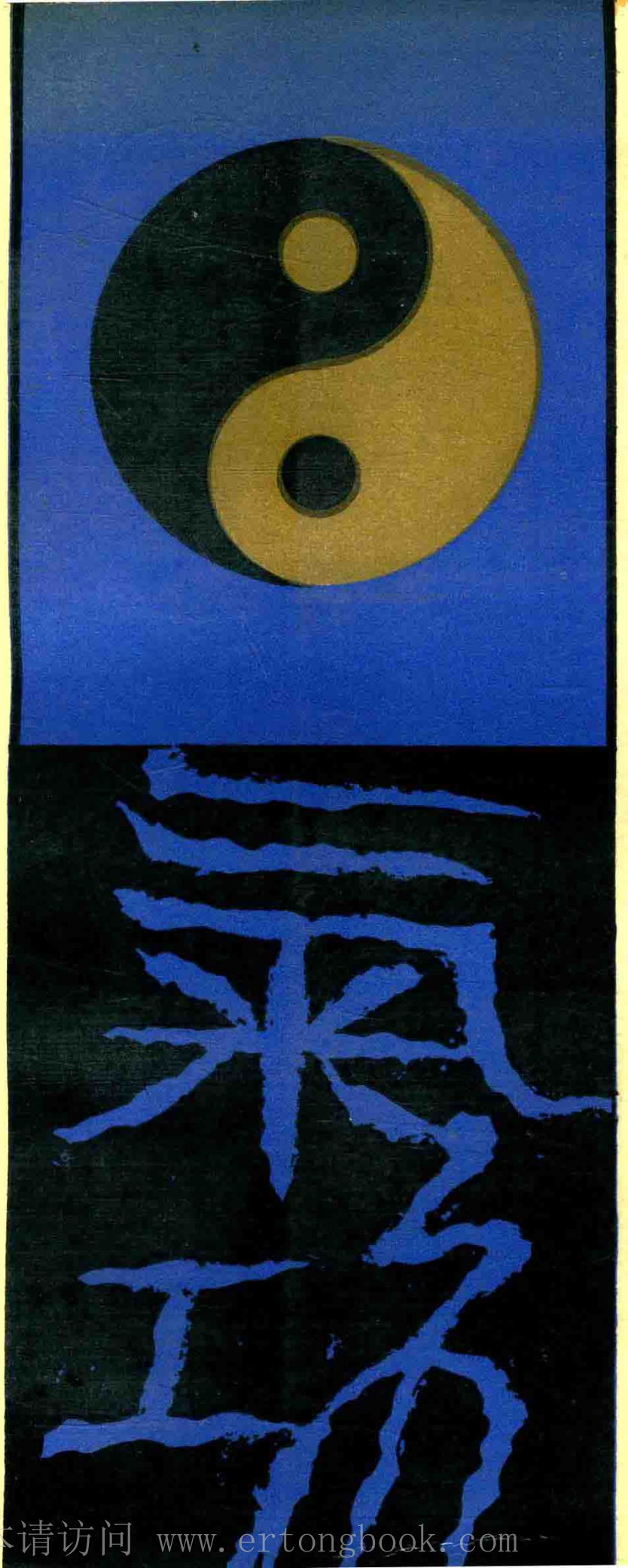
# 中华医学气功



中华医学气功

高等教育出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 医学气功

林国明　主编

顾启欧　梅　宏　张仁杰　编



（京）112号

## 内 容 提 要

《中华医学气功》是作者在多年教学和临床实践中，反复提炼编写而成的一本实用性很强的图书。全书分基础理论、功法和临床应用三部分，而以临床应用为重点。基础理论部分着重介绍阴阳五行学说、脏象学说和经络学说；功法部分扼要阐述了各主要静功和动功的功法要领；临床应用部分则重点讲述各种常见病的气功治疗，包括神经精神系统疾病、骨骼肌肉系统疾病、心血管系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病，以及感觉器官疾病等，还介绍了内气外放与气功偏差之防治。

本书对从事气功科学研究和气功治疗工作的读者来说，是本好教材；对于气功爱好者和身患疾病渴求气功治疗的读者来说，是一本颇具实用价值的读物。

**中华医学气功**

林国明　主编

顾启欧　梅　宏　张仁杰　编

*

高等教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

北京顺新印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32　印张 11.375 插页 3 字数 290 000

1993 年 6 月第 1 版　1993 年 6 月第 1 次印刷

印数0001—7 797

ISBN7-004266-5/G·311

定价 10.00 元

# 不畏浮云遮望眼

## （《中华医学气功》代序）

气功学历经数千年而魅力常青。它不仅对医学，对其它学科也具有巨大的吸引力。其原因，除了在医疗保健方面有实践效果外，还在于气功现象披着现代科学尚未能阐明其机理的神秘面纱。

巴甫洛夫发现，对新奇现象的注意是动物的本能。神秘性往往常带有两面性，既表明我们认识的局限，也表明现象背后孕育着深刻内涵。X射线、放射性、电磁波的每一桩新事物出现，哪有不带神秘面纱的！

有认识的局限性就会有争议。气功科学界生机盎然，但无可讳言也有激烈争议。有人怀疑，有人否定，全不足怪。宋代哲学家张载认为“于不疑处有疑，方是进矣。”科学就是要用事实让人们从怀疑变成不疑。不能要求人人一开始就深信不疑。这是科学与宗教的区别。怀疑本身就是科学态度，无可非议，也不必迴避。

气功是人体的特殊功能态。人体是开放的复杂巨系统。争议正来源于人体系统复杂性以及研究方法的特殊性。近百年来，科学的进展使无数古代神话变成现实。但理化体系和人体这个复杂系统相比还是十分简单的。人体奥秘太多了，不能期望在短期内，甚至21世纪内作出圆满答案。在研究方法上，现代医学经历了细胞水平、亚细胞水平，直到DNA双螺旋结构发现而进入分子生物学水平，取得了巨大进展，部分地解开了原先只有“上帝”才掌握的密码。然而它一直沿着还原论的分析方法，想完全用同样方法处理人体复杂巨系统是没有希望的。系统论就要求从整体上去理解系统，这恰恰和中国传统医学思维方法不谋而合。千百年的医学典籍至今还能吸引当代学者，恐怕缘由就在这里。

这是其它学科所罕见的。

然而，这绝不是历史的回归，返向原点，而是思维辩证法的螺旋上升；要求突破“寻章摘句”，力求与当代科学结合，要给古籍语言赋以新意。当然，以目前的科学手段可能还很难对气功现象作出本质的解释。这并不要紧。牛顿提出万有引力概念，导出引力方程的时候，对引力本质并没有做什么阐述，只是对引力现象做了客观描述。钱学森同志要求用唯象学的方法研究人体科学就是这个意思。

多数学者认为，气功现象是物质性的。那么物质运动总是有规律的，其规律是可探知的。今天暂时认识不了，终究是会被认识的。钱学森同志一再强调人体科学研究可以辩证唯物主义哲学思想做指导。不管你自觉不自觉、认识不认识，人的思维总是受某种指导思想支配的。

真理跨过一步就会变成谬论。任何科学发展过程中都会伴随伪科学。气功科学是祖国医学一支盛开不衰的奇葩，也难免有假冒伪劣的东西混杂其中，而正是这些东西败坏了气功科学的声誉。为了让读者增强识别能力，需要有正确观点的读物和教材。这本《中华医学气功》是在作者们多年临床实践和教学实践中，反复增删编纂而成，作风比较踏实。当然也有争议之处，这是学术见解，不妨仁者见仁，智者见智。

“青山遮不住，毕竟东流去。”气功科学尽管历史悠久，作为人体科学的分支，其发展也只能算是起步。人体科学作为21世纪的主导学科，气功科学以其丰硕的历史文献，广泛的群众实践，积累了大量资料，很可能成为人体科学的突破口，为现代医学跃上新台阶，做出贡献。

浙江医科大学生物医学工程系主任

华蕴博　教授

1992年5月于杭州



需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 目　录

不畏浮云遮望眼（《中华医学气功》代序）…… 1

## 上篇　基础理论

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
第二节　医学气功的发展…… 10
第二章　医学气功的基础理论…… 34
第一节　阴阳五行学说…… 34
第二节　脏象学说…… 43
第三节　经络学说…… 60

## 中篇　功　法

第三章　气功锻炼的基本方法…… 100
第一节　调身…… 100
第二节　调息…… 104
第三节　调心…… 106
第四节　练功指津…… 109
第四章　静功功法…… 115
第一节　空松功…… 115
第二节　放松功…… 120
第三节　因是子静坐法…… 124
第四节　内养功…… 126
第五节　周天功…… 131
第六节　铜钟功…… 137
第七节　吐气发音法（六字诀）…… 144
第五章　动功功法…… 149

第一节　中老年保健功……149
第二节　经穴按摩功……153
第三节　导引保健功……156
第四节　明目舒肝功……158
第五节　自发动功……160
第六节　七星功……163
第七节　太极养生功……167
第八节　八段锦……181
第九节　易筋经……189
第十节　五禽戏……201
第十一节　减肥功……208

## 下篇　临床应用

**第六章　常见病的气功治疗**……211
第一节　气功治病的机理……211
一、扶正祛邪，强身健体……211
二、疏通经络，调和气血……212
三、提高人体的松驰效应，消除紧张状态……213
四、增强大脑机能，提高自我调节能力……213
五、提高“储能”能力，降低基础代谢……214
六、发挥潜力，加强自我控制……215
第二节　神经精神系统疾病……216
一、神经衰弱……217
二、癔症……220
三、多发性神经炎……222
四、面神经麻痹……224
五、偏瘫……225
六、截瘫……227
七、臂丛神经痛……230
八、坐骨神经痛……230

九、神经血管性头痛 …… 231
十、失眠症 …… 232
十一、脑震荡后遗症 …… 234
第三节 骨骼肌肉系统疾病 …… 235
一、颈椎病 …… 236
二、肩关节周围炎 …… 238
三、落枕 …… 239
四、多发性脊椎炎 …… 240
五、慢性腰痛 …… 242
六、腰椎间盘突出症 …… 246
七、强直性脊椎炎 …… 252
八、类风湿性关节炎 …… 255
九、颈肩肌劳损 …… 259
十、踝关节损伤 …… 260
十一、缩窄性腱鞘炎 …… 261
十二、胸胁迸伤 …… 262
第四节 心血管系统疾病 …… 263
一、高血压病 …… 265
二、低血压病 …… 271
三、冠心病 …… 272
四、风湿性心脏病 …… 275
五、心肌病 …… 277
六、血管闭塞性脉管炎 …… 278
七、下肢静脉曲张症 …… 280
八、充血性心力衰竭 …… 282
九、血小板减少性紫癜 …… 284
十、白血球减少症 …… 287
第五节 呼吸系统疾病 …… 288
一、肺结核 …… 292
二、上呼吸道感染 …… 293
三、慢性支气管炎 …… 294

四、支气管哮喘症 …… 297
五、支气管扩张 …… 299
六、病毒性肺炎 …… 300
七、胸膜炎 …… 301
八、矽肺 …… 303
第六节 消化系统疾病 …… 304
一、消化性溃疡 …… 307
二、胃下垂 …… 308
三、慢性结肠炎 …… 309
四、便秘 …… 310
五、腹泻 …… 311
六、病毒性肝炎 …… 313
七、胆囊炎胆石症 …… 314
八、倾倒综合症 …… 315
第七节 泌尿生殖系统疾病 …… 316
一、慢性肾炎 …… 316
二、泌尿系结石 …… 317
三、盆腔炎 …… 319
四、痛经 …… 319
五、子宫脱垂 …… 320
六、月经不调 …… 321
七、更年期综合症 …… 321
八、遗精、阳萎 …… 322
九、前列腺肥大症 …… 323
第八节 感觉器官疾病 …… 324
一、青光眼 …… 325
二、近视眼 …… 325
三、视神经萎缩 …… 326
四、内耳眩晕症 …… 326
第九节 其它疾病 …… 327
一、糖尿病 …… 327

二、肥胖症 …… 327
三、肿瘤 …… 330
第七章 内气外放与气功偏差之防治 …… 332
第一节 内气外放 …… 332
一、气功外气治疗简史 …… 332
二、气功外气的物理和生物效应 …… 333
三、气功外气的临床概念 …… 337
四、发放外气的方法、途径及注意事项 …… 337
五、气功外气的功法训练 …… 339
六、外气诊断 …… 342
七、外气治疗 …… 343
第二节 气功偏差之防治 …… 343
一、偏差的原因 …… 344
二、偏差与不良反应 …… 345
三、偏差的预防 …… 346
四、纠偏措施 …… 347
主要参考资料 …… 351

# 上篇 基础理论

## 第一章 医学气功发展概况

在人类文明萌芽时期，人们就知道，打呵欠，伸懒腰配以深呼吸，闭目静坐，或活动肢体关节，用手按压伤痛处，这些简单易行的方法，可以解除疲劳和病痛，利于体力和健康的恢复，具有保健和医疗的作用。随着生产力的发展和文化的进步，这些原是出自本能而自发的调整身心和保健性的手段，被名为导引、桥引、按跷、案杌、服气、食气、坐忘、养气等，总之，名称繁多，不胜枚举。后经诸子百家的宣扬，朝野上下，互相传习，儒、道、医乃至释、武诸家纷纷研究应用并据为秘宝，以致发展成为保健养生的专门学科。尽管这一学科门派林立，功法多样，但都是从吐纳导引着手，在调整呼吸——炼气上下功夫，经千百年的锤炼，约定俗成，一个统一的、具有一定实践含义的专用术语——“气功”就诞生了。

有史以来，气功的发展包含着一定的宗教内容，但它毕竟是祖国医学中一项简朴而有效的医疗措施，是保健养生的重要手段，隶属于现代医学（预防、康复、能量）范畴。剔除其宗教神化的糟粕，汲取其提高身心素质的精华，乃是气功研习者的历史使命。气功科学的内涵广泛，从保健养生和医疗出发，探讨它的起源、形成与发展，可以发现在理论与实践上，它与祖国医学密不



需要全本请访问 www.ertongbook.com

可分。它在代代传习的历史长河中，积累了丰富的内容，成为祖国传统文化遗产的重要组成部分。了解它的既往，可对它有较全面的认识，并为学习和研究气功打开门扉。

## 第一节　医学气功理论的形成和应用

从春秋、战国到东西两汉时期，是祖国医学和气功科学发展较快、成就较大的一个历史时期。春秋末年，熔河图、洛书、太极八卦于一炉的《周易》一书问世，集“理数象占”之大成，倡“一阴一阳之谓道”之说，其理博大精深，黄老诸家以及学术界争相引用，并渗入及诸领域。战国时期，干戈扰攘，生灵涂炭，民饥多病。除采用医家方药治疗外，社会群众应用导引、食气之法祛病养生，蔚然成风。气功的实践，为古人认识自身生命活动开辟了重要途径。人体内气的升降出入以及经络系统，是在气功锻炼过程中由气功状态下的超常感觉所发现的，即“内景隧道，惟返观者能照察之。”这些发现被医家和养生家作了验证，在其著作中均有气功的论述和应用，他们的实践也丰富了气功的内容。所以，古代医学与气功保健养生学理论的形成与发展，是相辅相成、密不可分的。从《三世医学》到《黄帝内经》的诞生，确立了中医学认识人体生理、病理现象和进行诊断治疗的一套基本理论，从而也确立了医学气功的理论基础，并作了临床实践。

素有黄老一家之称的老子《道德经》，以及东汉末年魏伯阳所著的《参同契》，不仅为气功科学奠定了理论基础，而且为功法的形成做了原则性指引。这些名篇佳作，对推动气功科学的发展作出了不朽的贡献，成为气功发展史上的经典之作。

### 一、《黄帝内经》

位列祖国医学经典之首的《黄帝内经》，集先秦医家理论和实践之大成，奠定了中医学的基础。从理论上来看，它宗法黄老

学说，属道家范畴。从天人合一的整体观出发，以气化论为基础，为医学气功提出了一系列练功、养生和辩证施功的原则和方法。

（一）天人合一的整体观

中医学从朴素的唯物观点出发，认为气是构成人体的基本物质。如《内经》云："人以天地之气生，""天地合气，命之曰人。"诚然，因为构成人体的四大元素——碳（C）、氢（H）、氧（O）、氮（N）在大气中都是以气态存在的，所以，"气者，人之根本也"，"人之生，全赖此气。"而且人体的生命活动又与天地间气的升降、日月的运行相关相因，即"人与天地相参也，与日月相应也。"人在气中，气在人中。人体作为一个生命的实体，其生命活动与所处的客观环境——宇宙和自然界的变化相通相因。

古代医家善于取类比象，将人体的脏象比喻为五行——木火土金水。以封建社会的君臣关系比喻人体内脏器官，它们互为传使，但均由心主宰，建立了人体一元论。如《内经·素问·灵兰秘典论》说："心者君主之官也，神明出焉。肺者相傅之官，治节出焉。肝者将军之官，谋虑出焉。…凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿。…主不明，则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。"明确地指出了人体这个统一体的内部活动，都受君主之官——心（包括脑、思想、意识、神）的统帅。气功锻炼中守一、意守、守神、调心等的理论实质即源于此，开心身一致的养生法的先河。

（二）阴阳平衡

《内经》根据《周易》的阴阳学说认识到人体生命活动乃是遵循阴阳对立而又统一的原则进行的。它认为人体无处不阴阳，因为"阴阳者，天地之道也；万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。"它防病治病的原则在于调整人体的阴阳平衡，使人体的生理活动保持一定的稳态，即"阴平阳秘，精神乃治"的健康状态。阴阳失却平衡，是疾病发生和演变的病理反

映，任其发展便会“阴阳离诀，精气乃绝，”以致死亡到来。

五行源于阴阳，是阴阳二气相互作用而产生五行物质——木火土金水。《内经》运用五行学说类比和阐述脏腑之间的联系，说明气候变化对人体的影响，印证了人体气血升降循行的规律。五行的生克关系本于阴阳，如生理上的心火使肾水上升，肾水使阳火下降。这种水升火降乃是心肾相交的生理平衡状态，称之为既济，本为《周易》六十四卦中的一组卦——既济卦 ䷾，坎水在上，离火在下，称之为水火既济。水性阴，火性阳，亦即阴阳既济的平衡状态。这也是医易相通的佐证之一。

从阴阳平衡出发，在气功养生方面，《内经》强调“法于阴阳，和于术数；”“把握阴阳，呼吸精气；”“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”注意内外环境阴阳双方的协调，为后世的气功实践奠定了内养功和“举火烹水、”“坎离抽添”内丹功法的理论基础。

（三）荣养人体三宝

从“不治已病治未病”和“上工治未病”的思想出发，《内经》于《天元纪》…《至真要》、《四气调神》、《阴阳应象》等九大论中，开宗明义地指出了养生防病的重要性，提出如“把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地”的养生法。由此可见，欲求健康长寿，青春常驻，必须保精、益气、养神。人体以精为基，以气为源，以神为机。所以，中医学称人的精、气、神为三宝。

《内经》认为，精是生命的物质基础。因为“人始生，先成精。”“精者，身之本也。”明代医家张景岳指出：“脾为五脏之根本，肾为五脏之化源，不从精血，何以使之灌溉。”人体的发育成长及至生命活动，乃由先天之精调控，并受水谷精微所化生的后天之精的充养。气对人体也不能须臾或失，为生命之动力，受之于中和。如《庄子·知北游篇》说：“人之生，气之聚

也。聚则为生，散则为死。”《素问·生气通天论》说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿不彰。”《难经》也说：“经言人受气于谷，谷入于胃，乃传与五脏六腑，五脏六腑皆受于气；”所以说，“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”这些话都旨在说明气对人体的重要性。它在人体内“升降出入，无器不有；”成了生命活动的源泉。至于神，即心所主的神志，指人的精神、思维活动。《内经》认为它与五脏有关，其中特别强调心，因为“心藏神，”“心主神明”；又与脑有关，“脑为元神之府。”它依存于精、气，即“气和而生，津液相成，神乃自生；”却又对精与气有调控作用。所谓“主明则下安，…主不明则十二官危。”因为神受之于天，为生命之主宰，具有综合、平衡全身阴阳气血、表里上下、脏腑百脉的功用，故它的盛衰关系到生命的安危。正如《灵枢·天年篇》所说：“失神者死，得神者生也。”所以，精、气、神三宝是相辅相成，含三为一，以神为主宰。

《内经》认为，人体衰老的根本原因在于精耗、气衰与神伤；即“以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，故半百而衰也。”因此，提出了保精、益气、养神乃是“精神不蔽，四体长春”，得享天年的重要途径。其具体措施是炼气养生，积精全神。正如《灵枢·天年篇》所说：“呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬，各如其常，故能久长。”惟用气功手段“积气成精，”使精“勿漏泄”，方能“积精全神。”并指出：“神太用则劳，其藏在心，静以养之”。在这方面除了提出“恬澹无为，”清心寡欲外，还在《素问·四气调神大论》中提出了具体方法，即“春三月，…夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；夏三月，…夜卧早起，无厌于日，使志无怒；秋三月，…早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁；冬三月，…早卧晚起，必得日光，使志若伏若匿。”这一四季养生法，不仅为后世医家奠定了时间医学的基础，还为养生者顺天应时地汲取日月精华的内丹养生提供了依据。这都是天人合一观的再现。

致于气功在临床上的应用，《内经》中也对个别病种做了介绍。如："肾有久病者，可于寅时面向南，净神不乱思。闭气不息七遍，以引颈咽气顺之；如咽其硬物。如此七遍后，饵舌下津含无数，故曰返本还原。久饵之，令根深固蒂也。"

总之，《黄帝内经》对气功养生的论述，是从天人合一的整体观出发，调养人体三宝——精、气、神，使人体的生命活动维持一定的稳态——阴阳平衡，以期却病健身延寿。它所述的理与法，为后世气功养生奠定了理论基础，还做了临床应用的示范。

## 二、《道德经》

《道德经》或称《老子》，为先秦时期的哲学经典著作，全书共五千余言，是春秋时代楚国的隐士老聃（李耳）所著；内容丰富，其中修身、齐家、经国治世之道以及用兵布阵之法，几无所不备；又精于养生之道，《史记》说他活了"百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。"后因避乱世，骑青牛出涵关，西适流沙，不知所终。他的著作为历来的道家和养生家奉之为经典，并享有一定的国际声誉。其书文辞古朴深奥，博蕴义远，因此历代注家纷起，释义疏导，各执己见。有人认为《道德经》乃气功养生学的专著，惟理约道深，不细心揣摩，难解其中真义。

### （一）元气论

老子的宇宙观是"道生一，一生二，二生三，三生万物。"那末道是什么？老子讲得很清楚："有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。"这是说"道"是先天地而生的，是生天地生万物的总根源，但它无形无声，独立于人和物质世界之外而永恒不变。道是虚无的，但它有体有用。"体"就是天地未生前它那浑浑沌沌的一团元气；"用"就是这虚极、静笃的元气，冲气运行于天地之间，有阴有阳而化生为万物。这样一来，一个物质世界便从无到有的诞生了。正如《道德经》所说："天下万物生于有，有

生于无。’这就不难理解。“无”就是道，”道生一”，这个“一”就是浑沌的元气；再由元气产生阴阳二气，即“道生二；”阴阳二气和合产生冲气，即“万物负阴抱阳，冲气以为和，”这是“二生三。”这阴、阳、冲三气而成天、地、人乃至芸芸万物了。

医家汲取了老子的元气论，养生家亦然，都认为人体由先天的元气化生。医家的方药，养生家的气功锻炼，均从培补人之真元着手，后者强调从“恬澹无为”中求之。

（二）无为与抱朴归真

从元气论的观点出发，细审老子的养生之道是以无为和抱朴归真为主。因为道是自然无为的，养生者思想恬淡如婴儿，无所造为；抱朴乃是内心朴素，尽量减少名利和物质欲望，即使延年益寿之术亦不贪求，抱着一切任其自然的无为态度；归真是气功养生进入虚无境界，使元神、元气返还于元始之初而归于一。老子认为，天地之气，浑浩流转，历亿万年而不蔽者，皆由一元真宰，默运其间，发育万物，长养群类而生生不已。天地不求自生为以众生为生，这就是天地所以能长且久的道理。养生亦然，先无为而后无不为。

为了做到抱朴归真，在养生应用方面，《道德经》中有不少名篇佳句，如：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。”“至虚极，守静笃。”“虚而不屈，动而愈出，多言数穷，不如守中。”以及“载营魄抱一能无离乎，专气致柔能婴儿乎？”等，均为气功养生家经常引用并奉之为金科玉律，为气功学理论的重要组成部分。由此看来，《道德经》对气功养生真是字字珠玉，从而陷入宗教神学领域。所以，在研究道家有关养生的著作时，应剔除其宗教神学部分，汲取其科学精髓。

三、《参同契》

这是东汉末年精通黄老之学的养生家魏伯阳的名著。魏氏为



需要全本请访问 www.ertongbook.com