



实用气功疗法

徐世杰编著

河南人民出版社

74

貫徹黨的中西醫相結合的醫療方針，繼承和發揚祖國醫學遺產，使它更有效地為人民健康服務，為生產建設服務，這是我們醫務工作者一項光榮的任務。

氣功療法是祖國醫學的珍貴遺產之一。它有着極為豐富的實踐經驗；它具有防病、治病、保健——延年益壽的作用。但是，在舊社會時期，曾被統治階級給披上了神秘、封建迷信的外衣，使它不能與勞動人民見面，嚴重地影響了它的發展。解放後，在黨和毛主席的團結中西醫、發揚祖國醫學遺產的號召下，許多地方都先後設立了繼承和發揚這一遺產的部門。參與這一工作的醫務人員，不僅有了很好的學習條件，而且有了與廣大群眾相結合的機會。經過大家的努力鑽研，終於解脫了神秘和封建迷信對它的束縛，顯示了它對維護人民健身的巨大威力，受到廣大人民的熱烈歡迎，獲得了不斷的發展。尤其近兩年來，已不僅用於療養機構，而且还用於綜合性的醫療機構，並逐漸普及到許多工廠、礦山、機關和學校，而且都取得了顯著的效果。許多慢性疾病，如潰瘍病、神經衰弱、高血壓病等，過去認為不易治愈或不能治愈，而今天都能使病人恢復健康。從而為醫療保健事業又開辟了一條嶄新的道路。

為了與廣大醫務工作者交流經驗並推廣這一療法，使氣

功在临床和机制研究上进一步的提高，以更高的速度和质量加强对慢性病的防治，更好地为生产建设服务，因此把数年来自己的临床体会和全国各地的有关资料，以及对这一疗法的疗效探讨加以整理，编写了这本小册子。由于这方面的参考材料缺乏，而且受本人医学知识和理论水平所限，不妥之处在所难免，希中西医学同道和广大读者多给以指正和批评。

一九六二年除夕于郑州

目 录

一	气功疗法的簡史	(1)
二	什么是气功疗法	(4)
	(一) 气功疗法的基本概念	(4)
	(二) 气功疗法中的名詞解释	(4)
三	气功治病的理論	(6)
	(一) 气功疗法的理論基础	(6)
	(二) 气功疗法恢复机体机能状态的机制	(10)
	(三) 气功疗法的练功原理	(12)
四	怎样练气功	(15)
	(一) 练功前的准备和练功时的注意事項	(15)
	(二) 几种常用气功的具体操作方法	(16)
	(三) 练功的次数和時間	(24)
	(四) 练功时的感觉	(24)
	(五) 怎样指导病人练功	(25)
	(六) 怎样处理练功中的具体問題	(29)
	(七) 护理工作	(32)
	(八) 练功者的生活制度	(35)
	(九) 练功者的飲食	(36)
	(十) 适应症与禁忌症	(45)
五	快速誘导性气功疗法	(46)

(一) 誘导性气功的原理与要求.....	(46)
(二) 誘导性气功的具体操作方法.....	(47)
(三) 誘导性气功的优点.....	(50)
六 气功的輔助疗法.....	(51)
(一) 临床一般常用的輔助疗法.....	(51)
(二) 保健功的具体操作及其功效.....	(52)
七 怎样巩固疗效.....	(60)
附录 关于疗效問題的探討.....	(69)
一 气功治疗潰瘍病的疗效探討.....	(69)
二 气功治疗高血压病的疗效探討.....	(80)
三 气功治疗神經衰弱的疗效探討.....	(86)

一 气功疗法的簡史

我国医学有数千年的悠久历史。具有丰富的内容和宝贵的临床經驗。气功疗法是祖国医学遗产的一部分，开始，它仅被用于强壮身体和保健延寿方面，后来发展到用来治疗疾病。

气功疗法，是学会掌握坐、臥、站和动作的姿式，并正确地运用呼吸法，不依靠吃药、打針、外科手术，凭借练功，就能使病人的生理机能恢复到正常状态，以达到医疗的目的。在医疗方法上，气功疗法和一般药物疗法是不同的。药物疗法只要懂得诊断，知道药性，就能对症下药；而气功疗法是医生和练功者协同的工作，而且医生在采用这一疗法的过程中，只是起着帮助、辅导作用。每个练功者需要在安静的状态下，以调整锻炼呼吸为主，无论治病或保健，都需要松、专、誠、恒、靜地去作功。如果在练功中能松得好，就能使专、誠、恒、靜得更好。只有通过实践，才能掌握它的妙訣，得到它的好处。

古代传留下来的导引法、吐納法、深呼吸、放松功、靜功、靜坐呼吸养生法等，虽然名称不同，但均属于气功之前身。目前我們临床上应用的，主要有快速誘导性气功、內养功、强壮功和保健功四种。現只將內养功、强壮功和保健功的历史介紹如下：

1. 內 养 功

內养功历代多凭着师傅传徒弟，以亲口传授的方式进行继承，书籍上記載的不多，仅宋朝陈希夷《寿命論》中概略提及。据老师說，近代传流的过程是：在明末清初时，河北省南宮县东双庙村，郝湘武氏将此法传授給該县薛家吳村薛文占之子，再由薛氏传授給該县祁家吳村张学忠，张氏传給本族张春和，相继传至河北省威县寺庄刘贊华，刘氏逝世后，张春和又传授給威县寺庄至今健在的刘渡舟老先生，传到刘貴珍老师已是第六代了。在旧社会里就是这样，老师一生只传一人，成了单綫地传授习惯。并且，历代所传的均系农民，規則也很严格。讲究三不传、三不治，即：父子不传，不治；女儿、門婿不传，不治；单身汉不传，不治。其原因，据說是旧社会里在作功时，人身生理方面发生变化后，对“性”的問題不好讲解。內养功与一般靜坐法不同，过去和現在都是用它来治病的。据推断，这种功是由强壮功在实践中长期发展而来的。因为它比强壮功复杂，并且它的历史也比强壮功晚。它的呼吸操作，比一般靜坐呼吸养生法效果大且快。从事物的发展規律上看，由簡到繁是合乎自然的現象。

2. 强 壮 功

强壮功是我国古代所流传的一种养生法，古书記載起于秦汉以前，它有着悠久的历史，为我国民間爱戴喜用的一种經濟养生法。在許多祖国医学經典的記載中，如“导引术”、《圣济总录》之“修真服气”、丹經书上之“吐納法”以求取长生，道家书上之“服气成丹”作修炼之用，袁了凡的

《靜坐要訣》、因是子的《靜坐呼吸法》以及《黃帝內經》、巢元方的《諸病源候論》、沈金鰲《沈氏尊生書》中的“運動總法”孫思邈《千金方》中的“調息養生”等，均有詳細的記載，說明這種方法是祖國人民在長期勞動中創造出來的，兩千多年前，古人已經總結了氣功却病延年的經驗。

3. 保 健 功

保健功是由古代的內功、導引法、易筋經外行功、十二段錦產生的，又稱之為外功。它和強壯功、內養功一樣，很早就流傳在民間，在很長的年代里，已充分地証實了它在醫療保健上的實用價值。蘇聯醫療體育專家克拉斯謝里斯基教授，給予保健功這樣一個鑑定和評價：“它具有和其他任何運動體操不同之特點。其不但可以治病，還可用於保健；不但老年人適用，而且還可用於少年。在整套的練功過程中，不單純活動機體某一器官和肢體，而且大部分器官都分別的作了主動和被動的運動。活動量雖小，但收效很大。不象一般的被動按摩，而是在自己大腦有意識的主導下進行的自動按摩。因而，其除了可使局部血管、神經、肌肉等機能得到鍛煉外，還能增強整個機體的抵抗力。”因此氣功配合保健功，能使療效迅速提高，縮短療程。

近年來，全國各地先後建立了氣功療養院和研究機構，經過劉貴珍老師及北京、上海等地的整理鑽研和臨床實驗，氣功療法已獲得了新的進展。尤其於一九五九年十月，在北戴河召開了氣功經驗交流會以後，氣功療法已成為許多慢性疾病治療與鞏固療效的有力武器。可以預言，隨著廣大患者

和医务人员实践、研究，气功疗法必然会不断地提高。

二 什么是气功疗法

(一) 气功疗法的基本概念

我们现在临床所用的内养功和强壮功，以前均称之为内功。它是一种机体内部机能的自我锻炼法，是古人的养生保健法。它有着治疗、预防、保健、延年益寿的功用。气功这个名称，概括地反映了这一自我锻炼的本质，是“以意领气”“意气合一”地来调整身体的功能，从而达到治疗的目的。因此，“意”与“气”在气功疗法中占有极为重要的位置。

什么是“意”呢？意是人的思想活动，大脑的功能。什么是“气”呢？祖国医学的“气”，不仅仅是空气，而且还包括人的生理的功能。我们在了解了“意”与“气”之后，就容易知道气功是通过用“意”炼“气”的方法，使脏腑阴阳平衡，也就是通过神经系统来调整和恢复身体的生理功能。

(二) 气功疗法中的名词解释

“意守丹田”：意思就是把思想意识完全集中起来，排除杂念，很自然的想着丹田（一般指脐下一寸五分处的小腹部），以诱导精神注意力，久之达到入静。但是，初学练功的人，意守丹田时，思想是不易集中的，即便集中也不易持

久，因而會出現時守時跑的現象，這是練功必經的過程。只要不急躁不間斷、有恒心有毅力地鍛煉，一天會比一天意守的時間長，久而久之思想就會集中，達到入靜。因此，練功的時間越久，入靜就越快。

“目觀鼻准”：即兩眼保持在半開半閉狀態，微露一綫之光，這個微弱的光綫似是而非地向着鼻子尖放射，即為目觀鼻准。但應避免精神灌注地看鼻子尖，因為這樣勢必造成精神緊張與疲勞，影響入靜。如果上下眼瞼完全睜開，則視神經不能充分休息，思想不能集中，大腦不能入靜；兩眼完全閉合，則易入睡或易想起一切事情。因此，一定要保持兩眼在半開半閉“目觀鼻准”的狀態。

“耳如不聞”：在練功時內外環境安靜，大腦處於抑制狀態，思想應高度集中，守在丹田。周圍環境的任何聲音與動作，兩耳雖然聽到、傳入到大腦，決不能擾亂大腦的安靜，就好象兩耳沒有聽到似的。故古書中記載：“泰山崩裂，兩耳如不聞。”就是這個道理。

“默念字句”：氣功療法使患者化惡念為正念，化悲觀為樂觀，心情舒暢，精神愉快，才能專心練功。因此，默念良性有益的字句，能引起良好刺激，作用於高級神經活動，以確信機體內部一定能夠按照字意引起變化，去掉精神負擔，加強病人對於痊癒的自信心。這裡所用的字句，應是現實生活中最有良性刺激作用的、經過提煉的語言。以利用這種第二信號的方法，使患者化惡念為正念，促進入靜。如高血壓患者採用默念“松”、“靜”等字，即當吸氣時默念“靜”，呼氣時默念“松”；消化系統疾病患者，則採用默念“自己靜”，“身體健”，“自己靜坐身體健康”等詞句，配合內

养功停闭呼吸法（詳見內养功具体操作法）。

“气貫丹田”：在练功时，尤其在吸气时，就好象有一股气貫到丹田的感觉，但这并不是气体真正的貫入了丹田。我們都知道，一般人只能将空气吸到气管及肺泡內，不会吸到腹腔內。但是，熟练掌握气功的人，练成一种特殊的呼吸运动法，吸气时，横膈下降，下腹部随之隆起；呼气时，横膈上升，下腹部随之回縮，形成腹式呼吸。在吸气时，通过意識誘导，使吸入的气貫到下腹部，这时就感到下腹部膨隆明显，有一种內在的动力。这是横膈下降后，按摩腹腔內脏器官而产生的一种动力。但在初练功时，无此明显感觉，练习稍久，效果才能逐渐明显。

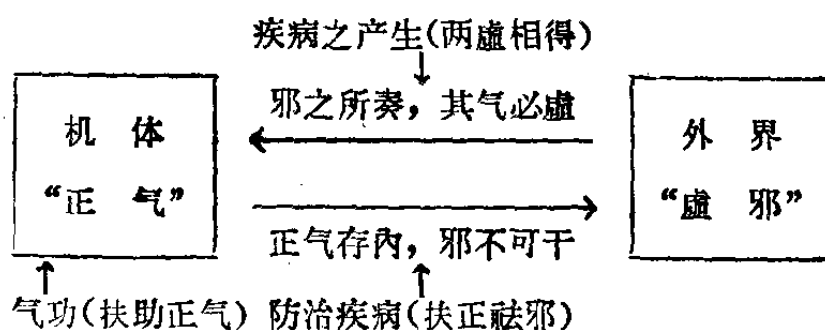
三 气功治病的理論

（一）气功疗法的理論基础

1.扶助正气，是祖国医学中关于防治疾病的指导思想。
《灵枢·百病始生篇》：“风雨寒热，不得虛，邪不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虛，故邪不能独伤人。此必因虛邪之风，与其身形，两虛相得，乃客其形。”說明正常的风雨寒热，不与机体內外的虛邪結合，是不会影响人体健康的；另一方面，虽然遭到疾风暴雨（反常气候，也可以說是外邪）的袭击，机体壯健可抵（即无虛），亦不致发生疾病。論述了人的患病基本關鍵是两虛相得，并指出了虽有外在致病因素的存在，若人的体质不虛，抵抗力强，是不会

引起疾病的。从上述情况来看，说明中医认为疾病的发生、发展过程，就是正邪相争的过程。扶助正气、加强修复力的发展，祛除邪气、限制破坏力的发展，以改变正邪双方力量的对比，才能解决机体内在的矛盾，使疾病痊愈。中医对疾病的认识贯穿着以正气为本的论点，致病因子只在“正虚”的情况下，才能侵害人体，使人致病。《素问·评热病论》的“邪之所奏，其气必虚”，说明邪气所以能侵袭人体，必定是其人的正气先虚，因此在治病时也就必须以扶助正气为主，扶正兼以祛邪。气功所以能够治疗疾病，正因为它贯穿了扶正祛邪的原则。

中医预防疾病的观点，在《素问·刺法论》上说：“正气存内，邪不可干。”因此，扶助正气，既是治病，又是防病的基础。图示如下：



2. 现代医学理论对气功疗法的理论探讨。人们对疾病的认识概括的可以分为两个时代：

(1) 巴甫洛夫以前的时代：人们对疾病的认识，是依据以魏尔啸为代表的细胞病理学说为基础的。魏尔啸学派认为，细胞是构成身体中各种器官和组织的基本单位，而有机体也是各个单位（指脏器和系统）相加起来的总和。机体中的各种病理现象，都是由于外来的或内在的刺激因子，引起

組織細胞的損傷，使它發生形態與機能上的變化而造成的，並以此為病理過程的主要機制。魏爾嘯學說完全忽視了神經系統在發病學上的主導作用，把人體的各個組織孤立起來，否定了人體是一個整體。這種形而上學唯心論的片面醫學觀點所導致的理論，反映於治療學方面，便帶來了不正確的治療方法，重視於藥物對刺激物的作用，以及局部的細胞或組織的作用，使醫學科學走上了錯誤的道路。

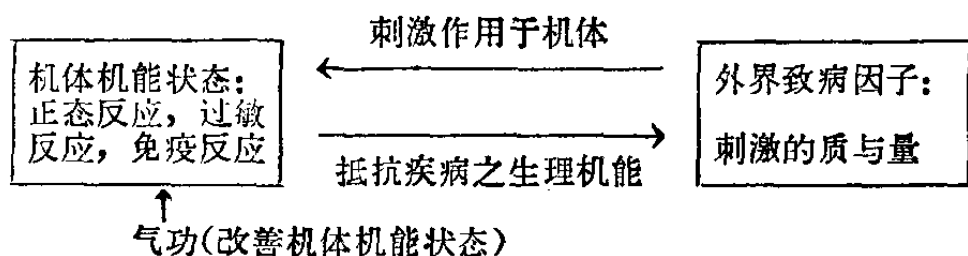
(2) 巴甫洛夫以後的時代：自從巴甫洛夫的高級神經活動學說問世以來，為現代研究機體生理病理學开辟了新的道路，奠定了辯證唯物論的基礎。在醫學上的主導思想也改變了，徹底否定了形而上學唯心論的錯誤學說，採用了客觀的生理學方法——條件反射法；闡明了大腦皮層的機能，把機體的完整性、內外環境的統一性、中樞神經為主導的三個基本原則確立起來。從而說明了人類大腦皮層功能，不僅緊密聯繫著人體各個器官的活動，並且還保持人與社會環境之間的密切聯繫，一切來自外界環境的刺激，可以通過周身皮膚上各種不同的感覺神經末梢，以及感覺器官（如眼、耳、鼻等）發生沖動，傳向大腦；同樣，一切來自機體內界環境的刺激，也可以通過機體內部的感受器傳向大腦。這許多內外感受器的刺激傳到大腦皮層後，即引起大腦皮層內分析器興奮而進行分析、綜合，然後又把興奮傳達出來，引起相應的器官對刺激產生適當的反應。這種反應，就是人類的具体活動，特別是人類由於後天不斷地辛勤勞動和努力学习，獲得了思維（文字、語言、思想等）——即第二信號系統。這是人類所獨有的，所以，人類還可以借著思維活動發生興奮與抑制，來調節機體內外的活動。

大脑皮层的机能活动，归纳起来有兴奋与抑制、扩散与集中、综合与分析、正诱导与负诱导等等，而以兴奋与抑制最为重要。大脑皮层的一切活动，都必须通过神经系统才能达到目的。

正因为神经系统的地位是如此重要、任务是如此繁重，所以，人体一切生理和病理的机转，都与内外环境息息相关，都与大脑与神经系统息息相关。如果有机体与内外环境不断地维持平衡，人就能健康地生存着；假如有机体与内外环境的正常关系遭受破坏，那么就可以发生疾病。

以巴甫洛夫的学说、思想为基础的医学科学，正确地认识了疾病的发生和发展，是决定于机体本身状态与外界致病因子之间的矛盾。外界致病因子中，有刺激的质和量的不同，机体的机能状态即机体当时的反应性，有正态反应、免疫反应、过敏反应等。根据唯物辩证法，必须考虑到以内在矛盾为依据，外在矛盾为条件，来理解疾病的发生和发展。因此，致病因子的质与量固然重要，但在一般情况下，不是一切致病因子都能引起疾病的，主要的还得看机体的机能状态，即机体的反应性而定。同一刺激，不同机体引起的反应不同，有的致病，有的不致病，即是致病，但患的疾病也不会完全一样，这里机体的反应性起着极为重要的作用。以高血压病来讲，不是所有的人经过长期过度紧张的刺激，致使大脑皮层与外界影响的失调都引起高血压病，有的可以成为溃疡病或神经衰弱等。但机体反应性亦不是固定不变的，它是受着内外环境的改变而不断改变的。人们知道，营养、体育锻炼、卫生习惯、生活经历，以及以往的疾病等等因素，都能影响机体的反应性；特别是气功疗法能改善机体的反应

性。机体机能反应性之所以重要，因为机体之恢复健康，主要是借助于抵抗疾病的生理措施来实现的。祖国医学中所说的正气与虚邪之矛盾，即相当于机体抵抗疾病之生理反应与外界致病因子的矛盾。图示如下：



祖国医学理论是具有辩证唯物论思想的，它在诊断和治疗的实践中，从整体观点出发，着重于纠正机体机能状态的不平衡。这种思想与近代医学的先进思想是符合的。我们的祖先在长期和疾病作斗争的实践中，积累了极为丰富的医学理论和临床经验。就以气功疗法为例，古人虽没有掌握象现代医学这样对于大脑皮层的复杂知识，但在实践中已经能够出色地运用思维活动达到主动性的内抑制来调节神经系统，以及用呼吸法来影响内脏机能。

（二）气功疗法恢复机体机能状态的机制

祖国医学中以精、气、神来概括地反映机体的机能状态，气功就是以锻炼精、气、神为主的自我锻炼法。按一般理解，精是先天肾气结合后天水谷之精气所化生的物质，是人体各种活动的物质基础；气是精与水谷的精微，以及所吸入的大气所产生的生理功能；神是指一切活动的概括。由此可见，它们之间的关系是非常密切的，气产生于精，精的化生也有赖于气，气的产生也就表现了神。因此精气充足的

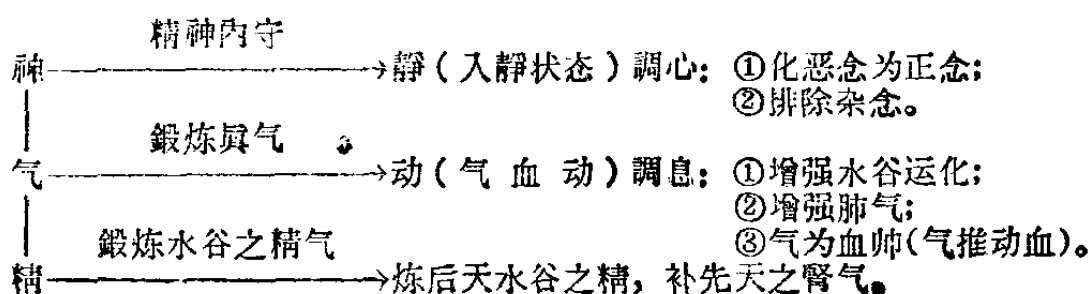
人，神一定也很旺盛。

1.关于“神”的鍛炼。神虽然产生于精与气，而过度的精神活动损伤了神，也会反轉过来影响精与气，从而使形体衰弱。所以《灵枢》說：“心怵惕思慮則伤神，伤神則恐惧自失，破腠脱肉。”《素問》中則說：“虛邪賊风，避之有时，恬憺虛无，眞气从之，精神內守，病安从来。”气功中即采用精神內守法，达到“入靜”状态，气功中的調心法即是主动地进入“入靜”状态。調心方法繁多，但它的基本精神不外两种：甲、化恶念为正念；乙、排除杂念。为达到这个目的，气功中常采取的方法是默念詞句和意守丹田的方法。默念“靜”“松”“强”“健”“自己靜”“自己靜，身体健康”等良性有益的詞句，化恶念为正念，以改变病人对疾病各种忧虑悲观情緒。因此，当病人练功一个时期后，消化好，症状好轉，更能使病人化悲观为乐观。排除杂念，一般常用意守丹田法，把思想集中起来，逐漸調整成为自然地腹式呼吸，最后达到排除杂念的目的。

2.关于“气”的鍛炼。《灵枢》上說：“眞气者所受于天，与谷气并而充身者也。”气的鍛炼主要是鍛炼肺气及水谷之精气。气功中之調息法，是用調整腹式呼吸的方法，一方面容易誘导入靜，另一方面增加胃腸的蠕動和膈肌的活动，以使肺活量增大，改善机体的代謝，使机体的生理机能恢复正常。

3.关于“精”的鍛炼。精分为先天之精与后天之精，先天之精为腎气，是人体生长发育的基础；待出生以后，又依靠飲食水谷之精的給养（后天之精），来維持独立生活。气功中之炼精，以炼后天之精为主，即鍛炼水谷之精气，补先

天之不足。图示如下：



因精是依赖气而化生，所以气功中主要是锻炼神与气，也就是意与气的问题，即一般所称之“静”与“动”的问题。

(三) 气功疗法的练功原理

祖国气功有许多流派，每一流派有着不同的练功方法，但归纳起来大致可分为三类（即意识、呼吸和姿势三方面的具体运用）：第一类是强调“内气”锻炼的练丹派；第二类是强调呼吸锻炼的吐纳派；第三类是强调入静的养性派。这三类各有其突出之处，但其练功原理，不外乎运用“意”与“气”的问题。意即静——主要是指调心有关的问题；气即动——主要是指调息方面的问题。

气功疗法是依靠人体自有的生理机能，利用练功的“静”与“动”来修复身体、治愈疾病的一种自我疗法。当人在练功的时候，大脑在“静”，而内脏器官在“动”。静能使大脑休息，以调节神经的功能和恢复神经的功能；动能使新陈代谢加强，达到恢复器官的功能与修复脏器的损伤，使身体恢复到正常的生理状态。

1. “意”即“静”的问题。祖国医学理论认为调心是很重要的，因心为君主之官，在十二脏中居统帅地位，所谓