

新

中医、西医和气功三方面相结合、

融气功修炼与强健身心和防病治病为一体的独特的新医学气功疗法。

应用于预防医学、临床医学、基础医学、康复医学、老年医学和特种医学等领域。

经过长期临床实验和多年推广应用的实践结果证明，

这一新医学气功疗法不仅在临床治疗中有着神奇的魅力和效用，

而且在攻克和诊治许多疑难杂症和疑难绝症上更是

技法独树一帜、效用独特显著。

医学气功

杨峰 ○ 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



《中华气功》杂志创刊号
《中华气功》杂志创刊号
《中华气功》杂志创刊号
《中华气功》杂志创刊号

医学气功

中华气功



中国医药出版社

新

医学气功

杨峰 ○ 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

新医学气功/杨峰著.

—北京:中央编译出版社,2008.3

ISBN 978-7-80211-624-5

I. 新...

II. 杨...

III. 气功学

IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 027052 号

新医学气功

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍 刘 亮

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京印刷一厂

开 本 787 × 960 毫米 1/16

字 数 233 千字

印 张 20.25

版 次 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 36.00 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

序 言

医学气功宗师杨峰撰写的《新医学气功》一书即将付梓出版发行，他执意嘱我为这本书写几句话。尽管我对此道并不擅长，且又是写作繁忙，杂事猬集，但是，无论怎样，对他的这一嘱托我是绝不能拒绝的。我既对他了却了心愿写出了这本新医学气功专著表示祝贺，又欣然受命按他所嘱之意勉力而为之。之所以如此，其因有三。一是因为我和作者交往甚多，知之弥深，友情益笃，他高尚的医德、精湛的医技和独创的新医学气功疗法为我所熟知和推崇。二是因为他撰写这本新医学气功专著，从起初酝酿打算写书至书稿初稿写出来，直至现今成书即将出版发行，我都始终参与，不仅提出了具体操作意见，而且还对其所写的书的初稿进行了编排组合和审阅校正，深知他撰写这本书的辛劳不易和良好意愿，遂决意对他为拓展和繁荣我国新医学气功事业所做的有益于社会造福于人民的工作予以精神上 and 力量上的支持。三是因为他的著作适时适需而出版发行，且书中的内容新、指导性强、实用性广，我很想借此机会向广大读者推介这本书。

通过刻苦求学而获取了医学专业大学文凭的作者杨峰，出身

2 新医学气功

于中医世家，且受其先辈影响较深。他在其先辈的精心指导和培育下，博览古今中医学和气功学方面的经典著作，钻研并实践古今中医学和气功学的医理医术和功理功法，精通岐黄之术和气功之法。早年毕业于安徽省中医学院的作者杨峰，自 14 岁时就开始修炼静功和动功。至今，他坚持学医与修功已有 40 余年。40 年来，他坚持学习和研究历代名医应用医学气功治疗疾病的论述和经验，学习和研究历代道家、佛家、儒家和医家所倡行的气功理论和气功术，并做到把理论和实践相结合，持之以恒地进行学习修炼、交流探讨和创新发 展，取得了令人瞩目的业绩和成就。1993 年 11 月 19 日，中国中医研究院科技合作中心和北京中国传统医学培训中心，经过严格的查证、考核，联合授予他“医学气功师”的光荣称号。1995 年至 1996 年，他曾参加过三届国际医学气功学术交流和专业技术法研究会，发表了三篇学术论文并获奖。他所撰写的这三篇医学气功学术论文还被会议主办方编入国际医学气功学术交流论文集锦之中。他以中医基础理论为指导，运用气功理论和现代科学理论，并采用科学方法和高科技手段进行持久精心研究和多次大量实践，终于探索出一套将中医、西医和气功三方面相结合、融气功修炼与强健身心和防病治病为一体的独特的新医学气功疗法。这种新医学气功疗法，最主要的应用在预防医学、临床医学、基础医学、康复医学、老年医学和特种医学等医学领域方面。经过长期临床实验和多年推广应用的实践结果证明，这一新医学气功疗法不仅在临床治疗中有着神奇的魅力和效用，而且在攻克和诊治许多疑难杂症和疑难绝症上更是技法独树一帜、效用独特显著。大力推介和广泛应用新医学气功疗法，对引导人们科学地进行智能开发、探索人体生命科学奥秘和开创人体科学研究新领域，对指导人们正确地进行保健养生、防

治疾病、提高健康水平和生活质量有着重大作用，对构建和睦家庭和和谐社会、促进社会主义三个文明建设和四个现代化建设有着重要意义。新医学气功疗法有着广阔的研究和应用领域，有着美好的开拓和发展前景，倍受众多患者和广大医学气功爱好者的青睐夸赞，已引起医疗和体育等相关部门和主管机构以及有关领导人的高度重视，医学和气功学等学科部门专家和相关学者对此产生极大的兴趣。新医学气功疗法的开创和应用，是作者杨峰多年从事医疗工作和进行医学气功研究的实践经验和研究成果的科学总结，是其全方位研究东方神秘文化与传统养生文化的心血结晶，是其用汗水和智慧在科研和攻关征途上铸造的新的里程碑。

近些年来，随着社会和科学技术的迅速发展，以及疾病发生境况和诱因因素的改变，人们对健康、疾病以及医学模式的认识都发生了根本性的改变。众多的人越来越认识到心理社会因素在其中所占的比重，也从实践中看到了进行医学气功锻炼对保持身心健康、治疗身心疾病所起的重要作用，改变了以往多是向外界寻求用物理疗法、化学疗法和生物疗法等物质治疗手段来进行保健治疗的方法，采用通过自我控制和自我调整来改变自身的生理和病理状态的方法，来达到延年益寿、治病强身的目的。再者，社会上在一些地方还严重存在着民众看病难、看病贵、看不起病的现象。而有些心理疾病和神经系统的疾病，用医学气功疗法不用花钱或只需花很少的钱就能使其痊愈。有些病，即使有名医和良药，也不可能会被治愈。其治疗效果远远比不上施用新医学气功疗法。众多用新医学气功疗法治愈疾病的患者，学习研究和实践应用过新医学气功疗法的众多医生和气功师，乃至有些医疗、卫生、体育和气功等学会组织以及部门领导，都向作者提出建

4 新医学气功

议，并支持他将新医学气功这一学科方面的内容加以总结整理成书。作者通过实地调查研究获知，如今处在社会转型时期，众多的人闯入市场，辛劳打拼，工作和生活都有压力，身心健康受到一定影响和损害。为此，他千方百计寻求益心强身之法，对防病治病，既重视又讲求使用多种途径和多种方法。然而，由于新医学气功疗法还没有普及，加之师资较少，应用不广，有些人认可并接受了这一疗法，有些人则对这一疗法还不太了解。甚至在学术界和医疗气功业界，对这一新兴学科的某些方面还存在有不同的认识和一些争议。我国著名的老一辈科学家钱学森同志曾经再三强调，气功科学以丰硕的历史文献、广泛的群众实践，积累了大量资料，很可能成为人体科学研究的突破口。人体科学作为21世纪的主导学科，以辩证唯物主义的哲学思想做指导，对其进行研究，会促进科学革命的到来。可见，对人体科学的奥秘进行研究意义多么重大，把医学气功疗法向全社会和广大民众进行普及和推介又是多么重要。基于此，作者下定决心，坚定信念，决定针对上述存在的实际情况和具体问题，本着科学严谨和认真负责的态度，着手撰写这部《新医学气功》专著，以充实我国中医宝库，弘扬我国气功文化，创新我国现代医学，以广泛传播、大力普及、积极推介、广泛应用新医学气功疗法，指导我国亿万人民理智正确地进行自我修炼新医学气功和应用新医学气功防治各种疾病，让我国亿万人民普遍享受新医学气功疗法的益处。

作者杨峰在撰写这本著作时，十分注重把握析理求真求实、述法可学可用这一原则，呕心沥血精益求精，认真严谨一丝不苟，始终坚持扎扎实实而又卓有成效地做好以下诸项工作。一是正确阐述观点。对医学气功的理论和学说、性质和功能、研究和

探讨、推介和宣传，作者都坚持做到科学正确地阐述其观点、认识和说法、做法，摒弃其在书本中看到的和在社会上耳闻的各种迷信的邪说和玄虚的传教，尽量利用其所掌握的有关古代传统科学、医学、养生学、气功学，以及现代的各种科学知识和科技手段，还有大家在日常生活中所认识到的有关医学气功方面的常理来进行具体的真切的阐述，并提出其独特的新见解、新观点和新方法，力图达到使不同层次、不同学历和不同兴趣的爱好者、研究者、教学者、实践者和众多读者，依据书中的介绍和提法，同时依据自己所掌握的知识来进行学习和研究、仿效和借鉴，理解新医学气功疗法的神奇魅力和功能效用之根本目的。诸如论述医学与气功之间的关系，指出从古到今，医学与气功密不可分，尤其是中医与气功，是出自同一体系的，是一脉相承的。诸如对道家、佛家、儒家（理学家）、医学和武术等各家各种流派的不同观点和学说，均加以综合分析，并择其正确的科学的方面加以阐述和利用。诸如阐述医学气功的功能原理和效用因由，阐述内气外放和外气作用，以及人体的运行奥秘和多种特殊功能，皆用科学的道理来述说。阐明新医学气功疗法是一种利用人体自身内部条件来健身益寿、防治疾病的养生之法，主要是练功人通过调整自我心理来发挥其独特的作用。所谓人体的“特异功能”，专指在气功态中人体出现的特殊功能状态，气在人体各系统和部位运行和发生功用有其复杂性。现今，有许多人对人体的这些奥秘还不太了解。单说医学气功，其疗法在实践中可以诱发人体干扰素，改善人体微循环的三个通道功能，清除人体自由基，增加脏腑血流量，促进细胞代谢，提高人体细胞的灌氧量，加强细胞的再生变性能力和抗衰老能力。二是明确推介方法。作者推介新医学气功疗法的功法及其用法，提法明白准确，推介系统完整。其

6 新医学气功

指导思想是：须在中医基础理论指导之下，要以推行和运用自我养生保健的功法为主导，要注重对施用内气外放和使用外气方法加强研究，要有重点地进行临床观察、有目的地实践。要继承古老医学气功的精华，吸收现代医学气功各种功法和流派的长处，以融合众家之长，并在此基础上，从理论研究、功法改进和治疗应用等方面加以改革创新，使之适应时代需要，能在社会上广泛推行。作者在积极推介新医学气功疗法在临床应用和在医疗保健实践中的一些新功法、新方法时，特意将其经多年苦心砥砺、反复实践、不懈求索而独创出的佛道合一的一套现代最新医学气功——初、中级荷花功和荷花站桩功的原理和功法写入书内，奉献给广大医学气功爱好者和广大读者。与此同时，作者还针对不同层次的人和不同年龄段的人如何用不同的方法进行练功，依据他们的实际情况分门别类地加以研究和指导，并在书中作了详尽地推介，以期使读者和习练者阅读学习和习练实践之后会获得理想而又满意的效果。从激励人们积极踊跃地参与学功练功、不断提高思想认识和练功的速度以及实际效用这一愿望出发，作者特意指出，新医学气功疗法简单易学，出功快，得气快，疗效好，无论怎么练都不会出偏差，要练功者放心大胆地去练。若是想治病、健身，习练者可以身心同修，效果会更加明显。即使有些人抱着试试看的态度去习练，也同样会获取明显的疗效。由此，作者诚挚而又明确地告诉广大读者和众多新医学气功习练爱好者“心不诚也灵”之深刻道理。如此明确推介会使广大读者和习练者、爱好者，乃至众多患者掌握新医学气功疗法，学会新医学气功疗法。若获取这本书会一书在手，方法全知，办法全有。三是诚实宣传效用。作者立足于大力推介、积极指导，本着实事求是和诚实守信的态度，来宣传新医学气功疗法的重要功能和巨大效

用。首先，详尽地对有关方面的知识和内容予以介绍和述说，使阅读者、习练者和广大患者既认识到现代医学中无法解决的难题也可以通过新医学气功疗法来解决，又感到其方法实用易学，其用处很多，很大，进而对我国流传数千年的医学气功和现今正推广流行的新医学气功疗法更加喜爱。其次，对其应用的经济价值和社会效益不妄下结论，重在讲述事实，让事实说话，让事实作证。四是严谨使用资料。作者对理论的阐述，对学说的介绍，对发展情况的概述，对功种和功法的具体推介和分析、发掘和整理，其观点和认识的提出，其归纳和总结的内容，其中所使用的资料，都有可靠的资料来源。撰写此书，作者参阅相关资料，从战国的《行气玉佩铭》至近代的《长生不老诀》，计有 40 余篇气功文献史料。我国现存古今医学气功书籍计有六百余种，他参阅的就有一百余种经典和名著。作者在此基础上对其中的重要理论和重要学说、重要代表人物和重要方法加以概括简述。五是语言简练。语言简洁精炼，是本书的一大特色。全书以口语叙述，尽量使用通俗语言。故读者读起来感到全书语言简洁、明了。书中阐述观点和说法，多引用古今名人名家的精辟之言，既使读者感到其观点正确可信，又使书中的语句生动感人。这样就显得全书语句富有文采，内容蕴含深义。因此，有必要提醒读者，书的内容好阅读，文字表面意义也好理解，然而，我国医学气功这一学科知识浩瀚，新医学气功疗法功理深学问大，对书中所阐述的重要内容，对作者所推介的新医学气功疗法，只有通过认真研学、体悟，持之以恒地进行修炼，才能获取真经，学会真法，才会进一步明白“大道至简至易”、练功看似容易实则却很艰辛的深刻道理。

在党和国家倡导科技兴国，倡导提高全民族民众现代生活和

8 新医学气功

健康水平的当今，对我国广大医学气功工作者和爱好者来说，对我国广大医疗、体育、卫生和其他相关系统和部门的科技工作者来说，以及对我国亿万关心个人身心健康和热爱祖国医疗卫生事业关注祖国医学发展的人们来说，这本书是指导他们学习新医学气功知识和技法、进行新医学气功修炼和开展教学研究、以及开展讲学传功活动的好教材，是适合他们健身锻炼需要和普及工作需要，且又极具实用价值的好读物。

杨峰撰写出版这本书，得到一些相关单位和社会各界的鼎力支持和热情帮助。中国气功科学研究会、中华全国中医学会气功科学研究会和安徽省卫生厅的一些研究人员和专家学者，对撰写出版这本书皆提出了指导性意见。一些治愈患者和医学气功爱好者，对撰写这本书也都提供了有力的具体的实证材料。

这本书虽然已经出版成书，但是由于这本书是部新的医学气功专著，书中对新医学气功这一新的学科知识的推介，其中有些观点和方法，还尚需充实提高和改进创新，还尚需持续探讨和不断发展。作者杨峰决心百尺竿头更进一步，持续对新医学气功疗法其功理和功法进行深入研究和实践，使其在理论探讨、功法整理、临床治疗、机理研究、培养人才和扩大应用领域等方面都有较大发展和新的突破。他真诚地表示，要殷切地就教于热爱医学气功疗法这一事业的诸位专家学者和广大读者，热情地期盼和欢迎诸位提出宝贵的指导和改正意见。同时，他也诚挚地希望诸位踊跃参与评价和推介这部新医学气功专著。希望社会各界和广大新医学气功疗法爱好者献计献策、携手奋力，以推动我国医学气功事业健康、扎实地向前持续创新发展，齐心协力把我国的医学气功事业开拓到一个更高的层面，提高到一个更新的水平。在

此，特意转告作者对参与和支持出版这本书的有关单位、诸位朋友和广大读者的由衷谢意。

是为序。

作家 储继喜

2006 年 10 月于合肥

目 录

序言	1
第一章 医学气功发展概况	1
第一节 医学气功理论的形成和应用	2
一、《黄帝内经》	3
二、《道德经》	5
三、《参同契》	6
第二节 医学气功的发展	8
一、两晋与南北朝时期	8
二、隋唐时期	11
三、宋金时期	13
四、明清时期	16
五、辛亥革命以后	19
六、20 世纪 50 年代以来	20
第二章 医学气功的基础理论和学说内容	23
第一节 阴阳五行学说	23
一、阴阳学说的基本内容	23
二、气功实践中的阴与阳	26
三、五行学说的基本内容	29

2 新医学气功

四、五行与气功实践	32
第二节 脏象学说	35
一、心与小肠	37
二、肺与大肠	38
三、脾与胃	42
四、肝与胆	44
五、肾与膀胱	46
六、三焦	50
七、气、血、津液	51
第三节 经络学说	58
一、经络学说的形成和发展	58
二、经络学说的意义和作用	62
三、经络系统的部位分布和主要内容	64
四、习练气功常用的经络与穴位	71
第三章 医学气功形成与发展的基础	102
第一节 健康源于静动平衡	102
一、长寿在于运动	102
二、长寿在于心静	103
三、长寿在于平衡	104
四、关于六种平衡的内容概述	105
五、新医学气功与人的生命运动的 关联和规律	107
第二节 新医学气功形成与发展	107
一、气功的“气”字释义	107
二、气功的“功”字释义	109
三、新医学气功的纲领概述	109

第四章 新医学气功的功能和效用	115
第一节 新医学气功的功能	115
一、扶正祛邪,强身健体	115
二、疏通经络,调和气血	116
三、松驰身心,消除紧张	117
四、增强机能,调节自我	118
五、提高储能,降低代谢	119
六、发挥潜能,改进控制	119
第二节 新医学气功的效用	120
一、新医学气功对少年的效用	120
二、新医学气功对青年的效用	121
三、新医学气功对老年的效用	122
第五章 气功锻炼的基本方法	124
第一节 调身	124
一、卧式	125
二、坐式	126
三、站式	127
四、步行式	128
第二节 调息	128
一、自然呼吸法	129
二、腹式呼吸法	129
三、呼与吸的练习与应用	130
第三节 调心	131
一、意松静法	131
二、意守法	131
三、意气循经法	132

4 新医学气功

四、意想法	132
五、意守呼吸法	132
六、意喉吞气呼吸法	134
第四节 练功指津	134
一、气功锻炼的基本原则	134
二、气功锻炼的基本要领	138
第六章 静功功法	142
第一节 初级荷花功	142
一、对荷花功的认识	142
二、初级荷花功功法	143
第二节 中级荷花功	150
一、坐式	150
二、手法	150
三、练功时的动作	151
第三节 荷花功站桩	156
一、预备式	156
二、顶天立地荷花开	156
三、脚下旋起金莲座	156
第七章 动功功法	159
第一节 新医学气功的概念	159
一、新医学气功的动功原理	159
二、新医学气功动功的特点	163
第二节 新医学气功的动功功法	165
一、新医学气功的动功功法九节	165
二、新医学气功的动功释义	167