

古人养生强身功法

白效曼 李业甫 编著



7.4
5

古人养生强身功法

白效曼 李业甫 编著

安徽科学技术出版社

责任编辑：储崇华

封面设计：董伯信

古人养生强身功法

白效曼 李业甫 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：6.375 字数：133,000

1986年10月第1版 1986年10月第1次印刷

印数：00,001—13,000

统一书号：14200·128 定价：1.05元

崔 序

在我国悠久的历史发展过程中，人民群众为了向疾病作斗争，自己创造了很多养生保健的方法。这些方法既简便又有效，使人们战胜疾病，强壮了身体。对这些经验，医务工作者不断加以总结并提高，使养生保健的方法日臻完善，并被我国传统医学界和民间广泛地应用。从保护广大群众，特别是老年及一些慢性病人的健康着想，白效曼、李业甫大夫搜集、整理了一些古代养生保健方法，结合自己廿余年的临床经验，写出了《古人养生强身功法》这本书，以飨读者。如果读者能根据自己身体的具体情况，采用书中所介绍的方法加以锻炼，是会对身体健康有好处的。

崔月犁

一九八五年八月十日

孟 序

自中医政策公布之后，中医在主要方面虽然都得到了很大的发展，但对于养生的研究仍处于相对停滞状态。为满足现代对于养生研究及广大群众练功强身的需要，本书的出版是及时的，必要的。

本书上篇主要介绍历代流传的养生强身的有效功法和方法。这些功法和方法易学易练，多在民间口授身传，其历史悠久，功效卓著，深受历代练功者的欢迎。对于人体的医疗保健，早在两千多年前的中国医学体系中即已确立了以养生为主，即防重于治的原则，并创制了很多极为有效的功法。这些功法如导引、按摩、气功等，其机理虽还不能由现代生理学全部阐明之，但机理的主体仍是经络问题。养生的各种功法都在于锻炼和调理经络。经络的全部功能及其物质基础完全为现代医学所无。现代医学虽开始了这方面的研究，但多着重于药物及环境的改善。

本书下篇主要介绍《诸病源候论》中的“养生方导引法”，即用自我导引、按摩、气功来防病和治病。《诸病源候论》中的这部分材料是我国古代有关养生功法的极其重要的总结，其内容十分丰富，至今还未曾对之作过系统的实践研究。本书作者对此内容以人体各系统保健和疾病治疗的体例加以编著，这种较为系统地编纂法既有益于广大群众练功，又为对这些功法的研究提供了便利。

希望本书出版后，能引起国内有关人士的注意，以便群策群力，推广发展我国独特的养生强身功法并取得辉煌的研究成果。

孟昭威

一九八五年七月于

安徽中医学院针灸经络研究所

前 言

保健练功法是我国古代劳动人民创造的一种锻炼身体、增强体质、祛病延年的方法。它分为养生、导引、吐纳、行气、调息、静坐、内功、定功、坐禅、禅修、内视等，其历史悠久、流派众多，内容十分丰富。

随着康复医学和老年医学的发展，中国传统的体育保健法受到越来越多国家的重视。我国是医疗体育的故乡和发源地，理应对医学的发展和人类的保健事业作出更大的贡献。

当前，保健练功热已在全国各地兴起，国外也对此予以关注。为此，我们本着古为今用、去伪存真、推陈出新的原则，收集、整理了一些古人创编且历代流行的养生强身功法，结合我们多年的临床体会，汇编成册。本书分上、下两篇。上篇介绍14种功法，均配有插图，添加文字说明或引用古书原文，加以释义。在14种功法中，易筋经、少林内功、五禽戏等功的运动量较大，适合于中、青、少年中的身体强健者练习，其余的功法男女老少皆宜练习。下篇介绍的防治各种病症的养生导引法几十种，系从《诸病源候论》中择出。这些功法对男女老少均适宜。我们认为，只要读者根据各自的具体情况选定1、2种适宜的功法去进行长期锻炼，就必有效果；对暂时出现的症状，可选加练习《诸病源候论》中的有关导引，以求治愈。

编写本书，承蒙安徽中医学院孟昭威教授和安徽医学院

赵翱教授、马凤阁教授的帮助，对此特表谢意。

白效曼 李业甫

1984年6月于

安徽中医学院附院

目 录

上篇 历代流传的养生强身功法选录

静养功	3
放松功	7
小周天祛病益寿功	12
养生站桩功	18
易筋经	23
祛病延年功	34
少林内功	39
五禽戏	57
马王堆益寿延年导引功	78
八段锦	83
十二段锦	91
铁裆功	100
保健功法十七种	105
附：国外益寿延年导引法	120

下篇 养生方导引法

头面五官保健法	125
头发	125

颜面	127
眼睛	130
鼻	132
耳朵	133
牙齿	134
口腔、咽喉	135
呼吸系统保健法	138
消化系统保健法	140
脾胃病	140
腹部疾病	141
呕吐	145
腹泻	147
便秘	147
胁肋痛	148
腹部肿块	149
痰饮、宿食	152
消渴	153
泌尿、生殖系统保健法	155
劳损阴痛	155
肾脏病	156
膀胱病	157
疝气	158
淋病、尿频和遗尿	159
神经、运动系统保健法	161
嗜睡	161
心胸疾病	162

颈项、背脊疾病.....	164
腰、背、臀部疾病	167
四肢疾患	170
瘫痪	176
风湿病	177
虚劳	181
外科疾病保健法.....	185
疔疮、痈疽	185
痔疮	186
瘀血结气	187
妇科病保健法.....	189
月经不调	189
不孕症	189
乳痈、乳结	190

上 篇

历代流传的养生强身功法选录

气功分为养生气功和武术气功两大类。由于气功源远流长，种类繁多，我们只能选择介绍历代流传的部分养生强身气功。对养生强身功的分类尚有争论，我们认为可以分为内功、外功和内外结合功。凡以练“静”为主的功均称为内功，也可称为静功，如本书中的放松功、静养功、养生站桩功、小周天祛病益寿功等。凡以练“动”为主的功均称为外功，也可称为动功，如本书中的保健功法十七种、八段锦、易筋经、五禽戏、祛病延年功、少林内功、铁裆功。马王堆益寿延年导引功、十二段锦等，则为内外结合功。

外功和内功均能单练，也可同时练。体弱者应选练内功，待病情好转、体质增强后，再增练外功。为保健强身、益寿延年，可单练外功或内、外功结合练。一旦选练某种功法，就应坚持下去。

静 养 功

静养功属内功，其特点是意守“丹田”，默念“静坐”，配合呼气、吸气、屏气，以疏通气血，调养五脏。本功具有健脾益胃、消食化积、调气益元等作用，对消化系统疾病疗效尤为显著。练本功时的第一种呼吸方式适宜于胃十二指肠溃疡，慢性胃炎，慢性肠炎，腹胀肠鸣，大便稀溏，低血压病等患者；第二种呼吸方式适宜于胃下垂，胃肠功能减弱，萎缩性胃炎，慢性肝炎，肝脾肿大，大便秘结，头痛，头胀，高血压病等患者。因其他疾病的患者或养生者也均可练习本功，故本功被人们看做是“静养”的有效功法。

姿势 有下列四种供选用。

平仰卧位式 仰卧，枕头适中，双目微闭，口微合，两臂自然伸直并靠于身体两侧，两手微曲且靠于大腿两旁，两腿自然伸直，两脚略微分开，全身放松(图1)。

斜仰卧位式 斜仰卧，高枕，腰以上至枕头处垫被，呈腰低枕头高之斜面状，其余姿势同上(图2)。

侧躺卧位式 枕头适中，向右或向左侧卧。若向右侧卧时，右腿伸直在下，左腿在上，左膝微曲，右肘屈曲向上，其手指微伸，靠于右侧面颊，左手臂在上，其手指微曲，放于左大腿外侧，双目及嘴微闭，全身放松(图3)。

高凳平坐位式 取一方凳，正身坐上，双目和口微闭，头颈正直，微向前低，微含胸，两脚平行分开，脚距约与肩

等宽，沉肩，微曲肘，两手自然放在两大腿上，掌心向下，全身放松(图4)。

练功法 为下述各方法的综合训练。

呼吸法 有下列两种可供选用。

1. 第一种呼吸法：即为吸气——屏气——呼气，并分别在上述各阶段同时默念：“我——要静——坐”或“我——要静——卧”。具体做法是：口闭，舌抵上腭，用鼻吸气时默念“我”；屏气时，口、舌不动，默念

“要静”；舌落下，用嘴呼气时默念“坐”或“卧”。如此反复做20分钟左右。

2. 第二种呼吸法：即为吸气——呼气——屏气，并分别在上述各阶段同时默念：“我——要——静坐”或“我——要——静卧”。具体做法是：用鼻吸气时默念“我”；舌落下，用嘴呼气时默念“要”；屏气时，嘴闭合，舌抵上腭，默念“静坐”或“静卧”。如此反复做20分钟左右。

意念法

1. 采用第一种呼吸法时，须意守中丹田“膻中”穴（在

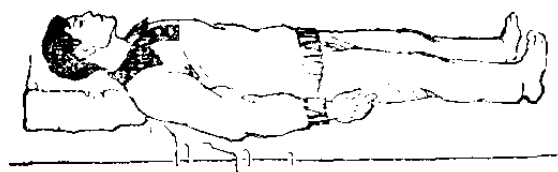


图 1

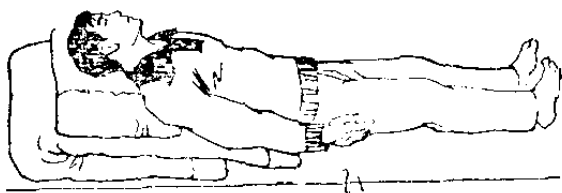


图 2

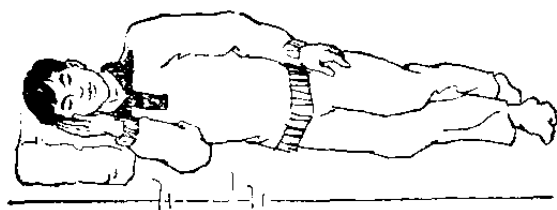


图 3

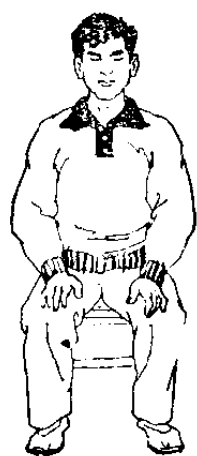


图 4

两乳头连线的中点)，或意守“百会”穴(在两耳连线的中点)。两穴可任选一个。所谓“意守”，即在练功过程中要始终把注意力集中在这一部位。同时在吸气时要微鼓少腹，屏气时继续鼓少腹，使吸入之清气贯入脐下丹田，呼气时内收少腹。

2.采用第二种呼吸法时，须意守下丹田“关元”穴(在脐下四横指处)。同时在吸气时将少腹鼓起，呼气 and 屏气时将少腹内收并尽力保持这一状态，使余下之气纳入下丹田。

【说明】

▲ “神门”在腕内横纹尺侧端，豌豆骨下凹陷中。

▲ “内关”在腕内横纹上2寸，两筋之间。“神门”、“内关”皆为双穴。交替用一手拇指的指端，揉按另一手的“神门”、“内关”穴，能助练功者练功前安神定志。

▲ 丹田：气功意守部位的名称。关元部位为下丹田，膻中部称中丹田，印堂(在两眉头中点处)部称上丹田。气功之意守，不是意守一点，而是意守一个部位。

【注意事项】

▲ 练功场所的光线不要太强，空气须流通，但要避免直接吹风，以防感冒。

▲ 练功中，在身体某些部位如出现温暖、酸麻、肌肉跳动等感觉，皆属正常反应，不应中断练功。个别练功者如出现头昏、心慌等较剧烈的反应，则可改练动功。

▲ 练功时应微闭双目或目视鼻尖。练功中如果眼皮跳动不止，可缓缓睁开双眼，集中注意于眼前某处，直到眼皮不跳时，再轻闭双眼，继续练功。

▲ 练功中，不能急躁，应排除杂念，使注意力集中在练功上；若一时难以排除杂念，可将眼睛睁开，双手按摩头面，再揉按神门、内关穴，然后再练。

▲ 白天练功应采取坐式，以防止昏睡；晚上练功，失眠的患者尤应取卧式，练功中，若困倦欲睡，则可任其自然。

▲ 练功中如难以坚持原姿势时，可稍稍改换姿势。

▲ 练功中，对外界干扰声要“充耳不闻”，不要受其影响。对突然巨响，切勿惊慌，镇静后继续练功。练功期间应保持精神愉快。

▲ 每天早、中、晚各练功1次，每次20~30分钟。

▲ 练功结束时，应轻轻起身，做些保健功、轻微活动和按摩肢体，不要马上吹风等。

▲ 意守下丹田(关元穴)时，个别患者会血压下降，这时可改为意守百会穴；意守百会时若出现头胀、头晕时，则改意守印堂穴。

▲ 因为屏气过度会使血液回心不畅，心输出量减少，继而脑的血液供应减少；屏气完毕时，血液骤然大量回心，使心输出量骤增，脑供血猛增，引起血压上升。所以，屏气应适度，不宜过分。有高血压病和心血管疾患的老人不宜练习。