

马礼堂 编著 马栩周 整理

马礼堂养气功第九套功法



中老年保健功

中国城市出版社

责任编辑：枫 炎
责任校对：闵 莉
书名题字：著名书画家沈勃

中老年保健功

马礼堂 编著 马相周 整理

中国城市出版社出版发行
(北京市东城区西总布胡同 58 号)

新华书店经销

北京市通县长凌营印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：3 字数 54 千字

1991 年 4 月第 1 版 1991 年 4 月第 1 次印刷

ISBN7-5074-0499-4/G·180

印数：00001--08050 定价：2.50 元

培元氣養太和是祖國
醫學之精華。若能
學習氣功持之以恆為
養生之道自可長壽也

閔幼波題



前 言

马礼堂养气功创编人，中国著名武术家、老中医、气功师马礼堂老先生逝世一周年了。他不仅是我的慈父，而且也是我的严师。多年来，家父对我潜心培育，苦心扶掖，严教苛训，才使我能够承其功德，得其真传，从而肩负起家父的遗志、继续着传播、发展马礼堂养气功，弘扬祖国医学，造福于人民的事业。家父如海之恩，我未能在他生前给予回报，深感愧悔，而今我将父众多的著作之一《中老年保健功》整理出版，仅做为一束洁白的鲜花，奉献给我的父亲——马礼堂老先生。

家父出身于河北省河间县一个普通农民的家庭。自幼习文练武，并拜著名武术家张占魁为师。30年代，便成为身手不凡、武德高尚的武术家。弱冠之年又攻读中医学，40年代就已成为既有中医理论造诣，又具丰富临床经验的有名的中医师。在此期间，父亲在执著地追求事业的同时，投身于抗日救国，争取民族解放的火热斗争之中，以自己的专长为革命、为人民做出了贡献。解放后，他一直从事医疗工作，为广大群众和一些负责同志看病，并担任全国工商联等单位的顾问。

在这数10年间，父亲历经坎坷，艰辛备尝，但他从未放弃对养气功的研究，他将毕生精力献给了中国的养气功事业，为发展和弘扬中国的养生学做出了杰出的贡献。

养气功是我国古代流传下来的养生之道，有着数千年的

历史，是祖国文化宝库的珍贵遗产。为了发展和弘扬这一中华瑰宝，造福于人民，父亲花费了多年功夫，精读了“经史子集”，埋头研究古今中医典籍，为养气功的创编打下了牢固的理论基础；又博采众家之长，拜孔教会气功名家普照老人为师，深得养气功之真传；还与广济寺明哲大法师，崂山匡道长、刘道长，峨嵋山果珍大法师、巨赞大法师，少林寺德禅大法师以及赵朴初先生，现已故梁漱溟先生等切磋请教，和家母牛席卿大夫经过几十年的潜心研究，学习实践，汲取了儒、释、道家养生法之精华，总结归纳出一套完整的、功效卓著的养气功功法，即：“六字诀”、“洗髓金经”、“太极功”、“行功”、“站功”、“坐功”、“卧功”、“循经按摩”和“中老年保健功”等9套功法。这套以中医学理论为指导，依真气运行规律而编制的功法，被命名为《马礼堂养气功》。它是中国养生学的精华。

马礼堂养气功在全国推广后，经广大群众亲身实践，学功治病，证明马礼堂养气功确能祛病健身，延年益智，对多种慢性病都有显著疗效，对癌症和多种疑难重病也能取得可喜的效果。马礼堂养气功的成绩引起了国家的高度重视，国家卫生部专门开办了马礼堂养气功学习班，先后出版了父亲的多种专著；中央电视台邀请父亲开办养气功电视讲座，系统录制了由父亲亲自示范、演练的八套功法，做为系列教学片向全国播放，供电视观众学习。我由衷地感谢国家卫生部、中央电视台的关怀和支持，他们不仅使马礼堂养气功得到广泛的传播，更重要的是他们使这一民族精粹得以永久留存。

父亲一生以医德、功德为重。他自赋小诗一首：“道本无为法自然，四时造化永无言，我爱世人人爱我，慈航普渡到人间。”正说明了父亲以仁爱之心，以炽热之情热爱人民，热

爱事业，以推广养气功来倡导浩然之正气，陶冶高尚之情操。

几十年来，父亲的足迹走遍大江南北，长城内外，全国学养气功者已达二百余万，经他治愈的病人不计其数。在为广大人民群众服务的同时，他先后为黄炎培、包尔汉、陈叔通、付作义、朱学范、肖劲光等领导同志教功治病，曾治愈了他们多年的沉痾痼疾。

父亲说：“诸葛亮为阿斗鞠躬尽瘁不值得，我为人民大众累死也值得！”他真正做到了几十年如一日，对病人有求必应，不遗余力，永无倦怠，直到殚精竭力，累死疆场。平时，家中来自全国各地及海内外的求医学功者，络绎不绝，门铃从早到晚响个不停，而且经常是午夜熟睡，闻声而起接待来访者，从无厌倦。家中经常来一些不相识的病人，父亲总是热情接待，认真治疗。即使在10年动乱期间，父亲被迫害返乡13年。在这种境况下，父亲仍然是从每天早3点到晚12点，要治疗几十以至上百个病人。

父亲从不追求名利，一生自奉甚为俭朴，对病人却很慷慨。河北有一位病人叫马洪波，患晚期心脏病，两脚肿的变黑无知觉，父亲了解到这个情况，立即连发3封信给马家，催他马上来京。此时马洪波已不能乘火车、汽车，家人用平板车将他送到我家。父亲毫不犹豫让马洪波一家四口人都住在家里，并为他教功、治病、调养。练功十几天，腿脚都消了肿，父亲又教他学练“六字诀”、“洗髓金经”，两个多月后，他到同仁医院检查，心脏一切正常。现在马洪波以父亲为榜样，传功治病，日夜不倦，分文不取。父亲就是这样怀着无限慈爱之心，竭力把自己之所能奉献给人民，从不索取任何回报。正如人们称赞的那样，“历尽一生坎坷，唯余两袖清风在人间”。

《中老年保健功》是父亲的遗著，也是他体察了广大群众对养气功的迫切需要而创编的。父亲奔走于全国各地，看到一些有才华的中年人为了事业忘我拼搏，无暇练功，积劳成疾，甚至病入膏肓而难以挽救，给四化建设带来了很大损失。更有不少离、退休的老同志，仍对事业寄予极大热情，以不同形式发挥着余热，然而一些沉年痼疾和老年性疾病常使他们力不从心，他们中有不少人对练习整套功法又感到困难。对此，父亲深感不安，立即着手进行新的研究，通过反复实践，探索，吸取“六字诀”、“洗髓金经”的精华，终于创编出这套十分适合中老年人特点的《中老年保健功》。正当《中老年保健功》刚刚开始教功传授，并计划出书推广的时候，父亲终于因劳累过度而永远离别了我们。

《中老年保健功》是“马礼堂养气功”的重要组成部分，它以中医“阴阳五行”学说及“天人相应”的观点和“经络论”、“气化论”为理论依据，主张率性而行，纯任自然，动静结合，因此不会出偏差，易入静，收效快。这套功法只有四个基本动作：“舒肝理肺”、“健脾养心”、“强肾固精”和“修补昆仑”。动作少，活动量小，节省时间。前三个动作可以疏通十二经脉及任、督二脉的通路，达到通经络、养真气的目的；而且在室外、室内均可练功，只要在晚上入睡前，早上起床前，静坐床上练功即可，很是方便，对年老体弱，行动不便者尤为适合。“修补昆仑”一节是头部的功法。古人称头为昆仑，我们按功法要求去做，可以预防脑动脉硬化、脑栓塞、脑溢血等病，还可以增强思维和记忆能力，延缓衰老。只要中老年朋友们坚持不懈地练功，就一定能提高对疾病和衰老的抵抗能力。

在整理“中老年保健功”的过程中，母亲给了我多方面

的指导。母亲从事西医，却深谙中医，并且与父亲几十年甘苦相依，创编了“马礼堂养气功”。面对父亲遗稿中熟悉的字迹，父亲的音容笑貌仿佛就在面前，往事如潮，母亲和我深深的沉浸在对父亲的眷念之中。这更加激励我要象父亲一样，以高尚的功德、精湛的功法和无私的奉献精神，将父亲的事业推广、发展下去。

最近，中央电视台在第二次系统播放《马礼堂养气功》八套功法的同时，决定摄制《中老年保健功》，列为《马礼堂养气功》的第九套功法，以便广大电视观众学习，并邀请我负责演练，示范。这也是父亲的遗愿，母亲和我十分高兴。此片和本书一起献给各界养气功的爱好者和广大人民群众，并以我拳拳之心告慰父亲在天之灵。

中央电视台于和、屠国壁、张鸥等同志，在主持摄制父亲的八套功法过程中，被父亲的高尚功德、科学功理和精湛功法所激励，立愿要为《马礼堂养气功》的推广和发展做出新的贡献。这次他们又认真、热情地主持了《中老年保健功》的摄制。在整理成书期间，中国社会科学院枫炎同志，中国城市出版社鼎力相助，还得到林鹏、王家凯、王锦秀、邓咸玲、陈晓宁、马冰洁诸位学长、好友的大力支持。我在此一并表示衷心感谢。

马栩周

1990年5月20日

目 录

前言

第一章 概要 (1)

第二章 阴阳五行 (3)

第三章 经络 (8)

第四章 功法 (29)

第一节 掌握要领 (29)

第二节 舒肝理肺 (45)

第三节 健脾养心 (52)

第四节 强肾固精 (62)

第五节 修补昆仑 (70)

附：中老年保健功舒肝理肺、健脾养心、强肾固精穴位表。

第一章 概 要

人体的生命活动，主要表现在脏腑组织的生理功能，而脏腑组织的生理功能又以精、气、血、津液为物质基础。精气的盛衰，关系到人体的生殖和生长发育的能力，而人体的生长发育，各脏腑经络的生理活动，血的运行，津液的输布，都要靠气的激发和推动，气是运动着的、有营养作用的精微物质。血，即血液。津液为人体一切正常水液的总称。血与津液循行全身，内至五脏六腑，外达皮肉筋骨，对全身组织器官起着营养和滋润的作用。气与血，津液相对而言，气属阳，血、津液属阴，它们既是脏器组织功能活动的物质基础，但又依赖于脏腑组织的功能活动而产生，并且通过经络运行全身，借以维持人体的生命活动。人所以生病，主要是身体内阴阳失去平衡、正气虚弱所造成。

祖国医学把人体本身对于外界致病因素的防御能力称为“正气”或简称“正”。正气的不足或下降，是人体发病的根据。一切致病因素称为“邪气”或简称“邪”。邪气是人体发病的条件。疾病的发生、变化，是在一定条件下邪、正矛盾斗争的反应。

《素问遗篇·刺法论》说：“正气内存，邪不可干”，《素问·评热病论》又说：“邪之所凑，其气必虚”。在一般情况下，人体的正气旺盛，邪气就不易侵入，或虽有邪气侵袭，也不会发生疾病。只有当人体正气相对虚弱，不足以抵抗外邪，邪气乘虚而入，导致脏腑气血功能失调，才会发生疾病。正

气虚不仅是疾病发生的根本原因，而且疾病的发展变化、预后和转归，也要取决于正、邪双方力量的对比，特别是正气的存亡，如正胜邪退，疾病就趋向好转与痊愈；若正不胜邪，则病情恶化，预后不良。

养气功能治病是因为各种病都与气有关，《内经》上说：“百病生于气也”。《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝”，“恐伤肾”，这是内伤病的致病因素。因为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情冲动，损伤气的正常运行，它就产生病灶。外感病更明显的与气分不开，寒气盛则外感，热气蒸则中暑，凡举风、火、暑、湿、燥、寒六淫侵袭都是邪气。所以在祖国医学中谈到养生和治病都以气为对象。《黄帝内经·上右天真论》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”《内经·四气调神大论》具体说明，内在的脏气与外在环境的空气能统一协调，则身体健康。《素问·生气通天论》说明人身之血气与自然界的阴阳五行之气相应。《金匱真言论》评述四时气候与五脏之关系，以及四时气候所致之病变。唐代名医孙思邈更明确地说明：“气息得理，即百病不生，若调息失宜，则诸病尽起。”抱朴子云：“疗未患之疾，通不合之气，‘行气’内可以养身，外可以祛邪。”这就是养气功治病的原理。

《中老年保健功》是养气功的基本功法之一，是经过家父朝夕研究推敲，又经过多年的实践总结出来的。今我把家父的遗篇写成普及本，供广大群众参考。

《中老年保健功》是以祖国医学中的阴阳五行学说和经络学说作为理论根据，通过调整呼吸，精神内守，肢节导引，以扶正祛邪，顺气活血，达到阴平阳秘，益寿延年之目的。

为了使大家对《中老年保健功》的功法理解深刻，有必要分别简单介绍一下“阴阳五行”和“经络”方面的知识。

第二章 阴阳五行

阴阳五行学说是中医基本理论的重要部分，也是《中老年保健功》的理论依据。阴阳五行学说认为，世界是物质性的整体。正象《素问·阴阳应象大论》所说：“清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气。”宇宙间的任何事物都包含着相互对立而又统一的阴阳两个方面，而阴阳两个方面的运动变化，又是宇宙万物生化不息的根源。人是自然界生物之一，大自然又是人类生命的源泉和赖以生存的物质基础，随着自然界的运动变化和生活条件的改变，人体也会出现生理和病理的相应改变，如：春天脉上浮，象鱼游波中一样；夏天脉充皮肤，浮泛非常，象万物充盛似的；秋天脉见微沉，似在肤下，就象蛰虫将要入穴一样；冬天脉沉在骨，象蛰虫密藏洞穴，人们深居室内似的。因此，要保持体内阴阳平衡，必须做到与自然界的阴阳变化相适应。当自然气候变化异常而发生风、寒、暑、湿、燥、火，不正之气就会影响人体的正常生理活动。当外界环境各种条件刺激过度，产生不属正常生理活动的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，以及不知节制饮食，不注意劳逸结合，房事过度，都可以使脏腑功能紊乱或正气受损，产生阴阳失调现象。这就是疾病的发病机制。因此，当病理现象产生后，无论在症状上表现如何复杂，归纳起来不外阴阳的偏盛偏衰，阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒，重寒则热，重热则寒，这就是阴阳失调而导致偏胜时的基本病态。在中医诊断中，凡

是表、热、实都属于阳；里、寒、虚都属于阴。我们做功的最根本任务就是为了扭转这种失调，促使人体重新达到“阴平阳秘”的正常状态。实际上，疾病的发生就是人体正气与邪气斗争的具体反映。

练养气功的目的就是培育真气。人体各部分的活动，生命的维持都要靠气，只要真气充盈，就能促进经络畅通，使血沿经络正常运行，从而使五脏六腑，四肢百骸得到濡养。真气充盈了，气滞者得行，血瘀者得通，意乱者得安，神散者得聚，精失者得还。如果我们能正确掌握疾病的发生、发展规律，探求疾病的本质，就会在练功过程中获得更佳的成效。

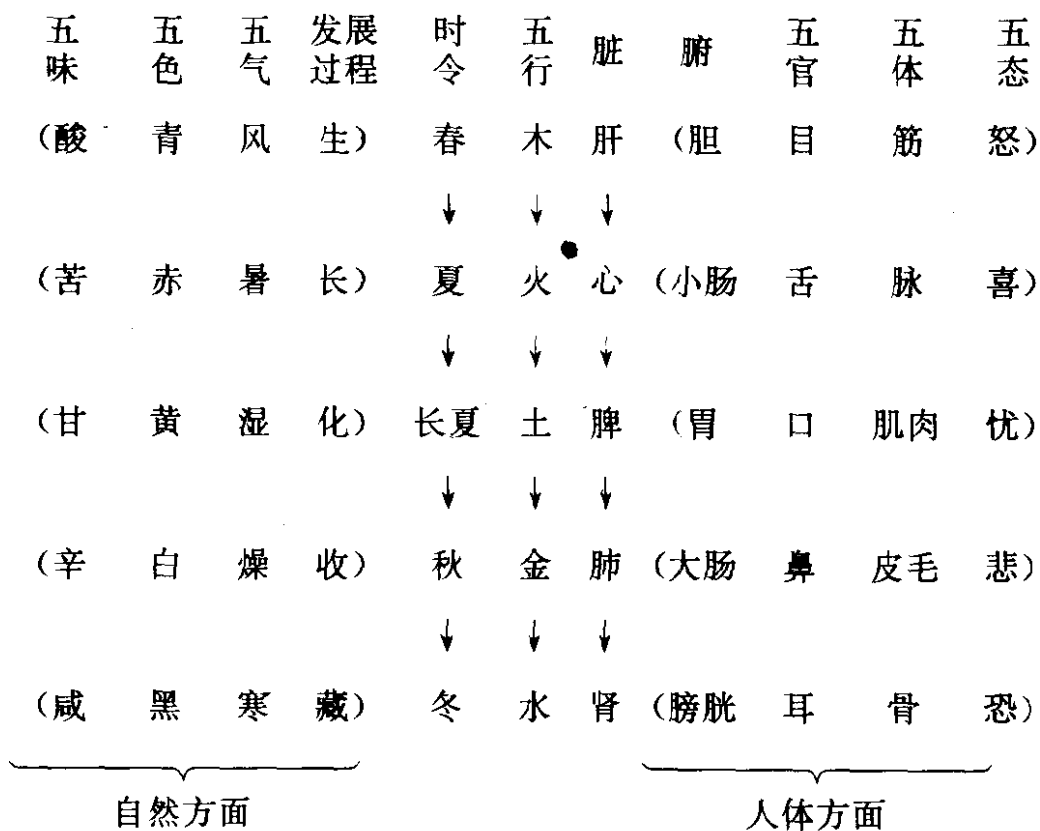
了解阴阳五行学说，对掌握疾病的发生，发展规律有一定的用处。阴阳是相互对立而又统一的两个方面，有着相互资生、相互依存的关系。从人体生理上来说，属于阳的机能活动必须取得属于阴的营养物质的资助才能充分发挥作用；相对的，饮食物又必须依靠脏腑的活动才能变化成为人体所需要的营养物质，充实脏腑组织。因此，营养物质是产生机能活动的资源，而机能活动又是制造营养物质的动力。没有阴精就无以产生阳气，但阳气的作用又不断产生阴精。在正常情况下，由于阴阳之间有着互相制约的作用，都不会使阴阳变化出现偏盛偏衰的现象。因此阳得阴而济，就不致过亢；阴得阳而和，就不致过沉。所以阴阳虽然有消长的变化，却不会越出一定的限度，总是维持在相对平衡的范围之内的。人体在进行各种机能活动的时候必然会消耗一定数量的体液和营养成分，这就是阳长阴消的过程。在化生各种营养成分时，又必须消耗一定的能量，这就是阴长阳消的过程。这种消长变化正是推动人体不断发育成长的必要条件，同时又是维持人体生理平衡的必然过程。如果一旦阴阳失去协调平衡，产

生阴阳偏盛偏衰，疾病就发生了。练“中老年保健功”可以通过自我锻炼运用“舒肝理肺”、“健脾养心”、“强肾固精”和“修补昆仑”的功理和功法来调节五脏六腑的阴阳平衡，祛病健身。

在祖国医学中，运用五行生克的道理来说明人体内脏腑组织之间生理病理的复杂联系，以及人体与外界环境之间的相互关系。在五行学说中，以五行的特性来说明五脏的生理活动的特点，肝喜条达，有疏泄的功能，木有生发的特性，故以肝属“木”；心阳有温煦的作用，火有阳热的特性，故以心属“火”；脾有生化之源，土有生化万物的特性，故以脾属“土”；肺气主肃降，金有消肃收敛的特性，故以肺属“金”；肾有主藏的功能，水有润下的特征，故以肾属“水”。五行之间都具有互相资生，互相依存的关系。这种关系简称为“五行相生”。木生火，肝（木）藏血以济心；火生土，心（火）之热以温脾；土生金，脾（土）化生水谷精微以充肺；金生水，肺（金）清肃下行以助肾水；水生木，肾（水）之精养肝；五行之间又具有相互制约，相互克制的关系，简称为“五行相克”，木克土，肝的条达可以疏泄脾土的壅郁；土克水，脾的运化可以制止肾水的泛滥；水克火，肾（水）的滋润可以防止心火的亢盛；火克金，心（火）的阳热，可以制约肺金清肃的太过；金克木，肺气清肃下降可以抑制肝阳的上亢；在五行相生关系中，任何一行都具有“我克”、“克我”两方面的关系。我克者为所胜，克我者为我所不胜，所以五行相克的关系又称为“所胜”与“所不胜”的关系。相生、相克是不可分割的两个方面。没有生，就没有事物的发生和成长；没有克，就不能维持正常协调关系下的变化和发展。至于所谓相“乘”和相“侮”则属于事物变化的反常现

象。乘即乘虚侵袭的意思，侮就是恃强凌弱；相乘，即相克得太过，超过正常制约的程度，是事物间的关系失去了正常协调的一种表现。例如：肝气上亢，而肺气（金）又不能对肝阳（木）加以正常克制时，太过的木便去克土，使脾（土）更虚。相侮，是相克的反向，又叫“反克”，是事物间关系失去正常协调的又一种表现。例如：正常的相克关系是金克木，若金气不足或木气偏亢，木就会反过来侮金。

中医学的理论，不仅认为人体各部分是一个统一的整体，并认为人体与自然界也有其相应关系。如图所示：



以木来讲：春天草木生长，显现出青颜色，肝脏性喜条达舒畅，象征着春和木的性状，肝与胆表里关系，肝开窍于

目，在五体中主筋，所以肝脏疾患每多出现目病和痉挛的病变，肝木亢旺者多喜怒，所以在五态中主怒。某些肝疾病往往会呈现出青颜色。

练“中老年保健功”可以使气在经络中畅通无阻，提高人们对自然界的适应力、对疾患的抵抗力和修复力，调整阴阳，扶正祛邪，对人体的五脏六腑进行统一的整体的调整，从而达到祛病健身之目的。

第三章 经 络

气功锻炼，首贵明经。经络不能明辨，而妄谈气功，则如盲人骑瞎马，无所适从。《中老年保健功》遵循真气运行的规律，用三个基本动作来疏通十二经脉和任脉、督脉、姿势导引与经络走向合而为一。因而在学练《中老年保健功》的同时，从理论与实践结合的高度上，学一点阴阳五行、经络方面的知识，可以促使我们自觉地掌握这套功法的科学道理，不断地加深对这套功法理解的深度，学练得更准确，效果也会更好。

什么是经络？经络就是经脉和络脉的总称，是人体气血运行经过、联络的通路。经络遍布全身，它包括十二经脉、奇经八脉、十五别络、十二经别、十二经筋，以及三百六十五络和难以数计的孙络等等。由于经络的沟通和联系，使得人体所有的内脏器官、孔窍以及皮毛、筋肉、骨骼等组织紧密地联结成为一个统一的整体。它内属于脏腑，外络于肢节，同时又是运行气血，燮变阴阳，保卫机体，调节人体内外环境，保证人体生命活动正常进行的特殊系统。所以中医学认为，经络能起到“决生死，处百病，调虚实”的重大作用。

经络的分布虽然错综复杂，但从总的功能来说，由于十二经脉贯彻内外上下，无论在分布方面或整体方面，都有其一定的系统和规律。下面我们主要以论述十二经脉为主体。

《灵枢经·经别》篇说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所以