

增订

真气运行法

李少波
著



甘肃人民出版社

增订真气运行法

李少波 著

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村81号)

兰州新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张5 字数117,000

1986年7月第1版 1989年1月第4次印刷

印数：145,651—170,830

ISBN 7-226-00311-2/R·6 定价：1.90 元

序 言

气功，是祖国医学宝库中的瑰丽明珠，是中华民族灿烂文明的组成部分。它流传数千年之久，纵横千万里之广，在强身祛病、益寿延年、涵养道德、陶冶性情上，有着神奇的作用。无疑这是一门科学，有待于深入的研究，也有待于广泛的普及。

我在一九八一年的全国科普作品发奖大会上，结识了李少波同志，此后坚持做功。我感到“真气运行法”简单易行，行之有效，实为广大群众日常生活中的一种良好保健之法。它的推广和普及，不仅将为个人带来健康与欢乐，亦将为家庭带来幸福与美满，同时能够使人们以更充沛的体力和精力投身于祖国的社会主义建设中去，为振兴中华，实现四化作出积极的贡献！

我谨祝李少波同志的“真气运行法”在造福于民的事业上发挥更大的作用。

高士其

一九八二、十、三十于北京

推行真气运行法

近几年来，我国的气功学有了较快的发展。对它的发掘、整理、研究，还仅仅是个开端，但也取得了一些可喜的成绩，发现了一些新的科学问题。气功学开阔了人们的眼界，使人们认识到在上古时代，我们的祖先就以亲身体会、运用自然哲学的科学观点总结出这门古老的科学。现在以今天人们的思维境界和科学逻辑，运用马克思主义的哲学，唯物辩证的观点来对待这门深奥的科学，可想不久的将来，它必将以人体生命科学的自然天赋，为其它自然科学领域提供更多的有益启示。

甘肃中医学院李少波同志的“真气运行法”，其功理功法都比较朴实，使人看了易懂、易学、易于普及。“真气运行法”，非常适于老年人的修身养性，可祛病延年，只要持之以恒，其乐无穷。



吕炳奎

一九八三年三月

1089008

真气运行法朴实无华

真气运行法出自一位宿儒。李少波同志对于中医、中医理论和我国古代“行气”理论都有很深的造诣。经过多年探索，他求出这套真气运行法，为我国医学宝库又增添了一件珍品。它的可贵之处，在于顺乎自然、朴实无华，是由浅入深的节律性、规律性和重复性都很好的一套内养功。按五步练功法，一百天左右可以通小周天。经过多年教学试验，从七岁儿童到八十多岁老翁都能在这样时间里达到这样的境界，其功效是很难得的。

由于它的节律性、规律性和重复性很强，在五步练功的过程中，学功者自我感觉的有关现象都能用仪器测定。这一特点，给气功的科研工作带来好处，这一点是使得我们的科研工作者欢迎和重视的。由于功理和功法之间的密切结合，这本书也使得作为有关大专院校气功教学的参考。

区德士

《真气运行法》原序

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。

原甘肃省卫生厅副厅长 柯与参
原甘肃省中医学理事会理事长

一九七八年七月时年七十五岁

《增订真气运行法》序

“真气运行法”是我院李少波老大夫在继承、发掘祖国医学真气运行学说理论和实践的基础上，结合自己数十年的研究和体验，总结出来的一种防病治病的有效五步功法。这一方法，经过多年的临床应用和科研探索，初步证实确有许多优点，可以治疗多种慢性疾病。它的功法顺乎生理自然，简便易行，克期通督，无副作用。不需要配合其它医疗手段，不需要特殊设备条件，有病可以治病，无病可以健身。通过细胞免疫淋巴细胞转化率和血清巯基（-SH）总量变化的分析证明，它对人体免疫功能，有着极其良好的影响。

“真气运行法”具有浓厚的心身医学特色。它从《素问·上古天真论》：“恬憺虚无，真气从之”一语中得到启示，明确指出真气运行的实质是人体生命的能量活动，同时这一能量活动是和“恬憺虚无”的特定精神状态有着密切的关系的。这样，就使祖国医学中多年来几乎被湮没的这一宝贵遗产，从神秘色彩中解脱出来，从而有利于广泛普及和留传后世。可以肯定，今后通过对它不断地临床实践和科学研究，一定会有助于对祖国医学理论的理解，有助于对医学辩证法的理解，有助于在现代科学技术的协助下，进一步揭示人体生命的奥秘。

《真气运行法》一书，自一九七九年十一月出版以来，深得群众欢迎，全国各地许多读者纷纷来信反映实践成果，并向作者表示谢意。增订的《真气运行法》，考虑到读者的需要，除对原书作了一些文字上的订正外，对内容方面，也作了一些必要的补充，增加了“五禽导引法”和“漫步周天导引法”两种动功，以

便与静功结合为用，相得益彰，更增强其防病治病和健身延年之效。我们殷切地盼望，它在与读者见面之后，能为广大人民群众的健康作出应有的贡献。同时，也盼望着在广大人民群众和有关单位的支持下，“真气运行法”的科学研究能够更加健康完善地向前发展。

甘肃中医学院

一九八五年四月十三日

《增订真气运行法》自序

关于研究“人体生命”的学问，它既是一门古典的实用科学，也是一门现代的边缘科学。古人非常重视“人体生命”这个科学范畴，早在两千多年以前，黄帝《内经》中就有“摄生”的记载。真人、至人、贤人都能“尽终其天年”，那时即对古典的人体生命科学有了一定的成就，并且形成真气运行学说的基础。如“恬憺虚无，真气从之”、“真气者，经气也”、“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”等论述，虽然记述简略，但也说明了真气在某种特定精神状态下，能够旺盛的活动；真气是循经运行的，且为经络生理活动的物质基础。真气能使人体内外环境协调统一，真气贯串在人体生命的整个过程之中，等等。不过不够系统，也缺少盛旺真气运行的具体方法。

笔者自幼体弱多病，患神经衰弱，经常失眠，胃痛作酸，大便秘结，骨瘦如柴。成年又患肺结核及矽肺病，再加上鹤膝风、膝膜肿痛，步履艰难。各症袭来，经常是彻夜不眠，胸痛如割，心跳气短，头昏耳鸣，四肢麻木，遇冷寒颤，稍热即汗，痛苦万分。无奈，家祖父遂教以吐纳导引之法，并授予《勿药元诠》一卷，令从中探索祛病求生之路。自此，笔者便数十年如一日，不断探索发掘，反复实践总结，除早已治愈各种疾病和获得了相当健康的体质之外，还摸索出一套确能盛旺真气运行的五步功法，功程短而效果显著。经过反复应用于临床，对各种久治不愈的慢性病，都能获得较满意的结果，且有定期通督的特点。通过科研，也证实了这一方法的科学性，还带来了人体生命科学的新信息。这是笔者深感自慰的。

《真气运行法》自形成初稿以来，就曾受到各界的重视和支持，油印再三，均即刻被索一空。1979年11月由甘肃人民出版社出版后，更引起了国内外各界人士的兴趣，纷纷来函来访，提供各种宝贵意见，要求增订。至此，笔者亦感有增订的必要。拟在增订中，除增加一部分动功外，再将一些东西说得更清楚一些。可是，当动笔时又遇到了古人曾经遇到过的困难，“道可道，非常道”，真正深奥的东西是难于用语言或笔墨完善地表达出来的，只能是“强为之容”，请有志于斯道者从实践中去体验了；且“道贵易简”，功法贵易简。为避免“言语道断，心行路绝”之弊，文章亦忌庞杂。为此，此次增订，亦仅能在某些章节略作增损而已，务请读者鉴谅；不妥之处，请指正。

本书的增订，承蒙甘肃中医学院领导的关怀和甘肃省中医学学会真气运行研究会许多同道的大力支持，以及我院张弘强同志对本书的协助整理，谨致谢意。

甘肃中医学院 李少波

一九八五年四月

目 录

导 论	(1)
第一章 真气	(5)
第一节 真气的来源	(6)
第二节 真气的功用	(6)
第三节 真气分布与循行方向	(7)
第四节 真气运行与时间的关系	(8)
第二章 真气运行与经络的关系	(10)
第一节 经络的组成	(10)
第二节 经络的名称及分布	(11)
第三节 经络的功用	(12)
第三章 真气运行的动力	(13)
第一节 呼吸的生理	(13)
第二节 呼吸运动对真气的影响	(14)
第三节 调整呼吸	(16)
第四章 丹田	(18)
第一节 丹田的部位及命名	(18)
第二节 丹田的作用	(19)
第五章 动与静	(20)
第一节 对静的认识	(20)
第二节 静极生动	(21)
第六章 真气运行法对五脏的影响	(23)
第一节 肺脏	(23)
第二节 心脏	(24)
第三节 肝脏	(25)

第四节	脾胃	·····	(26)
第五节	肾与命门	·····	(27)
第七章	真气运行法实践	·····	(30)
第一节	姿势	·····	(30)
第二节	对五官的要求	·····	(33)
第三节	练功须知	·····	(34)
第四节	五步功成	·····	(37)
第一步	呼气注意心窝部	·····	(38)
第二步	意息相随丹田趋	·····	(39)
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	·····	(44)
第八章	真气运行法动功实践	·····	(47)
第一节	五禽导引法	·····	(47)
第二节	漫步周天导引法	·····	(68)
附 录		·····	(96)
一、	有关真气的选文释义	·····	(96)
二、	真气运行法对血清巯基 (-SH) 总量变化和 淋巴细胞转化的影响	·····	(101)
三、	真气运行法对人体生理变化的影响	·····	(110)
四、	练功小结21例	·····	(117)
五、	问题解答	·····	(140)

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著作《内经》中的摄生、阴阳、脏象、经脉等篇提出的防病治病“养生”的道理，是符合在大自然中人体生活发展辩证规律的。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”，“不治已病治未病”；《上古天真论》说：“虚邪贼风，避之有时”，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，精神乃治”，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的不少，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。但从实践的效果来看，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整气，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“真气运行法”名之比较中肯。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。

人体一平方毫米的肌肉横切面上，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15万公里，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。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。

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都有所衰减，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，由适应内外环境而驾驭内外环境，达到身体健康，以更多的精力来为人民服务。

我们知道，人的身体是由几百万亿细胞所构成。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（即气化作用）。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，谷气是指养料。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、营养而生长发育，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、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。这就使人体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工作，以保证真气的再生，畅旺的运行，以达到祛病延年的目的。

“真气运行法”就是根据阴阳互根，动静相育，体用并存，保持动态平衡生理机制的需要，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，加强大脑皮层的自调能力，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。