

气功疗法实践

刘贵珍著

河北人民出版社

刘贵珍 著

气功疗法实践

刘贵珍 著



河北人民出版社 一九八一年·石家庄

1080255

# 气功疗法实践

刘贵珍 著

---

河北人民出版社出版（石家庄市北马路19号）  
河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

---

787×1092毫米 1/32 5印张 2插页 90,000字 印数：1—154,000  
1957年9月第1版 1982年6月第2版  
1982年6月第10次印刷 统一书号：14086·23 定价：0.46元

气功療法人之可行  
不花錢不費事可以  
却病可以強身可以  
全生可以延年

謝覺哉

气功疗法，人人可行，不花钱，不费事，可以却病，可以强身，可以全生，可以延年。

（谢觉哉同志一九五七年为本书题词）

## 写在前面

气功是我国宝贵的文化遗产，据记载已有三千年的历史。长期实践证明，气功在保健、治病方面确有较好的疗效，深受广大群众欢迎。

一九四〇年我患有严重的胃溃疡病，长期胃病的折磨，又引起失眠症。在解放区医疗条件较差的情况下，经介绍跟本乡刘渡舟老师练内养功，诚心实意地练了一百零二天，我的胃溃疡病好了，其它症状也随之减轻。在冀南行署王悦尘等领导同志的支持下，我继续跟老师学习、试验、研究这一疗法。一九五三年在河北省卫生厅和唐山市党政领导的支持下，筹建了唐山气功疗养所。由于临床实验效果卓著，受到中央卫生部的奖励。于一九五六年又在河北省党政领导的支持下，创建了北戴河气功疗养院。并通过气功专业学习班等途径使气功得以推广。在广泛临床实践的基础上我们参照古代有关练功养生方面的书籍，综合各方面的经验，整理出“内养功”“强壮功”，随后又根据内功、导引、八段锦等整理出“保健功”、“行步功”等。

在实践、整理过程中，我们体会到虽然功法名称不同，但都是以身、息、心锻炼为手段来培养人体正气，达到却病延年的目的。依据古典理论，将这种以培育正气为主的自我锻炼方法命名为“气功”。我们认为：气功的“气”，不仅包

括呼吸之气，也包括人体内的正气。在气功修炼中，可以使这种正气增强而治愈疾病。正气充沛后，体质得到全面加强，脏腑功能也随之提高，从而又可达到保健延年的目的。气功的“功”，是指练功的功夫。练气功没有功夫便不能取得好的效果。“气功”这个词概括了静坐、吐纳、导引、内功等修炼方法。因为气功运用于防病、治病，故名为“气功疗法”。

为了普及和推广气功疗法，于一九五七年在唐山、北戴河气功疗养院医务人员协助下编写、出版了《气功疗法实践》一书。谢觉哉、李书城、叶季壮、郭子化、方石珊、程玉琳、段慧轩等中央和省有关部门的领导同志还特为该书题词、写序，肯定气功疗法的治病强身作用，这对我们是很大的鼓舞和鞭策。

但是，在十年动乱中，气功这一宝贵遗产却遭到了压抑，拨乱反正以后，特别是近年来发展极为迅速，气功疗养、研究机构相继建立，适应症的范围逐渐扩大，气功原理的探讨也出现了可喜的成果。在新形势下，广大读者纷纷要求对《气功疗法实践》一书进行修订再版，根据形势的发展和广大读者的要求，这次修订，除对原书进行了较大的改动、充实外，还增添了练功指导和辅助治疗等内容，对气功锻炼者和专业医疗单位均可参考、应用。不妥之处，请批评指正。

承蒙赵朴初同志为本书封面题字。我院田宏计、赵宝峰、张天戈医师在修订中作了大量工作。在此一并致谢。

刘贵珍

于北戴河

1981.10.

# 目 录

<b>第一章 概述</b> .....	( 1 )
一、气功是我国宝贵文化遗产.....	( 1 )
二、气功治病作用的祖国医学理论.....	( 3 )
三、现代医学对气功生理作用的认识.....	( 12 )
<b>第二章 气功操作方法</b> .....	( 20 )
一、内养功.....	( 20 )
二、强壮功.....	( 25 )
三、保健功.....	( 28 )
四、行步功.....	( 36 )
<b>第三章 气功疗法的特点、要领和注意事项</b> .....	( 43 )
一、气功疗法的特点.....	( 43 )
(一) 气功疗法是自我疗法.....	( 43 )
(二) 气功疗法是整体疗法.....	( 44 )
(三) 气功疗法可充分调动机体潜力.....	( 44 )
(四) 气功疗法重视精神诱导.....	( 45 )
二、气功疗法练功要领.....	( 45 )
(一) 松静相辅, 顺乎自然.....	( 45 )
(二) 练气练意, 意气合一.....	( 47 )
(三) 情绪平衡, 心情舒畅.....	( 48 )
(四) 循序渐进, 勿急求成.....	( 48 )



(五) 练养相兼, 密切配合·····	(49)
(六) 固定功法, 功时适宜·····	(49)
(七) 总结经验, 避免偏差·····	(50)
三、气功疗法注意事项·····	(51)
(一) 功前与功后·····	(51)
(二) 练功过程中注意事项·····	(52)
<b>第四章 气功疗法功中问题处理</b> ·····	<b>(56)</b>
<b>一、姿式问题</b> ·····	<b>(56)</b>
(一) 姿式与生理机能·····	(56)
(二) 姿式的选择·····	(57)
(三) 练功对姿式的要求·····	(58)
(四) 姿式的调配·····	(59)
<b>二、呼吸问题</b> ·····	<b>(60)</b>
(一) 呼吸与停顿·····	(60)
(二) 呼吸次数和运用·····	(61)
(三) 呼吸时舌抵上腭问题·····	(61)
(四) 腹式呼吸的锻炼·····	(62)
(五) 气贯丹田·····	(63)
<b>三、意识问题</b> ·····	<b>(63)</b>
(一) 情绪稳定·····	(63)
(二) 目观鼻准·····	(63)
(三) 意守丹田·····	(64)
(四) 默念字句·····	(64)
(五) 数息与听息·····	(64)
(六) 内视·····	(65)

四、练功中的反应问题	(65)
(一) 所谓“八触”	(65)
(二) 消化机能增强	(66)
(三) 新陈代谢旺盛	(66)
(四) 性机能问题	(67)
(五) 妇女经期练功	(68)
五、练功中其它问题的处理	(68)
(一) 疲劳问题	(68)
(二) 呼吸滞塞不畅	(68)
(三) 昏沉、困盹问题	(69)
(四) 心慌、心跳或心率减慢	(69)
(五) 腹痛、腹胀和胸闷	(69)
(六) 受惊问题	(69)
(七) 气冲头问题	(70)
(八) 动象问题	(70)
(九) 病情波动和功后复发	(70)
<b>第五章 常见疾病的气功疗法</b>	<b>(72)</b>
<b>一、消化系统疾病</b>	<b>(72)</b>
(一) 溃疡病	(72)
(二) 胃下垂	(73)
(三) 慢性胃炎	(74)
(四) 习惯性便秘	(75)
(五) 幽门狭窄	(76)
(六) 肠结核	(76)
(七) 胃次全切除术后症候群	(77)

(八) 慢性肠炎·····	(78)
(九) 慢性阑尾炎·····	(78)
(十) 消化不良·····	(79)
(十一) 急性肝炎·····	(80)
(十二) 慢性肝炎·····	(80)
(十三) 肝硬化·····	(81)
(十四) 慢性胆囊炎·····	(82)
<b>二、心血管系统疾病·····</b>	<b>(82)</b>
(一) 冠心病·····	(82)
(二) 高血压病·····	(85)
(三) 原发性低血压病·····	(85)
(四) 慢性风湿性心脏瓣膜病·····	(86)
(五) 心肌病·····	(87)
(六) 肢端动脉痉挛症(雷诺氏症)·····	(87)
(七) 血管闭塞性脉管炎·····	(88)
(八) 风湿症·····	(88)
<b>三、神经系统疾病·····</b>	<b>(89)</b>
(一) 神经衰弱·····	(89)
(二) 瘧病·····	(90)
(三) 胃肠神经官能症·····	(91)
(四) 心脏神经官能症·····	(91)
(五) 末梢神经炎·····	(92)
(六) 进行性肌营养不良·····	(93)
(七) 脊髓痨·····	(93)
(八) 植物神经功能紊乱·····	(94)

(九) 中风后遗症·····	( 94 )
(十) 神经性耳聋·····	( 95 )
(十一) 脑动脉硬化·····	( 96 )
(十二) 紧张性头痛·····	( 96 )
<b>四、呼吸系统疾病·····</b>	<b>( 97 )</b>
(一) 肺结核·····	( 97 )
(二) 慢性支气管炎·····	( 98 )
(三) 支气管扩张症·····	( 98 )
(四) 矽肺·····	( 99 )
(五) 支气管哮喘·····	( 99 )
<b>五、血液系统疾病·····</b>	<b>(100)</b>
(一) 缺铁性贫血·····	(100)
(二) 营养性巨红细胞性贫血·····	(101)
(三) 再生障碍性贫血·····	(101)
<b>六、泌尿、生殖系统疾病·····</b>	<b>(102)</b>
(一) 肾结核·····	(102)
(二) 遗精·····	(102)
<b>七、内分泌及代谢疾病·····</b>	<b>(103)</b>
(一) 甲状腺机能亢进·····	(103)
(二) 糖尿病·····	(104)
<b>八、妇科疾病·····</b>	<b>(105)</b>
(一) 盆腔炎·····	(105)
(二) 功能性子宫出血·····	(106)
(三) 闭经·····	(107)
(四) 痛经·····	(107)

(五) 子宫脱垂	(108)
(六) 子宫颈糜烂	(108)
(七) 妊娠中毒症	(109)
九、五官科疾病	(110)
(一) 青光眼	(110)
(二) 视神经萎缩	(111)
(三) 慢性扁桃体炎	(111)
(四) 神经性耳聋	(112)
(五) 内耳眩晕症(美尼尔氏综合症)	(112)
<b>第六章 气功疗法的临床检查、辅助治疗与</b>	
<b>护理工作</b>	(114)
一、临床检查	(114)
(一) 一般检查	(114)
(二) 练功检查	(114)
(三) 疾病疗效判定与远期疗效观察	(119)
二、气功疗法的辅助治疗	(121)
(一) 药物	(121)
(二) 针灸、按摩	(123)
(三) 理疗	(123)
三、气功疗法的护理工作	(123)
(一) 做好患者的思想工作	(124)
(二) 指导病人练功	(124)
<b>附录: 常用功法简介</b>	(126)
一、虚静功	(126)
二、太极内功	(127)

三、放松功	(130)
四、虚明功	(132)
五、气动功	(138)
六、诱导功	(140)
七、九次呼吸法和丹田注气法	(142)
八、分症练功法	(144)
九、意气功	(146)
十、采太阳	(147)
十一、观星望月	(147)

# 第一章 概 述

## 一、气功是我国宝贵文化遗产

气功是我国宝贵的文化遗产，是祖国医学的重要组成部分。气功在我国有着悠久的历史，在历代医书中都有记载。诸如：“吐纳”、“导引”、“定功”、“静功”、“内功”、“调息”、“静坐”等都属于气功的范围。这些名称虽不相同，但都是从不同角度，通过姿式、呼吸、心神的调炼，来达到培育元气的目的。这就是我们统称的“气功”。在中医理论中，“气”的涵义非常广泛，从人体来讲，气是一切生命活动的物质基础，并概括了全部生命活动，生命活动停止，气也随之而消失。元气的盛衰决定着人体的强壮与衰弱。所以，我们把培育元气的健身法称之为气功，这充分体现了“以气为本”的祖国医学传统理论观点。实际上有关气功强身法的理论与方法，早在两千多年前，古人就有了精辟的论述。如：《黄帝内经·上古天真论》载有：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的气功强身理论。《遗篇刺法论》中也载有：“寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍”的炼功方法。

据考证，气功到春秋战国时期，有了进一步发展，在诸子百家学说中，都涉及到有关气功养生的内容。当时文物

《行气玉佩铭》(即刻有篆书多面体的小玉柱)就对气功深呼吸的要求作了理论上的阐述。到了汉代,气功广泛应用于健身治病,深受广大人民的欢迎,甚至把气功养生术的书画当作珍品葬于死者墓穴。长沙马王堆三号汉墓出土文物中,发现有西汉初期绘制的彩色养生导引图四十余幅,绘出了多种运动姿态,其中包括深呼吸运动,说明气功在当时受到高度重视。汉末名医华佗把古代导引术,发展为模仿五种禽兽动作的《五禽戏》。晋朝时期,气功养生也有其相应的发展,如名医葛洪所著《抱朴子》中就有专论吐纳导引的理论和方法,提出用呼吸吐纳来“行气”,可以“内以养身,外以却邪”。隋唐巢元方所著《巢氏诸病源候论》中提出了辨证选功的理论。

唐代孙思邈所著《千金方》载有:“和神导气之道,当得密室,闭户安床暖席,枕高二尺半,正身偃卧,瞑目闭气于胸中,鸿毛著鼻而不动,经三百息,耳无所闻,目无所见,心无所思”等调息练神方法。

宋朝编纂的《圣济总录》以及这个时期的养生专著,如《四时颐养录》、《寿亲养老新书》等书籍中,对气功养生的论述更加系统完整。元朝王中阳的《泰空养生主论》中许多篇是专论养生之道的。明朝名医李时珍所著《奇经八脉考》中,记载了一些练功方法,提出了“内景坠道,唯返观者能照察之”的练功体会。清朝名医汪诒庵所著《医方集解》中,记载了调息功的详细操作方法和注意事项。医家沈金鳌所著《沈氏遵生书》中,卷首“运动总法”一章,提出了练功十二则,并对意守和入静,作了深刻的论述。



仅从上述部分医学历史文献中就可以看出，气功在我国已有近三千年的历史，而且历代医书中都有气功方面的记述，这项文化遗产是非常丰富的，尽管限于历史条件，在各种流派中掺杂了一些宗教迷信色彩，但各种功法的运用和治病、保健作用是肯定的，并对我国医学发展起了很大的促进作用。

## 二、气功治病作用的祖国医学理论

气功是祖国医学的一个组成部分，是以祖国医学理论为基础的。气功所以能治病、保健，也是有其理论根据的。

### （一）气功能培补元气，扶正祛邪

气的涵义非常广泛，概括地讲，包括物质和功能两方面。气既是生命活动的物质基础，又是脏腑生理活动的功能表现，例如：呼吸之气，水谷之气，都属于濡养周身的精微物质，而元气、宗气、卫气、五脏六腑之气，则属于人体的功能表现。

气又有先、后天的区分。元气称为先天之气。宗气、水谷之气、营卫之气、五脏六腑之气，称为后天之气。元气即“真气”或“正气”，生于先天之精，藏于人体命门。元气具有生命活动原始动力的重要作用。宗气是由自然界的大气和经脾胃消化水谷所得精气结合而成，具有推动心脏行血、肺脏敷布的作用。营气来源于水谷精微，行于脉中，具有营养周身，化生血液的作用；卫气来源于肾阳，布于体表，具有固阳于内，抵御卫外的作用。脏腑之气，禀赋于先天元气，又