由精、气所产生。分狭义和广义两种。狭义的神为心神，藏于心；广义的神为脑神，包括狭义之神。脑神是元神，精神、意识、思维、感觉、知觉都是在脑神的作用下产生的。

神是具有物质基础的，神本身就是脑和内脏物质精细的结构。但神还具有用的一面，即其生理功能。

精、气、神的名称虽然不同，但三者都具有物质性，而且三者相互关联，相互促进。如乐长寿，必当爱气、养神、重精。古代医家提出了“积神生气”，“积气生精”、“练精化气”，“练气化神”，“练神还虚”的一整套练功法。古代医家把精、气、神称为人之三宝，是有一定意义和道理的。

三、医疗气功的现代研究

我国从 50 年代开始，气功应用于临床，得到蓬勃发展。突出表现在以下几个方面。

（一）气功逐步推广，广泛用于各科临床

1. 气功治疗呼吸系统的疾病主要是包括肺结核病，肺气肿、慢性支气管炎、支气管哮喘等。上海市第二结核病院等，应用气功治疗肺结核病，总有效率占 76%，180 例痰菌阳性者，痰菌转阴为 61%。上海第六医院黄桦等报道，以气功为主治疗支气管哮喘 111 例，随访 4 年，有效率为 93.9%，显效率为 67.7%。临床观察，患者练功后，膈肌运动幅度增加，肺活量明显加大，呼吸频率减缓。江苏医学院附属医院运动医学科报道，运用气功治疗气管炎、肺气肿效果显著。运用呼吸体操，辅以内养功治疗阻塞性肺气肿，以横膈运动幅度和肺功能测定为指标，观察气功、呼吸运动对肺生理功能的影响，结果 27 例患者横膈活动幅度治疗前平均 2.8 厘米，治疗 2 个月后平均

为 4.4 厘米,一年后平均达 4.9 厘米。因此,气功疗法不失为一种有希望的改善肺气肿患者肺功能较为理想的方法。

2. 气功治疗心血管系统的疾病 越来越多的临床资料表明,气功疗法对高血压病、冠心病均有较好的疗效。

上海市高血压病研究所为了进一步观察气功治疗高血压的效果,经严格设计进行了前瞻性研究,对 4 年随诊的 135 例气功治疗和规律性药物治疗的病人对比分析结果,气功组(68 例)疗效稳定者占 86.6%~95.6%,而药物治疗组(67 例)疗效稳定者仅为 70.7%~76.7%。长期治疗中,气功组病人因血压下降,50%病人用药量减少,而治疗组随访期间血压波动上升,近 40%病人用药量增加。因此,气功对高血压病人血压的控制效果是显著的,疗效明显优于单纯性用药组。这是因为气功治疗是一种整体治疗,在降压的同时,病人的精神和体力逐渐好转、增强,无副作用。

气功对老年人心血管疾病也有较好的疗效。上海市中医门诊部报道,27 例冠心病病人运用吐纳导引治疗 3~6 个月,结果临床症状明显好转,其中 18 例心电图改善(66.6%),20 例治疗前后心功能测定结果显示心脏指数有明显增加。提示气功锻炼可改善冠状动脉血液循环和增强心脏收缩力,有显著的治疗作用。

上海市胸科医院对 53 例进行气功锻炼后的心脏病患者观察(包括冠心病、高心病、风心病、先心病、肺心病等病人),主要症状如心绞痛、高血压、心悸、气促、胸闷、头晕、乏力、失眠、食欲减退、精神不振、关节酸痛等,均有不同程度的改善。各种类型的心脏病,经过气功锻炼后,共同的特点:病人心神安宁,气血调和,循环改善,有效的调整了神经和循环系统的紊乱,使代谢率降低,心肺负担减轻,心功能增强,从而使症状

改善,抵抗力增强。

3. 气功治疗消化系统疾病 也取得了较好的疗效。中国医学科学院等单位,用气功疗法治疗1385例胃及12指肠溃疡病,治愈率为74.4%,好转率为70.9%,总有效率达98.3%。唐山气功疗养院治疗便秘126例,除1例结肠痉挛性便秘治疗无效外,其余均在练功7天后便秘消失。夏其昌等应用气功治疗急性阑尾炎190例,总有效率为90%。

4. 气功治疗神经系统疾病 也有一定的疗效。广东澄海县人民医院应用气功疗法治疗精神分裂症200例,好转率达93%。上海医科大学和北戴河疗养院,以气功疗法为主,治疗神经衰弱983例,总有效率达89.5%。上海某气功疗养所用气功疗法对37例神经衰弱患者进行治疗,病人病情都有好转。解放军某部疗养院用站桩功治疗84例神经衰弱患者,有效率达90.8%。

另外,气功治疗各种癌症,虽然也有许多有效的典型病例,但因未经严格的对照观察及科学的统计分析,目前还难以肯定其确切的疗效。不过,用气功治疗癌症,值得进一步进行探索。

气功治疗一些疑难病症方面,虽然各地报道病例不多,但也出现了可喜的苗头。

(二)对气功的实验研究

近年来,对气功开展了多学科的综合研究,运用各种现代测试仪器对练功过程中生理、生化、生物物理现象进行观察,以探索其作用机理。现将部分实验资料进行分析,并略加探讨。

气功对神经系统的作用:实验研究发现,练功过程中,交

感神经系统的活动持续性降低。脑电图显示慢 α 波的强度增加,并偶有 θ 波活跃,出现脑电活动增强等。

气功对内分泌系统的影响:沈再文等报道血浆雌二醇练功前为 39.75 ± 7.49 ,练功后降为 20 ± 3.16 微微克/毫升($P < 0.01$);血浆睾酮改变不大,仅从练功前 309.17 ± 30.01 ,练功后降为 245.83 ± 21.81 毫微克/100毫升($P > 0.2$)。由于男子衰老时,血浆雌二醇、雌二醇与睾酮比值升高,经练功后均下降,提示气功有抗衰老作用。

气功对呼吸系统的作用:多数实验观察指出,在练功开始的数分钟内,耗氧量和二氧化碳排出量均下降,能量代谢平均减少19.7%,练功减少呼吸次数(最低2~3次/分)以导致深长的呼吸运动,增强肺功能,提高肺的调整功能。气功锻炼还能增强膈肌活动,如平静呼吸和深呼吸之间横膈幅度相差达6.5厘米,平均相差5厘米,而未练功的人平均相差1.7厘米。

气功对免疫功能的影响:一些实验研究指出:练功后白细胞数平均增加13%~23%,白细胞吞噬能力较练功前增加40%,吞噬指数增加99.3%。这些结果,说明了练功能够提高人体的防御机能。

气功对肌肉反射的作用:练功入静后,膝反射的幅度减少或完全消失,说明骨骼肌反射受到抑制。练功时屈指深肌和伸指总肌的基强度均增高,运动时值全部延长,也说明了大脑皮层的活动向抑制方向发展。

以上部分实验研究结果表明,气功的防病治病和延年益寿作用是有科学根据的。

四、医疗保健气功的基本功法

医疗气功,不论有多少种,有多少派,但都有一个共同之