

第一章

【小功法治百病】

XIAO GONG FA ZHI BAI BING

什么是气功



第一节 气功的概念和意义

气功又名呼吸吐纳、导引按跷，是中华民族在长期的生活、劳动、健身、祛病过程中创造的一项自我心身锻炼方法。它通过姿势的调节、呼吸的锻炼、意念的集中和运用，以及配合有节律的肢体动作等，达到意气形相合、精气神兼练，具有安宁心神、协调脏腑、增强正气、疏通经络的作用，可保健强身、防病治病、益智延年。它属我国古老养生学范畴，从其防病治病的角度讲，又是祖国医学宝贵遗产的一部分。

气功在我国具有悠久的历史，早在 2000 年前的《黄帝内经》中就有关于呼吸吐纳、导引按跷的记载。如《黄帝内经素问·上古天真论》说：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”《导法方异论》说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”在其他先秦著作如《老子》、《庄子》等书中也有关于气功内容的记载。但“气功”一词，在古代养生文献中却极少见到，最早见于文字记载的是晋代许逊所著的《净明宗教录》，其中提到“气功阐微”一词，并在其所著的《灵剑子》一书中说用气功可以“理疗千瘵万病”。尔后，在清末出版的《元和篇》中有“气功补辑”一章。近人遵我斋主人辑的《少林拳术秘诀》中也有“气功之说有二：一养气，二练气”的记载。20 世纪 60 年代初，自气功家刘贵珍大力介绍、推广内养功疗法以来，“气功”一词才为广大群众所熟悉和应用。

气功的主要内容是调身、调息、调心（意念），而尤以意、气锻炼为重点。这里所说的气（内气），是指人体内流动着的精微物质，是人生命活动的基础；意，是指人的精神意识，是调动

内气的关键。气功即是在适当姿势和动作的基础上进行意气修炼，通过呼吸的调节、意念的集中和运用，促使内气的积累和旺盛，并在意念的作用下使其在体内有规律地运行，从而发挥人体自我调节的生理功能和激发人体潜能，改变失调的、病理的内环境为正常的、健康的内环境，达到防治疾病、强身延年 and 开发智慧的目的。从系统科学的观点讲，气功就是利用人体内固有的因素，对自我心身加以调整和锻炼，改变其失调的病理功能态，进入健康的功能态。正如钱学森同志所说：“气功是利用人体内固有的东西，把它调顺了，产生人体系统的一种功能状态是健康的，是能够抵抗疾病的。即结合系统科学的观点，练功就是让人体进入一种特别健康的功能状态。”所以它不同于单纯的呼吸调节、静养休息、心理疗法，也不同于一般的体育锻炼和武术锻炼，而是一种形气意结合、精气神并练的自我心身锻炼方法，是以发挥人体自我调节机能和内在潜力为主的特殊的治病强身法。

练功实践证明，气功锻炼不仅能保健强身、防病治病，而且还能治愈很多用药物疗法难以治愈的疑难病症，且没有药物疗法的副作用，因此深受广大人民群众欢迎。

第二节 气功的种类

气功的内容丰富，种类繁多，根据不同的划分标准可以划分为不同的类别。

如根据练功的目的和效果不同，可以划分为养生气功（包括医疗气功）和武术气功两大类。养生气功是用于健身益智、防病治病、延年益寿方面的气功，主要着重于身体内部精气神和脏腑气血的锻炼，其形式既有静功，也有动功，并分见于儒、释、道、医各家各派，是气功的主要方面。武术气功是用于武术击技方面的气功，以内练精气神、外练筋骨肌肤为主，习练此功，可达意到气到力到，强身自卫，发气制敌，亦可进行硬气功表演。

根据练功时的动静姿态不同，可分为静功、动功和动静结合功 3 类。静功是练功时采取坐、卧、站等安静的姿势，结合意念和呼吸的调练，促进内气旺盛、增强体质、防病治病的一类功法，因其着重身体内部精神、脏腑、气血、精津的锻炼，故又称为“内功”。但其外表虽静，内气运行却是活跃的，特点是“外静内动，静中有动”。如内养功、强壮功、周天功、禅功等均属静功。动功是练功时采取与意气相结合的各种肢体运动、自我按摩、拍击等方法，从而达到外练筋骨肌肤、内练脏腑气血的一类功法。因其有动作表现于外，故又称为“外功”。但其运动又是在意念集中、思想宁静的情况下进行的，特点是“外动内静，动中有静”。如保健功、五禽戏、易筋经、八段锦、十二段锦等均属动功。动静结合功是先通过静功的锻炼，促使内气旺盛和运行，然后再在内气的推动下产生自发的肢体动作的气功，是介于静功和动功之间的一类功法，如自发动功、自发五禽戏等。

根据功法特点、练功要求和理论体系不同，可分为吐纳派、禅定派、存想派、周天派、导引派五类。吐纳派功法是以呼吸锻炼为主的气功流派，是在《黄帝内经素问·上古天真论》“呼吸精气，独立守神”的思想指导下发展形成的，根据呼吸方法不同又可分为纳气法（以练吸气为主）、吐气法（以练呼气为主）、胎息法（意想气从脐出入）3 种。禅定派功法是以思想内敛、静坐宁心为主的气功流派，来源于佛家，主要有六妙法门、止观法、壁观法等。存想派功法是运用想像的方法集中意念进行练功的气功流派，主要有存想法（想像体内的事物称“意守内景法”，想像体外的事物称“意守外景法”）、观象法（即内视法，又称“返观内照法”）等。周天派功法是在意守丹田的基础上意气相依，使真气沿任督二脉或十二经脉、奇经八脉运行的气功流派，来源于道家，又称“河车搬运”或“金液还丹”，其练功过程可分为炼精化气、炼气化神、炼神还虚 3 个阶段。导引派功法是以动功为主的气功流派，特点是以肢体操作、自我按摩或拍打为主，并与意气锻炼相结合，要求操作时思想宁静、精神贯注、做

到动中求静、外动内静。可分为套路式（要求按一定顺序成套操作，如五禽戏、十二段锦等），分行式（虽编成套，但可根据病情不同而选择操作，如灵剑子导引法、分行外功诀等）两种。

根据气功与儒、释、道家的关系不同，可分为儒家气功、佛家气功、道家气功 3 类。儒家气功主要为静坐法，是通过静坐来养心进德、调息练气的，如颜回的“坐忘”、陆游的“一坐数千息”、朱熹的“半日静坐，半日读书”等。佛家气功：佛家经籍只言禅定，不言气功，但佛家禅定讲究“戒为定基”、“定慧双修”、“止观双运”，作为一种心身修养和自我调控方法，可使人“身心轻安”，“现法乐住”，亦与气功有相通之处，故现在的所谓“佛家气功”，实质上就是去掉了宗教内容、只取其养生作用的佛家禅定。佛家禅定可分为小乘佛教禅法、大乘佛教禅法、金刚乘（密宗）佛教禅法 3 派，各派又有多种具体禅法。现在流行的佛家气功有禅密功、六妙法门、四禅定功等。道家气功：具有代表性的为内丹术，本派以《周易》为理论根据，以《周易参同契》、《悟真篇》、《黄庭经》为经典著作，主张精气神兼练，由后天返先天。可分为炼精化气、炼气化神、炼神还虚三个阶段。现在流行的周天功（小周天、大周天）即为其第一、二阶段功法改进而成。此外，如昆仑派大雁功、武当派六合功、全真派峨嵋养身功等则属道家功法。

第三节 导引功法

导引功法属养生气功范畴，是医疗气功的一种，以医治疾病为主要目的，其特点是适应证比较明确，如噎膈证导引法专治噎膈、白浊白带导引法专治白浊白带等。不像其他养生气功那样以保健强身为主和可以应用于多种疾病。

导引功法的历史亦较悠久，如《黄帝内经素问·导法方异论》中说：“故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”，即是以导

引按摩治疗具体的“痿厥寒热”之症。

南北朝时陶弘景在其所著的《养性延命录·服气疗病篇》中记载了“六字诀”治疗法，指出了应用不同的呼吸方法可以治疗不同性质的疾病和不同脏腑的疾病，如“欲为长息吐气之法时，寒可吹，温可呼；委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极”，“心脏病者，体有冷热，吹呼二气出之；肺脏病者，胸膈胀满，嘘气出之；脾脏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝脏病者，眼疼悉忧不乐，呵气出之。”

隋代巢元方著《诸病源候论》，载各种病证 1700 余条，在病证后附有导引功法者计有 260 多种。清代廖平和近人曹炳章将此部分内容摘出成编，定名为《曹氏宣导法》。

唐代孙思邈著《备急千金要方》、《摄养枕中方》二书，在其中也记载了很多导引功法。

北宋后期，由政府组织编纂的《圣济总录》中引录了《左洞直经按摩导引诀》的各式导引，其中如转胁舒足、摩手熨目、击探天鼓、拭摩神庭、下摩生门等，成为现在保健功的主要内容，每节均可治疗具体的疾病。南宋太医院教授张锐著《鸡峰普济方》中，载有脚气导引法和消食去滞壅导引法。

元代邹铉续编的《寿亲养老新书》中载有“太上玉轴六字气诀”，论述六字诀功法最为详尽，每种呼气法均有具体的适应证。

明代曹元白在《保生秘要》一书中，记载了近 40 种病证的导引运动方法，后被清代沈金鳌收入其所著的《杂病源流犀烛》中，扩充为 46 种，并说明“但欲长生，必先却病，其所导所运，皆属却病之法，今各附于篇末，病者遵而行之，实可佐参药力所不逮。”

清代陈梦雷编辑的医学类书《古今图书集成》之《医部全录》中，在“脏腑身形”和“杂病”门中，对多种病证附有《备急千金要方》、《养性书》、《保生秘要》等书中的导引功法。汪詡庵在《医方集解》所附的《勿药元铨》中也收集了很多导引功法。

以上这些导引功法均属医疗气功范畴，是历代医家在长期医疗实践中积累的宝贵经验。它们的共同特点是：

1. 主要载于历代各医家的医学著作中。
2. 均以治疗疾病为主要宗旨。
3. 其适应证均较明确、具体，并多以所治病名为功法命名。
4. 其应用均以中医理论为指导，具有很强的辨病辨证施功特点。
5. 功法多简单易学，行之有效。

本书的第九章“常见病的治疗”中所选功法即以这些导引功法为主，再辅以简单有效的现行功法和其他疗法。

第四节 气功在医学中的应用

由于气功疗法是通过自我心身锻炼来防治疾病的，没有药物疗法的副作用，并可治疗某些依靠药物难以奏效的疑难病症，因此深受国内外人民群众的欢迎，现正广泛地应用于医学各个领域如预防医学、临床医学、康复医学、心身医学中，在防治疾病、康复保健、调节心身、开发智慧方面起着愈来愈大的作用。

一、气功在预防医学中的应用

预防为主是我国卫生工作的四大方针之一，预防工作是卫生工作的首位。中医学历来强调预防为主，早在 2000 年前的《黄帝内经》中就提出了“上工治未病”的观点，并在《四气调神大论》中指出：“不治已病，治未病，不治已乱，治未乱。……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这种未病先防、防重于治的思想对后世具有重要的指导意义。

人生活在自然环境中，必须内外协调、阴阳平衡，才能保持

身体健康，反之就会发生疾病。引起疾病的原历不外外感六淫、内伤七情、饮食劳伤 3 个方面，而气功锻炼正可防止以上 3 方面致病因素对人体的侵害：

首先，气功锻炼可以增强正气、抵御外邪的侵袭。练功者通过调身、调息、调心，精气神兼练，可使体内气血旺盛，经脉畅通，脏腑协调，精神内守，从而使内在真气充盛，抗病能力增强。正如《黄帝内经》所说：“邪之所凑，其气必虚；”“正气存内，邪不可干。”现代科学研究证明：练气功具有贮能作用，可以增强造血机能，增强人体的免疫功能，这些都有利于防止疾病的发生。

其次，练气功以松静为要领，要求肢体放松，思想宁静，意守丹田，排除杂念。这样就可以使大脑得到充分的休息和调整，防止七情过激的伤害，因而能有效地预防情志致病。正如《黄帝内经》所说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

再次，练气功要求呼吸静细匀长，增加了腹肌的运动，可按摩内脏；同时由于深呼气，使副交感神经兴奋，也增加了内脏的运动，达到了“身体静、脏腑动”的效果，锻炼了内脏，促进了胃肠消化吸收的功能；练功时唾液、胃液分泌增多，也有助于消化，这些都可预防饮食损伤脾胃所致的疾病，也可增加水谷精微的吸收，有益于健康。

由此可见，练气功通过“三调”可以预防疾病的发生，增强身体健康，达到延年益寿的目的。如有人临床观察发现：练气功可预防心脏病猝死和中风病的发生，并可使老年人皮肤弹性恢复，不出现或减少老年斑，说明气功疗法有延缓细胞衰老的作用，对预防机体衰弱也有重要意义。现代有关临床资料和很多长寿老人的经验证明，很多人通过长期练功而获得了长寿，其中有些人是本来身体虚弱或患有某些慢性疾病、甚至是患“不治之症”的，不但通过练功达到病愈、增进了健康，而且有的还能精力充沛地教别人练功，成为气功师。这些都说明气功锻炼对预防疾病的发生和强身健体、延年益寿都具有着重要的意义。

二、气功在临床医学中的应用

自 20 世纪 60 年代初期气功大师刘贵珍首次在医疗机构中应用气功治病以来，到现在 40 多年的时间里，气功疗法有了巨大的发展，在临床中的应用日益广泛。应用气功治疗的病种也由最初的几种扩展到近百种，由单纯的消化系统疾病扩展到呼吸、心血管、泌尿、内分泌、神经等多个系统，以及外科、妇科、儿科、眼科、五官科、骨伤科等。应用气功治疗某些疑难病症和急重症也获得了满意的效果。如有人报道以气功按摩为主配合其他疗法，治疗急性尿潴留、脑外伤、脑卒中、麻疹并发肺炎、中毒性肠麻痹、心力衰竭、尿毒症、肠伤寒等 10 多种急重症效果满意；应用气功治疗癌症、突眼性甲状腺肿、骨髓纤维化等也有治疗报道。

由于临床的需要，气功疗法也渐趋丰富，由最初的内养功、强壮功、保健功发展为现在的多种功法，如放松功、六字诀、站桩功、意气功、五禽戏、八段锦、大雁功、一指禅等，广泛应用于临床。而且治疗方法也由最初的单纯教患者练功治病，发展到发放外气、气功按摩、气功针灸、气功麻醉等多种，并且能够进行辨病辨证施功。随着气功疗法的快速发展和应用范围的不断扩大，气功在临床医学中正起着愈来愈重要的作用。

三、气功在康复医学中的应用

当病人疾病的急性期已过，进入相对稳定期；或疾病已愈，但尚未恢复到健康状态；或心身失调，但尚未引起明显病变时，都需要进行康复治疗。

康复治疗的方法很多，诸如心理治疗、行为治疗、药物治疗、调节饮食起居、体育锻炼等，气功导引也是重要方法之一。

如前所述，气功练功时通过调心，使精神恬淡宁静，调整大脑皮层功能紊乱，避免受外界不良刺激的伤害，久之还可改变练功者的性格，使之消除烦躁忧郁、焦虑紧张心理状态，变得安详愉快，从而起到心理治疗的作用。同时久练气功，做到按时练功，乐在其中，忘掉了其他的烦恼和病痛，也起到了行为治疗和调节起居的作用。通过调身，可使身体得到休息，经络气血运行旺盛，通过与意气结合的动功锻炼，也有助于体力的增强。所以气功锻炼也是慢性病人和体质虚弱者恢复健康的良好康复手段。如有人报道：应用气功治疗瘫痪病人（脑血管意外后遗症、脑外伤偏瘫等），可使肌力有显著改善；让支气管哮喘缓解期病人练功，可起到巩固疗效的作用；教某些癌症病人放疗、化疗后练功，则可起到不同程度的促进身体和心理康复的良好效果。

四、气功在心身医学中的应用

近年来，在国外兴起一门叫做“心身医学”的新学科，它是研究心理因素对生理和病理的影响的医学，认为人的情绪变化对身体的健康有着十分密切的关系，疾病的 50% ~ 80% 是由情绪紧张所造成的，其中典型的是高血压病、神经衰弱、溃疡病等。这些病单靠药物是不能根治的，而且药物还能引起副作用。其实，这在中医学中早有论述。《黄帝内经》说：“百病皆生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”皆属“七情内伤”范畴。

练气功时，通过调身、调息、调心的自我心身锻炼，可以充实与调动人体的正气，调整大脑功能，排除大脑皮层的种种不良刺激引起的病理信息，疏通经络，调和气血，使人体自我调节生理机能得到充分发挥，从而调整机体内在的、由于心身失调而产生的不平衡状态，使其恢复到健康的平衡状态，这就可以达到治

病健身的目的，所以气功在心身医学中也具有重要的作用。

五、气功在开发智力方面的应用

气功锻炼还可以改善人的大脑功能，提高智力水平。

首先，气功锻炼通过调心入静，使大脑细胞得到充分休息，降低了大脑的耗氧量，排除了内外环境的干扰，增强了脑细胞的活性。气功态脑电图波形表明：大脑额叶 α 波占优势，振幅增高，频率降低，有序化显著增强，这些特异反应可使人思维敏捷、记忆增强、精神集中，提高学习和工作效能。

其次，气功锻炼可使人体内气充实，身体健康，可保证脑细胞供血充足，便于大脑良好地工作，又可消除体弱对智力的影响。

再次，气功锻炼“定能生慧”，还可开发人体潜能，产生某些特异功能，如遥感、透视功能等。气功锻炼还能提高人的竞技技能，在体育、音乐、书法、绘画等领域，均能提高人的技能。

气功锻炼特别有利于学龄儿童智力的开发，如在儿童智力发展旺盛期进行适宜的练功，可激活一些睡眠的脑细胞，调动更多的脑细胞参与智力活动，大大提高学生的思维和记忆能力，提高学习成绩。如有人报道：组织中小学学生练功，可使他们的学习成绩和体质均有不同程度的提高和改善；也有人组织患有注意缺陷疾病（ADD）和低能儿童成立辅导班，每天带领学生课堂内练功 20~30 分钟，一年后发现学生的注意力、记忆力和动作协调能力均较前有所提高。以上说明气功锻炼对人智力的开发也具有重要的作用。

第二章

【小功法治百病】

XIAO GONG FA ZHI BAI BING

气功与中医基础理论



气功是我国宝贵的文化遗产，也是中医学的重要组成部分，是以祖国医学理论为基础的。气功之所以能治病健身，是有其理论根据的。中医学把人体看成是一个脏腑、经络、气血密切联系的有机整体。把人和自然界一切事物都看成是由阴阳对立统一两个方面构成的。认为疾病的发生是阴阳失调、气血失和、邪正相争导致的结果。而气功治病正是根据这一理论，通过自我修炼，使体内阴平阳秘、气血调和、扶正祛邪，从而达到治病健身的目的。

第一节 气功与阴阳学说

阴阳学说是中国古代的一种宇宙观和方法论，具有对立统一的内涵。阴阳，是对自然界相互关联的某些事物或现象对立双方的概括。由于阴阳两方面的运动变化，构成了一切事物，推动着事物的发展变化。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”

阴阳的对立统一思想被古代医家所吸收，并与长期所积累的解剖、生理知识和疾病防治经验相结合，从而形成中医学的阴阳学说，用以阐释生命现象的基本矛盾和生命活动的客观规律。

一、阴阳学说的基本内容

主要包括阴阳的相互对立、相互依存、相互消长、相互转化等几个方面。

1. 阴阳的相互对立 阴阳学说认为，自然界中的一切事物都存在着相互对立的阴阳两个方面。例如：天为阳，地为阴；火为阳，水为阴；动为阳，静为阴；热为阳，寒为阴等。阴阳两方面的相互对立，主要表现为它们之间的相互制约和相互斗争。阴与阳相互制约、相互斗争的结果，取得了统一，即取得了动态平衡。气功的锻炼正是要维持这种人体内的动态平衡。如果这种动

态平衡被打破，就会导致阴阳失调而产生疾病。如《素问·阴阳应象大论》说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。”就是这个道理。由于阴、阳的不断排斥与斗争，推动了事物变化和发展。

2. 阴阳的相互依存 阴和阳两个方面，既是互相对立的，又是相互依存的，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。也就是说没有阴就无所谓阳，没有阳就无所谓阴。例如没有动就无所谓静，没有静就无所谓动；没有热就无所谓寒，没有寒就无所谓热等等。《素问·阴阳应象大论》说：“阳根于阴，阴根于阳。”这种相互依存的关系，也称之为“互根”。《医原·阴阳互根论》指出：“阳不能自立，必得阴而后立，故阳以阴为基，而阴为阳之母。阴不能自见，必得阳而后见，故阴以阳为统，而阳为阴之父。根阴根阳，天人一理也。”如果人体内阴和阳的这种相互依存关系被打破，阴阳相离，也就不存在阴和阳了，人体的生命活动也就随之而消亡，故《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳离决，精气乃绝。”

3. 阴阳的相互消长 阴阳消长，是指对立的阴阳两方面不是处于静止状态，而是处于运动变化之中。即“阳消阴长”或“阴消阳长”，例如人体的生理活动。各种机能活动（阳）的产生，必然要消耗一定的营养物质（阴），此即“阳长阴消”的过程。而各种营养物质（阴）的新陈代谢，又必须消耗一定的能量（阳），此即“阴长阳消”的过程。在正常的生理状态下，这种“阴阳消长”是处于相对平衡状态中的。如果这种“消长”不能保持相对的平衡，就会出现阴阳某一方面的偏盛偏衰，从而导致疾病的发生。

4. 阴阳的相互转化 事物的阴阳两方面，当发展到一定阶段时，可以向其对立的方面转化。阴阳的相互转化是阴阳运动的另一种基本形式。《素问·阴阳应象大论》说：“重阴必阳，重阳必阴”；“寒极生热，热极生寒”。即是说当阴阳两方面的消长运动发展到一定的程度时，则阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。由此可见，阴阳相互消长是一个量变过程，而阴阳转化则是

由量变到质变的过程。气功的锻炼正是要把握住这种阴阳的相互转化，使疾病向相反的方向转化，即由病理的功能态转化为健康的功能态，从而达到病愈的目的。

二、阴阳学说在中医学中的应用

阴阳学说广泛地运用于中医学的各个方面，用以阐释人体的生理、病理，以及对疾病的诊断、治疗等各种问题。

1. 人体的组织结构 阴阳学说在阐释人体的组织结构时，认为人体是一个有机整体，其一切组织结构，既是有机联系的，又可以划分为相互对立的阴、阳两部分。就大体部位来说，人体的上部属阳，下部属阴；体表属阳，体内属阴；体表的外侧属阳，内侧属阴；背部属阳，腹部属阴；以脏腑来分，六腑属阳，五脏属阴。而每一脏腑又分阴阳，所以《素问·宝命全形论》说：“人生有形，不离阴阳。”

2. 人体的生理功能 中医生理认为，人体正常活动，是阴阳两方面对立统一、协调平衡的结果。从人体的防御功能来说，阳在外，为保护人体内部组织器官的外卫机能，阴在内，是阳的物质基础。从脏腑功能活动来说，五脏主藏精为阴，六腑能消化、传导饮食水谷为阳。阴精是化生阳气的物质基础，而阳气的作用又可以产生阴精，因而阳气和阴精相互转化、相互为用，并保持着相对的平衡。《素问·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治。”若阴阳不能相互为用而分离，则“阴阳离决，精气乃绝。”生命也就因此而告终。

3. 人体的病理变化 中医学认为，疾病的发生，是由于某些因素的影响，使人体的阴阳关系失去相对的平衡协调，出现偏盛偏衰的结果。因此尽管疾病复杂多变，但均可以用阴阳失调来加以概括说明：“阴胜则寒，阳胜则热，阳虚则寒，阴虚则热。”

4. 疾病的诊断 阴阳失调是病理变化的主要原因，所以疾病也可以概括为阴证、阳证两大类。《素问·阴阳应象大论》说：

“善诊者，察色按脉，先别阴阳。”可见辨病性阴阳在临床诊断中具有重要的意义。中医的八纲辨证首先就是要辨阴阳，阴阳是八纲的总纲，临床病证虽然千变万化，但总不出阴阳两纲的范围。

5. 疾病的治疗 由于阴阳偏盛偏衰是疾病发生发展的根本原因，因此，调理阴阳，补偏救弊，促使阴平阳秘，恢复阴阳相对平衡，就是治疗的基本原则。

阴阳学说是中医学的理论根据，气功治病、保健的机理也就必然寓于阴阳变化之中。气功的传统理论非常重视阴阳的协调与相交，如《仙籍理论要记》说：“阴潜阳内，阳伏阴中。阴得阳蒸，故能上升；阳得阴制，故能下降。阳蒸阴以吸气，阴凝阳以成精，日月升降，乾坤交泰而万化成焉。”乾为阳，坤为阴，乾气在上往下来，坤气在下往上行。阴阳交泰（即阴阳相交和合），才能生成金丹。气功锻炼正是要使身体的阴阳相交，进入阴阳和合的气功状态。《性命圭旨全书》说：“炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动河车，自太玄关逆流至天谷穴，气与神合，然后下降黄房，所谓乾坤交媾。”古气功书中经常谈到阴阳相交，而达到阴平阳秘的正常生理状态。如“天地媾其精”、“龙虎交媾”等。《崔公入药镜》有“水火交，永不老”之说。即“水火既济，阴阳协调。”可见平衡阴阳的作用是气功治病、保健的理论基础。

气功功法中也贯穿着调节阴阳，如《石室秘录》中就有先春养阳法，先夏养阴法，先秋养阴法，先冬养阳法，通过调整阴阳而达到祛病健身的目的。《内经》说：“阳化气，阴成形。”即阳主生化，气功中阳动而生，故化气养精，温养形体；阴成形体，气功中阴静而凝，故津液生成，濡润形体。

在练功中同样要辨阴阳而施功。如果阳邪致病，出现热证和实证时，练习气功必须注意引气下行，并采用泻法。如果阴邪致病，出现寒证和虚证时，练习气功就必须注意气往上引，并采用补法。总之，气功的目的就是调节阴阳平衡，使人健康。

第二节 气功与五行学说

五行学说是我国古代哲学的重要范畴。是用取象比类的方法，以木、火、土、金、水 5 种物质的功能属性为代表，来归类事物的属性，并以五者之间的相互资生、相互制约的关系，来解释宇宙间的事物变化规律。

中医学用五行学说来阐释脏腑的生理功能和脏腑组织间的生理关系，阐明人体与外在环境之间所存在的相互联系，并运用五行的生克乘侮规律来说明脏腑组织间的病理影响及传变，以此来指导临床及气功治疗。

一、五行学说的基本内容

1. 五行特性及其归类 中国古代哲学认为，自然界的一切都是由木、火、土、金、水 5 种基本元素构成的。这种认识逐渐发展成为五行学说，用取象比类的方法，说明自然界各种事物的性质、关系和发展规律，此时五者已不是单纯指 5 种物质本身，而是作为代表 5 种事物属性的抽象概念来运用了。五者所代表的事物属性特点是：木具有生发、条达之特性；火具有阳热、上炎之特性；土具有长养、化育之特性；金具有清肃、坚韧之特性；水具有滋润下行之特性。

根据五行代表的上述特征，采用“取象比类”的方法，把需要说明的事物和现象分成五大类，来说明各事物、现象的性质、生克乘侮关系和发展规律，这就是五行学说的具体应用。在医学领域中，历代医家为了说明人体内外的整体性和复杂性，也把人体脏腑组织，生理活动，病理现象，以及与人类生活密切相关的自然界事物或现象作了广泛的联系。具体列表介绍如下：

从下表可以看出，人体五脏系统和自然界同类事物之间，存在着相互资生、相互适应的关系，且系统与系统之间存在着相互

促进和相互制约的关系。

自 然 界						五 行 木 火 土 金 水	人 体				
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	六腑	五官	形体	态
酸	青	生	风	东	春		肝	胆	目	筋	怒
苦	赤	长	暑	南	夏		心	小肠	舌	脉	喜
甘	黄	化	湿	中	长夏		脾	胃	口	肉	思
辛	白	收	燥	西	秋		肺	大肠	鼻	皮毛	悲
咸	黑	藏	寒	北	冬		肾	膀胱	耳	骨	恐

2. 五行的生克乘侮 五行学说主要是以五行相生、相克来说明事物之间的相互关系的。相生，即相互资生和助长；相克，即相互制约和克制。

五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，以此相生，循环无尽。相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，也以此相克，循环无尽。相生与相克是不可分割的两个方面，没有生，就没有事物的发生与成长；没有克，就不能维持正常协调关系下的变化和发展。

相乘和相侮，是五行关系在外界因素作用下所产生的反常现象。乘，即乘虚侵袭。侮，即恃强凌弱。相乘，即相克太过，超过正常的制约力，使五行系统结构关系失去正常的协调。相侮，即反向相克，又叫“反克”，是五行系统结构关系失去正常协调的另一种表现。

二、五行学说在中医学中的应用

1. 说明脏腑的生理功能与相互联系 根据五行的特性，用来说明五脏的生理特性和功能作用。如：肝属木，故肝喜条达而恶抑郁，并有疏泄之功能。心属火，故心阳有温煦之功能，心火易

于上炎。脾属土，故脾有消化水谷、运输精微、营养五脏六腑、四肢百骸的功能，又为气血生化之源。肺属金，故肺有清宣肃降之功能。肾属水，故肾主水液之蒸化和排泄，并有藏精之功能。

五脏的功能活动不是孤立的，而是相互联系的。如，肾水以养肝，肝木以济心，心火以温脾，脾土以化生水谷精微养肺，肺金以清肃下行助肾水。这就是五脏相互资生的关系。肺气清肃下降，可以抑制肝阳上亢，肝的条达，可以疏泄脾的壅郁，脾的运化，可以制止肾水的泛滥，肾水的滋润，可以防止心火的亢烈，心火的阳热，可以制约肺清肃的太过。这就是五脏相互制约的关系。

人体与外界环境四时五气以及饮食五味的关系，也可以用五行学说来加以说明。这就是人体与外在环境之间的相互联系和协调统一的关系，又称为“天人相应”。

2. 说明脏腑间的病理 当脏腑之间发生相乘、相侮时，脏腑间的相互协调关系遭到破坏，就会产生疾病；另外当一脏有病时，也可通过五行的乘侮关系传变给另一脏。如肝病传脾，是木乘土；脾病也可影响肝，是土侮木。肝病影响心，为母病及子，影响肺为木侮金，影响肾为子病及母。其他脏器的病变也如此，说明它们在病理上也是相互影响的。

3. 用于诊断和治疗 人体脏腑的生理功能和病理变化，都可以从其五行所属的面色、声音、口味、脉象等方面反映出来。因此，在临床诊断疾病时，可以根据五行的所属及其生克乘侮关系来判断病情。如病人面青易怒，两目上视，四肢抽搐，脉弦为肝风内动；兼有恶心呕吐、腹痛腹泻，为肝郁乘脾等。

在治疗疾病时，根据五行学说理论，除了对有病的本脏进行处理外，还应考虑其他有关的脏腑，并调整其关系，掌握其传变，以达到治疗的目的。例如培土生金，滋木涵水，扶土抑木，壮水制火等法则，就是运用五行生克关系的体现。

在古气功文献中，非常重视五行学说与练功的关系。如《黄帝内景经》说：“修身不外五行相推，与相生各异。五行相生是顺，五行相推是逆。逆乃易数也。顺则金生水，逆则水生金，水

中铅（肾中真阳）是也。顺则木生火，逆则火生木，火中汞（心中真阴）是也。且金伐木而滋荣，水克火而既济，五行来往，一气相成。谁生谁克，一本共根，故曰：“返归一。”道家气功即是根据逆五行而生的原理，达到阴阳交泰，合二而一的气功境界。

另外，气功师们还根据五行学说中五脏与四时的关系，重视、强调在五脏主时时进行修炼，以养其脏气。如《孙真人卫生歌注释》说：“春嘘明目木肤肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金肺润，冬吹肾水得平安，三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐。”这种以五行相生，四时循序而行的六字排练功法可收到很好的效果。《遵生八笺·延年却病笺》中的养五脏五行功法，也是根据五脏与四时的关系而编制的，利用五脏与五行的关系调气以养五脏，周而复始，精心为之，令五脏功能协调，可健身益寿。

练气功还可根据五行规律，适当调整病变脏腑和与其有生克关系的脏腑，控制其病理传变，从而达到治愈疾病的目的。

第三节 气功与脏腑学说

脏腑学说是中医学理论体系的重要组成部分，是研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系的学说。

脏腑是内脏的总称，是人体的重要组成部分，在人的生命活动中具有重要的意义。其内容包括五脏、六腑和奇恒之腑三大类器官，具体如下：

一、五脏

五脏即心、肝、脾、肺、肾。它们的共同生理功能是储藏人体生命活动所必须的各种精微物质。

1. 心 心位于胸中，有心包围护于外，它的生理功能是主血脉，为人体血液运行的动力所在。又主神志，主汗液，开窍于舌，其华在面。气功功法中有“心病导引”、“心证治法”、

“心经导引法”、“心脏病导引法”等。

2. 肺 肺居胸中，上接气管，与鼻相通，并通过肺系与外界直接通连，它的生理功能是司呼吸，主一身之气，有宣发与肃降的作用。而且能通调水道，外合皮毛。气功功法中有“肺经导引法”、“肺脏导引法”、“肺病候导引法”等。

3. 脾 脾位于身体的中部，其生理功能是运化水谷精微，输布全身，供人体生长发育和生命活动的需要，并有统血、主肌肉及四肢的作用，开窍于舌，其华在唇，被称为人的“后天之本”。气功功法有“脾经导引法”、“脾病导引法”、“脾脏导引法”等。

4. 肝 肝位于胁部，它的生理功能是主疏泄、藏血、主筋，开窍于目，其华在爪。由于肝的疏泄功能与人的情志活动有关，所以在气功中很重视肝气的调和。气功功法有“肝病导引法”、“肝脏修养法”、“肝病候导引法”等。

5. 肾 肾位于腰部，左右各一。它的生理功能是藏精、生髓、主骨，为生殖发育之源。又主纳气，主水，开窍于耳及二阴，其华在发。被称为“先天之本”。气功学认为，肾为元气的生发之地。气功功法有“肾病导引法”、“肾脏导引法”、“肾病候导引法”等。

二、六腑

六腑即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。它们的共同生理功能是受纳，腐熟水谷，消化饮食物，吸收并传输营养物质，传导糟粕，排泄废物。

1. 胆 胆附于肝，内藏精汁，即“胆汁”，有促进饮食物消化的作用。胆气与人的精神活动有关，与肝相表里。气功功法有“胆导引法”、“胆病导引法”等。

2. 胃 胃位于膈下，上接食道，下通小肠。饮食入口，经过食道，容纳于胃，主受纳，腐熟水谷，与脾相表里。气功功法有

“脾胃不和不能饮食候导引法”等。

3. 小肠 小肠上接于胃，接受胃中传化来的水谷，作进一步的消化。其功能是分清浊，把传来的水谷分为清者（营养成分）吸收；浊者（糟粕）注于大肠。与心相表里。

4. 大肠 大肠与小肠相通，下端为肛门，其功能先把小肠传来的内容物，吸收其中的小液后，使之化成为粪便，从肛门排出体外，与肺相表里。气功功法有“大便不通候导引法”等。

5. 膀胱 膀胱位于下腹部，是人体主持水液代谢的器官之一，它的主要功能是贮藏津液和排泄小便。与肾相表里。气功功法有“小便数候导引法”等。

6. 三焦 三焦是上、中、下焦的总称。上焦在胃上口，中焦在胃脘，下焦在脐下。其生理功能是总司人体的气化，为水谷精微生化和水液代谢的通路。

脏腑发病，主要是由于外邪或内伤等多种致病因素，引起脏腑的正常生理功能产生失调，造成脏腑生理机能活动的紊乱以及脏腑阴阳气血的失调。气功锻炼就是通过气在体内的循环运行，促使脏腑功能协调、阴阳平衡、气血调畅，从而达到治愈疾病的目的。

脏腑学说理论在气功中应用很广，如《性命圭旨全书》说：“身不动则精固，而水朝元；心不动则气固，而火朝元；真性寂则魂藏，而木朝元；妄情忘则魄伏，而金朝元；四大安和则意定，而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。”根据五行学说：水为肾，为精，为耳；火为心，为舌，为神；木为肝，为目，为魂；金为肺，为鼻，为魄；土为脾，为四肢，为意。练功入静时，耳不听而精在肾，舌不味而神在心，目不视而魂在肝。鼻不嗅而魄在肺，四肢不动而意在脾。这样可使五脏得安，五脏之气上朝天元。

另外，气功锻炼脏腑也可以达到防病的目的，如《黄帝内经素问·刺法论》中的“五气护身法”就是通过锻炼五脏，使各脏器化为自己所属之气外放，以避五疫毒气的传染。据《备急千金

要方·养性》记载，气功练到一定的程度，还可“胎息守五脏，气至骨成仙。”达到延年益寿的“仙人”境界。

第四节 气功与经络学说

经络学说是中医理论体系的重要组成部分，主要论述人体经络系统的生理功能，病理变化，以及与脏腑的相互关系等内容。

经络是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通表里上下内外、调节体内各部分功能活动的通路，是人体特有的组织结构和联络系统。经络系统通过有规律的循环和错综复杂的联络交会，把人体的五脏六腑、四肢百骸，五官九窍，皮肉筋脉等组织器官联成一个统一有机整体，从而保证了人体生命活动的正常进行。经络也是气功中行气的途径，所以历代气功家都很重视经络。如明代医家在其所著《奇经八脉考》中说：“医不知此罔探病机；仙不知此，难安鼎炉。”即是说，为医不知经络，便不懂疾病发生的机理；练气功不知经络，便不知练功中真气的归宿。《奇经八脉考》还说：“内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。”即是说，通过练功，还可从身体察出经脉的走行。可见经络学说在医学中和气功练功中具有非常重要的意义。

经络是人体内经脉和络脉的总称。经脉是经络系统的主干，多循行于深部。络脉是经脉的分支，有如网络一样联系周身，无处不至。经络主要由十二正经、奇经八脉、络脉、十二经别和十二经筋组成。

一、十二正经

十二经脉有手太阴肺经——足厥阴肝经共十二经。它们的名称是根据各经所联系内脏的阴阳属性及在肢体循行位置的不同而定的。其走行、交接规律是：手三阴，从胸走手，交手三阳；手三阳，从手走头，交足三阳；足三阳，从头走足，交足三阴；足

三阴，从足走腹，交手三阴。

十二经脉分别为：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。

在气功练功中，沿各条经脉循环运行的功法叫做“大周天”功法，该功有补脑安神，调节脏腑的功能。

二、奇经八脉

奇经八脉是任、督、冲、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷 8 条经脉的总称。它们不与脏腑直接相连属。出入于十二经脉之间，具有调节正经气血的功能。

奇经八脉中的督脉和任脉是气功行气的主要通道。督脉行于背中，总督一身之阳经，任脉行于胸腹部的正中，总任一身之阴经。气功中所谓的三关（玉枕、夹脊、尾闾）以及关元、气海、膻中、百会、命门等常用的重要穴位都在这两条经脉上。练气功使真气打通三关，沿任、督二脉循环运行，称为“小周天”功法。是气功的基本功法。《奇经八脉考·八脉》说：“仙而知乎八脉，则虎龙升降，玄牝幽微之窍妙得矣。”又说：“鹿运尾闾，能通督脉。龟纳鼻息，能通任脉，故二物皆长寿。”即是说只有知八脉才能练好气功，练功时主要以督任二脉为神化之基，使其交媾水火，升降阴阳，通调百脉，交通周身，则可百病不生，强精益寿。

当疾病发生时，经络就可能成为传递病邪的途径，使病邪由浅入深转变，以及脏腑器官相互之间发生影响。另外经脉的经气不足或经络不通，也会造成营运气血功能失调而产生疾病。练气功就是为了疏通经络，调和气血，达到治愈疾病、增进健康的目的。

第五节 气功与精、气、神

精、气、神是人体生命活动不可缺少的物质，古人称之为“人之三宝”。精充、气足、神全是健康的保证；精亏、气虚、神耗，是衰老的原因。中医学非常重视对精、气、神三者的调摄。而气功练功对练精生气，养神健身具有重要的作用。

一、精

精是人体生命活动的原始物质，又是构成人体各组织器官的物质基础。一般可分为先天之精和后天之精两种：

1. 先天之精 禀受于父母，是构成人体的原始物质，具有主持生长发育和生殖机能的作用。因为这种精禀受于先天，所以称它为“先天之精”。

2. 后天之精 是来源于饮食，由脾胃化生。饮食物经消化吸收后，变成水谷的精微物质，进入血液中，营养五脏六腑，从而保证了人体的生长发育，以维持人体的生命活动。后天之精输布到各脏腑，成为各脏腑活动的物质基础，就称为“脏腑之精。”

先天之精与后天之精二者相互依存、相互促进。出生之前，先天之精为后天之精具备了物质基础。出生之后，后天之精不断供养先天之精，使之得到不断的补充，具有促进人体生长发育和繁殖后代的作用。

二、气

气是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。可分为元气、宗气、营气、卫气、中气、脏腑之气等。

1. 元气 元气又称“原气”“真气”。是人体诸气中最重要、最根本的气。是先天之精所化生。有激发、推动人体各个脏

腑组织功能活动的作用，从而发挥各自的功能，维持人体的正常生长与发育。

2. 宗气 宗气是由肺吸入的自然界清气和脾胃化生的水谷精微元气组合而成。它聚于胸中，具有推动肺呼吸和心血运行的作用。凡呼吸、声音的强弱以及气血的运行，肢体的活动能力，都与宗气有关。

3. 营气 营气是水谷精微所化生的精气之一，它运行于经脉之中，是血液的组成部分，具有营养全身的作用。

4. 卫气 卫气是人体阳气的一部分，由肾中先天之精所化生。它行于脉外、敷布全身，内而脏腑、外而皮肤。具有温煦脏腑、腠理、皮毛和司汗孔开合的作用，因而能保卫体表，抗御外邪。

5. 中气 中气化生于中焦脾胃，也称“胃气”。具有助脾胃腐熟消化水谷、运化精微、营养全身、化生营卫、升清降浊和转枢气机等作用。

6. 脏腑之气 是指各脏腑组织器官的生理功能，如心气、脾气、肾气、胃气等。

三、神

神、有广义和狭义之分。广义是人体生命活动的总称，狭义是指思维意识活动。神产生于精气，是生命的主要征象，故《内经》说：“得神者昌，失神者亡。”

精、气、神三者之间有着密切的联系，是一个不可分割的整体。《悟真篇·翁葆光注》说：“神因气立，气因精生；精能生气，气能生神。形不得神而气不生，神不得气而精不生，神气不得形而不立，三者相须。”在气功中它们三者的作用是：“灵明知觉之谓神，充周运动之谓气，滋液润泽之谓精。以其分是而言，则神主宰制，气主作用，精主运化，各司其能”（《心印妙经注》）。

古代气功非常注重精、气、神的锻炼，常把气功分成内功和

外功两类。即，内练精气神、外练筋骨皮，而内练精气神尤为重要，是各种气功的基础。道家气功也把练功过程分为“练精化气，练气化神，练神还虚”3个阶段。

练功中重要的是修炼三元，即元精、元气、元神。《性命圭旨全书·内外二药说》：“炼精者，炼元精，抽坎中之元阳也。元精固则交感之精自不泄漏；炼气者，炼元气，补离中之元阴也，元气住则呼吸之气自不出入；炼神者，炼元神。坎离合体而复乾元，元神凝则呼吸之神自然泰定。”通过气功修炼可达到“元精足，不思欲；元气实，不思食；元神会，不思睡”（《类修要诀》）的境界。也就是通过练功增强生命之根本，使元精充足，阴阳平衡，则无欲望；内气形成，使元气充实，则不感饥饿；意念集中，使元神聚汇，则精神充沛，不感疲乏。

在修炼精、气、神时，可分几个阶段，首先要练精，《灵剑子导引子午记注》说：“人之得体，始于北极玄泉之下。元泉者，真一也。自丹田上朝，舌下二窍谓之神水华池，咀嚼至浓，养生家名曰炼精。”这是指漱津搅海咽津，也就是聚津成精，又称为“炼津化精”是气功中的初级阶段。在练功中把口中的津液咽下，用意念引入丹田，再通过体内各器官的生理功能，把津液化为血液，再营养全身，而产生治症健身的功效。

其次是练气，《清微丹诀》说：“夫练气者，冥心定息，元寂绵绵，气入丹田。脐中动息，绵绵续续，两手抱脐，丹火温温，六根安定，物我两忘，乃炼气之道。”这主要指调节呼吸，也是气功中的中级阶段。通过锻炼可使元气充足，并输布全身，使气机畅达，推动血液循环，以防病治病。另外练气还有练五脏之气的方法，如《太上养生胎息气经》中就有练心气法、练肝气法、练脾气法，练肺气法、练肾气法等，以此来调节五脏之功，达到健身祛病的目的。

最后是练神，《性命圭旨全书》说：“炼形其实炼神，是修外而兼修内也。”即调节思维意识活动，使大脑的功能状态高度宁静、协调，并可激发某些潜能。练神是气功练功的高级阶段，

最后达到“练神还虚”的境界。

总之，精、气、神三者是人体生命活动的根本，是气功锻炼的主体。是缺一不可的。所以练功中不要把三者分开，如《脉望》认为炼精、炼气、炼神“乃一套事，非三样，得诀者自知也。”只有精实，气才足，神亦会，才能收到防病治病、益寿延年的效果。

第六节 气功与病因学说

病因是指破坏人体相对平衡状态而引起疾病的原因。病因学说，就是研究各种致病因素的性质、致病特点及其临床表现的学说。中医学把人体本身对于外界致病因素的防御能力，称为“正气”，把各种致病因素称为“邪气”。

关于病因的分类，一般分为外感、内伤及其他 3 种。

一、外感致病因素

外感致病主要是指外感六淫之邪而引起人体发病。风、寒、暑、湿、燥、火六气，本是自然界中的 6 种正常气候变化，即春风、夏暑（火）、秋燥、冬寒、长夏湿。当气候变化异常，六气太过或不及，或非其时而有其气，在人体抵抗力下降、不能适应气候的异常变化时，六气就成了致病因素，这时就称为“六淫”。即风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪。

六淫致病的特点是：多与季节气候和环境有关。六淫之邪既可单独致病，又可两种以上邪气同时使人致病。六淫致病在疾病发展过程中，不仅可以互相影响，而且可以在一定条件下相互转化。六淫致病，其发病途径多由外入，并有由表及里的传变过程。⑤由于时令不同，不同的气候可影响不同的脏腑，使其相应发病。

六淫之邪侵犯人体时，必然遭到体内正气的反抗，这就是中

医学所说的“邪正相搏”。气功的练习，正是为了扶正祛邪，通过提高人体抗御外邪的能力，而达到防病治病的目的。正如《内经》所说：“正气存内，邪不可干。”

《诸病源候论》中就是根据不同的致病因素，选用不同的气功导引法来治疗疾病的。如“风病诸候导引法”、“伤寒候导引法”、“时气候导引法”、“冷病候导引法”、“热病候导引法”等。通过这些针对病因的气功锻炼，可以增强身体的驱病能力，达到治病健身的目的。

二、内伤致病因素

内伤致病主要是指七情致病。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊称为“七情”，本是人的正常精神情志活动，但若七情过激或长期受到精神刺激创伤，超过了人体生理活动所能调解的范围，就会引起体内阴阳气血的失调和脏腑、经络功能活动的紊乱，从而导致疾病的发生。

七情致病可直接伤及五脏，如怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾等。七情致病还会影响脏腑气机，导致升降失常。表现为怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结等。精神因素所致的病证，常表现为精神情志的异常变化，而病情又往往随着精神情志状态的好坏而转轻或加重。

气功锻炼能使人心静气平，排除杂念，全身放松，舒适乐观，是排除七情过激的重要方法，故能防治情志致病。《资治通鉴》在注解入静时说：“入静者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无思无营。”这时人的思维活动相对静止，大脑高度宁静、协调，可排除不良刺激，从而达到增进健康的目的。

三、其他致病因素

在疾病的发生，发展过程中，致病因素作用于人体，使人体

发生病理性改变，并产生某些病理性产物。在一定条件下，这些病理产物又可作为一种致病因素而引起新的疾病，故也叫继发性致病因素。临床上常见的有痰饮、淤血等因素。

痰饮是由于机体水液代谢障碍而形成的病理产物。主要是肺、脾、肾脏功能失调引起，痰饮所致的病证较多，体内各脏，各部位均可发病。

淤血是指已经失其本身生理功能的血液凝聚而形成的一种病理产物，也包括某些由于血液运行循环障碍，血行速度减慢的病理状态。其原因主要是气虚、气滞、血虚、血寒及饮食生活失宜等，使血行不畅，凝滞郁积于体内，或因出血后停于局部，不能及时排出、消散而形成。淤血所致的病证，主要表现为局部刺痛、肿块固定不移，舌有青紫斑点，脉涩等。

气功练功可调和气血，平衡阴阳，扶正祛邪。这对消除痰饮、淤血是很有效果的。“气血淤阻，病由之生，气血通则病自愈。”“气行则血行。”《诸病源候论》就有“淤血候导引法”、“痰饮候导引法”等。习之可收到“祛痰活血”的效果。

另外饮食不节、不洁，偏嗜及劳倦过度，均能引起疾病。饮食失宜是导致疾病发生的原因之一。其病变主要在脾胃肠消化系统。劳倦主要损伤脾气，多出现气少力衰，懒于言语，动则气喘，精神倦怠等症状。脾为后天之本，所以在治疗因饮食、劳倦所致疾病，多以健脾为主。而练气功可以增强脾胃功能，促进消化吸收，增强人体正气。《诸病源候论》中就有“脾胃气不和不能饮食候导引法”、“宿食不消候导引法”等。

人由于内伤七情或外感六淫等因素干扰，损伤元气，阻滞经络，伤及脏腑，使气血郁结，不得通其道，内气运行规律紊乱而发生种种疾病。气功治疗的道理就是调动内气，疏通经络，调和气血，平秘阴阳，恢复脏腑正常的生理功能，从而达到强身治病，延年益寿的目的。

第三章

【小功法治百病】

XIAO GONG FA ZHI BAI BING

气功的现代医学研究



第一节 气功对神经系统的调节作用

人脑神经细胞的作用，不仅表现在人类具有各种高级情感活动。而且还表现在人类能进行复杂的发明创造。神经系统在机体的正常生理活动中起着统帅作用，同时也影响着疾病的发生和整个病理过程，因此，神经系统在人体中占有重要地位。然而，在人的一生中，众多的脑细胞只有 $1/10$ 左右参与活动，其余的脑细胞经常处于相对静止或睡眠状态，这说明大脑具有很大的潜力。进行气功锻炼可达到开发智慧、治病强身、益寿延年的目的。

1. 气功态下脑部微循环的改善 气功锻炼时，非常强调入静（但也有例外，这里指大多数功法），练功入静的状态不同于普通睡眠、梦境及清醒状态，实际上处于一种特殊的兴奋态。练功时，由于全身处于放松状态，尤其是悬顶收颌、含胸拔背等，使肩颈部肌肉群及颈椎组织松弛，这时颈总动脉流入头部的血流量增加，有利于改善脑部的微循环。

2. 练功调整了大脑皮质的兴奋与抑制 练功时，通过数息、听息、意守、默念字句等对大脑产生单调的重复刺激，降低了兴奋性；通过观想美景、播放悠扬悦耳的轻音乐对大脑皮质产生良性刺激，使其相应部位兴奋；与此同时，对其余部位产生负诱导，即兴奋灶周围出现抑制状态。练功时，选择比较安静、噪声小的环境，双目闭合或垂帘，减少了外界光线及噪声的不良刺激，而绿色植物属于一种良性刺激，有利于入静，以便调整兴奋与抑制，使原来由于疾病造成的不平衡状态恢复到平衡状态。

3. 练功使神经细胞有序化 一些科学实验表明，脑神经细胞间的突触联系多少不是固定不变的。经常动脑，善于思维的人使脑细胞受到一定刺激，可以形成新的突触。气功态下，采用调心、调息和调身的手段，使神经处于特殊的低兴奋态，是最优状态，促使脑神经细胞排列有序化，皮质中相应部位的突触联系可能增加，原来没有接通的线路接通，原有的突触联系加强，从而

使神经传导速度加快，该兴奋的部位就兴奋，该抑制的区域就抑制。因此，有效地调整了兴奋和抑制过程，提高了大脑的工作效率，使每秒钟处理信息的速度加快，增强了对下丘脑及植物神经系统的控制作用，神经系统各环节间的反馈联系加强，形成良性循环，提高了交感神经与副交感神经的协调作用。

4. 练功使耗氧量减低储能量加大 在练功状态下，由于调息及肢体的放松，呼吸频率虽然减慢，但是肺活量有所增加，同时由于皮肤参与呼吸，因此体内的氧气增多。练功提高了生物氧化过程，有助于三羧循环的顺利进行，为储能提供了有力条件。

练功时，通过一定的姿势及导引动作，例如：头部的前俯后仰、点穴按摩、干梳头、浴面及脊柱的各种动作，直接或间接地有效地刺激了高级神经中枢、十二对脑神经、脊神经及植物神经系统，使神经细胞高度有序化及同步化，加强了机体的生理、生化过程，调节了代谢。

5. 练功时潜意识活动 气功态下，脑一心协同关系明显，脑部微循环开放，血液供应充足，脑神经细胞处于有序化和同步化的最优状态中，皮质与皮质下表现出高度协调，于是平时那些处于潜伏状态的神经元参与活动，使皮质深层和皮质下的神经细胞的功能发挥出来，这可能就是指练功入静后的潜意识活动。《管子》说：“以心藏心，心之中又有心。”平时，潜意识被意识活动所掩盖，而在气功入静状态下，意识活动停止，潜意识活动才表现出来。

第二节 气功对内分泌系统的调节作用

1. 调整激素间的比例以达到平衡 练功中由于高级神经中枢功能的提高，加上呼吸的调整及各种形体运动的配合，使流经各器官组织包括腺体的血液重新分配，腺体局部的神经适度兴奋。在气功状态下，机体各组织器官的生理活动处于最优状态，内分泌腺的各个腺体彼此协调一致，所分泌的激素有所变化，其中有

的激素分泌增多，而有的激素反以减少而达到比例适宜，依据病情不同及练功情况不一而有所差异，呈现出双相调节作用，从而改善了由于疾病造成的内分泌腺之间的不平衡现象。

2. 维持内环境的稳定 练功状态下，体液与激素之间相互影响明显，使原来不平衡的状况得到调整。激素通过血液或淋巴液运输到某些特定器官，刺激了相应的活细胞，加速或抑制了细胞代谢过程，从而调节和控制了器官组织的功能活动。例如：胰岛素可以使血糖降低，糖尿病患者经练功后，一方面使胰岛细胞恢复正常，另一方面可以使由于血糖过多刺激胰岛的途径恢复，促使胰岛分泌更多的胰岛素，降低了血糖。因此，内分泌可以调节体液，而体液反过来又影响着内分泌功能，经过三调的气功训练，使这些调节显得更恰如其分，气功对内分泌起着双向效应的调节作用。

第三节 气功对呼吸系统的调节作用

练气功在于改善呼吸系统的吐故纳新作用促进病气、浊气的排出，大量吸入新鲜空气。

1. 促进和调整了呼吸功能 气功锻炼使大脑皮质对皮质下中枢的控制和调节加强，下丘脑有植物神经的高级部分，这主要是调心作用的结果。各种特定姿势，一些有关的导引按跷动作及点穴按摩吐纳等重点地突出地调整了呼吸功能。例如：六字诀（养气功）中的咽字功，以足大趾点地，念“咽”字，两手在膻中穴处翻转向外呈立掌，然后两臂向左右展开，再配合提肛收小腹等动作，吐出了污浊的肺经病气，纳入新鲜空气。又如：强壮功中的站式练法，采取自然站立，头正直，两足分开与肩等宽，膝关节微屈，双手微屈放于小腹前或胸前呈抱球状，全身以自然舒适为度，这种姿势调整了身形，便于放松和入静，促进了呼吸的调节。一些功法中的肩部旋转和展背扩胸等均具有促进和调整呼吸功能的重要作用。

气功中采用深呼吸法、腹式呼吸法、口鼻呼吸法、风呼吸法、次差呼吸法（吸气数次后一次呼出，或相反）、时差呼吸法（长时间吸气短时间呼出，或相反）、乐器声呼吸法、胎息等，有效地刺激了肺泡壁上的牵张感受器，调节了呼吸中枢的兴奋和抑制，便于肺功能的调整。这些异于常态的呼吸方法，改变了肺泡内与血液间氧气和二氧化碳的含量，两者比例适当，故有利于肺及支气管病变组织的修复。腹式呼吸时由于呼吸的加深，横膈运动幅度的扩大，胸廓的收缩和舒张也加大，对肺的牵张力加强，肺泡变得更有弹性，使吸气与呼气过程中肺泡内与大气压之间的压力差发生变化，整个肺的运动范围更加广泛，同时，与胸廓相连的肋骨活动范围也随之扩大，一些辅助肌也参与活动，即吸气时胸锁乳突肌和斜方肌等均收缩，加强了肋骨的上升；呼气时内肋间肌收缩，加强了肋骨的下降幅度，腹肌的收缩加强了膈肌的上升，由于肺泡弹性的加强和压力的改变，使肺泡内残余气体减少，肺活量增加，改变了肺内通气量。

2. 有利于肺呼吸 肺泡与血液间的气体交换取决于肺泡内气体与血液中氧气和二氧化碳的分压差。在气功态下，一些原来不参加活动的肺泡也调动起来。由于中枢神经系统的功能加强，使支气管与肺的迷走神经和交感神经高度协调，平滑肌的收缩与舒张受到影响，细支气管的管腔大小发生变化，直接影响着肺通气量，调节了肺部的血液循环，使之得到充足的营养供应。练功中血液成分发生一定变化，使肺泡和血液间气体含量及分压差产生改变，有力地改善了肺呼吸过程。

3. 使肺的免疫功能提高 气功训练，使肺泡壁的巨噬细胞活跃，对体内的细菌、病毒、微生物等各种异物吞噬能力加强，对进入肺内的灰尘、颗粒或细菌及时消化和清洗，故保护了肺泡，保证了肺的正常功能。

患有呼吸道疾病的人，经练功一段时间后，其症状和体征均得到改善以至恢复正常，此通过物理学检查及 X 线胸部透视可得到证实。这是由于练功使肺通气功能改善，免疫功能加强，损坏

的毛细血管再生，肺泡壁断裂或退化的弹性纤维重新修复之故。

4. 调节了酸碱平衡 当组织细胞的代谢产物二氧化碳在肺泡内或血液内增多时，体内酸度提高，在气功态下，将有效地刺激呼吸中枢，促使肺部毛细血管扩张，循环血量增加，肺通气量加大，呼出的二氧化碳增多。慢性呼吸道疾患病人，体内往往有二氧化碳滞留，经过气功操练后，神经体液调节加强，可以及时排出多余的二氧化碳，有效地调整了体内的酸碱平衡。

第四节 气功对循环系统的调节作用

1. 气功态是一种特殊兴奋态 据有关研究资料证实，练功状态下的入静实际上是处于一种非同一般的兴奋状态。这些研究思路均立足于大脑，以大脑为核心，然后再论及其他，例如：心率、心输出量、皮肤温度的变化等。研究表明，入静时人体各系统都趋于良好的稳定状态，从气功态入静能导致类似太极图像能级分布来看，乃是大脑的一种特定激发态，脑功能将是完美、和谐和最优化的。实验证明，心与脑之间除了供血关系外，更表现出频率关系，而且是具有择优频率特性的协同关系，即心脏对大脑进入完美的思维过程，不单单提供了能源，而且提供了最佳频率。

2. 增强了循环系统的自我控制能力 植物神经系统调节和控制着心血管的活动，不直接受意识支配，然而，一些高深的气功师经过训练可用意识控制自己的心脏活动及血压变化等，这是因为通过气功锻炼增强了自我控制的能力，同时维持心脏收缩和舒张的无机盐离子 Ca^{++} 、 K^{+} 比例适宜，有利于改善心血管的功能。气功锻炼过程中血浆脑啡肽的含量增加，为气功镇痛和心血管效应提供了部分客观依据。气功锻炼可使心输出量发生变化。心输出量与呼吸有关，当吸气加强时，心输出量增加，说明交感神经兴奋占主导，当呼气延长时，心输出量减少，迷走神经兴奋占优势，但是在入静状态下，心输出量趋向减少。

气功锻炼还可使心率、皮肤温度、血管容积发生变化，加强

毛细血管的通透性；增强交感神经抑制过程。

第五节 气功对消化系统的调节作用

1. 使唾液质量提高 古代养生家很强调练功时要吞咽唾液，把它称之为“金津玉液”，“甘露”。唾液测定表明，练功者大多数有唾液增多现象。这是由于练功中以舌抵上腭、叩齿、赤龙搅海（用舌在牙齿的周围搅动）等一些动作，刺激了腮腺、颌下腺、舌下腺，使唾液分泌增多，同时呼吸的减慢兴奋了延脑的分泌中枢，对射地引起唾液增多。唾液中含有多种氨基酸、蛋白质、尿素和酶类，因此具有免疫、杀菌、助消化和保护胃黏膜等多种作用。

2. 有利于恢复病态的消化道黏膜 练功时胃蠕动频率增加，胃排空加速。气功以特有的呼吸方式（如腹式呼吸）及导引按摩等，使横膈肌运动幅度加大，这对腹腔是一种良性刺激，如同在腹内按摩一般，改变了腹腔的压力，调整了交感神经与副交感神经的兴奋和抑制强度，使腹腔血液充盈。依据不同病情，选用不同的功法可使胃肠蠕动增强或减弱，腺体分泌增加或减少，这样，腹腔内的胃、肠、肝、胆、胰等均受到良好的调整，从而改变了由于病变造成的炎症状况。练功入静，其心理状态稳定，去除了情绪波动对消化系统的影响，协调的导引动作，均匀缓慢的呼吸，有规律的膈肌按摩，促使皮质与皮质下中枢兴奋与抑制得以改善，神经系统各环节联系加强，切断了原有的病理联系。

3. 调节了体液的分布与平衡 练功后，肝的功能加强，有力地促进了各种代谢活动。随着解毒功能的加强，肠内有毒的蛋白质腐败物迅速由尿排出，随着胆汁分泌的旺盛，可以迅速将体内的细菌、有机和无机毒物、金属盐排出，防止各种毒素在体内堆积。生物氧化过程的加强，唾液的增多（唾液中大部分是水）及无机盐的变化，使水盐代谢得以改善，无机盐是体内渗透压的维持者，对体液的分布和平衡起一定作用。因此，练功调节了体液

的分布，使之趋向于平衡。

第六节 气功对机体其他方面的影响

一、对机体代谢的影响

气功训练，以高级神经、植物神经、内分泌影响着体内的生物化学变化即代谢过程，不但对糖、脂肪、蛋白质三大代谢产生影响，而且也调节着电解质平衡及水盐代谢过程。

1. 气功态为低代谢生理状态 在气功锻炼时，植物神经的协调性提高，思想安静，五官接受外界的刺激减少，身体放松，呼吸变得柔和，来自体内的“内激感”也减少。经测定，肌电、心电、心率及呼吸频率均比练功前下降，说明整个机体处于低消耗状态。三磷酸腺苷是体内能量的主要来源，随着氧化过程的加强，三磷酸腺苷的增加，使体内能量增多，因而，练功趋向于储能。可以及时供给合成反应所需的化学能，肌肉收缩、神经传导、腺体分泌所需的能量，所以，练功有利于能量的转移和利用。

2. 锻炼了机体的各个部分 练功属于整个机体的全面协调性调整，使系统、器官、组织、细胞、细胞器各个部分均得到锻炼，对机体产生双向效应，细胞成分发生变化，影响了细胞的代谢过程和感应性。糖尿病患者练功出现耐糖量增加，这是由于入静可以调节血糖浓度，因肝糖元合成加速而分解减少的缘故，兴奋了迷走 - 胰岛系统，而抑制了交感 - 肾上腺与垂体 - 肾上腺系统。

3. 促进了水盐代谢 练功入静后，由于唾液的增多及生物氧化过程的提高，使体内产生足量的水分，有利于维持细胞、机体组织器官的形状及营养物质的输送，便于及时排出废物。练功改变了体内无机盐的含量，而无机盐是酶的组成成分，酶的激动剂，因此，操练气功对酶的含量及酶的活性产生一定影响，练功后，根据需要酶系统达到协调，发挥了正常的催化作用，纠正了由疾病引起的代谢紊乱情况，保证了代谢的顺利进行，练功对代

谢的影响与患者自觉精力充沛，不易疲劳，反应灵敏是相应的。

二、对造血系统的影响

练功的意义在于有效地保证血液成分的稳定，充分发挥血液的运输、调节体温和防御的功能，为维持内环境的稳定提供有力条件。

气功以三调的方式可对骨髓、淋巴系统及肉状内皮系统进行锻炼，使血液的生成与破坏达到高度协调，血浆中各种成分适宜，血液成分在正常范围内更新换代，从而改变了各种贫血，血细胞过多或凝血机制障碍等状况。

如禅密功的脊柱四动，即蛹动、摆动、扭动及蠕动，上至头颅，下至尾骶，波及整个躯干，继而达四肢，向外影响着体表，向内牵动了内脏。因为脊柱的运动必然震荡脊髓，牵扯椎内静脉丛，而后者又与上下腔静脉相联，这样调节了椎内静脉丛的血流量，继而调节着椎管的压力，从而改变了胸腹腔及盆腔的压力，加上三七分力，入静及洗髓的配合，使生理功能达到最优状态，四动还牵动着脊神经及内脏神经，恢复了正常的神经通路或使原来不健全的通路得以健全，抑制或削弱了病理性反射，以致完全使病理反射消失。因而运动脊柱是对全身的调整，而且重点调整了血液的各方面，故气功能治疗造血系统的各种疾患，例如：缺铁性贫血，再生障碍性贫血，白血病等。

三、对免疫功能的影响

练功的意义在于改善机体的免疫功能，在适当的范围内更好地发挥对机体有利的一面，消除不利的一面，减少以至控制由于免疫功能异常而带来的危害，治疗由于免疫异常造成的疾病，促进自我修复能力，加速病灶区的愈合。

气功锻炼能改善人体的免疫功能，在临床实践中得到证实。

近些年来，各种气功刊物纷纷报道气功治疗各种慢性病的情况，例如：高血压病，低血压病，中风后遗症，肝炎，溃疡病，白癜风，各种眼疾及各种癌症等，很多患者经治疗后，症状明显缓解，有的已经痊愈，重返工作岗位。多数患者经过气功治疗精神状态好转，食欲及体重增加，睡眠也佳，减少了感冒的次数，这些都说明了患者经练功后，免疫功能得到调整。气功还能预防和治疗肿瘤。红斑狼疮是一种特异的自身免疫功能低下的全身性疾病，也宜采用气功治疗。

四、对运动系统的影响

1. 肌张力改变 练功中，除了全身调节外，运用一些外形运动和点穴按摩重点地、有效地调整了全身各个大小关节。刺激了与关节有关的组织及相应部位的肌肉、血管、神经，有规律地协调运动，改变了关节周围的肌张力，冲刷了骨髓，调节了关节腔的压力，兴奋了有关的感受器。并在大脑形成相对应的兴奋灶，长期反复训练则可形成一种良好的条件反射，对损坏的病变组织起到修复作用。类风湿脊椎炎患者经过练功一阶段后，改变了由于炎症引起的退化变形状态，韧带弹性提高，椎间隙变宽，模糊增生的关节面重新恢复为光滑正常状态，脊柱的病理性弯曲有所回位，以 X 光可以证实，此类情况已有报道。

2. 调整了无机盐含量与分布 在气功态下，无机盐的含量与分布重新调整，对骨骼和肌肉的成分产生一定影响，骨骼的主要成分是钙磷的复盐，铁是肌红蛋白和细胞色素的重要成分。因此，气功训练有助于恢复关节的正常形态。各种无机盐离子对神经肌肉的作用不同，入静时，起兴奋作用的离子（ Na^+ 、 K^+ 、 OH^- ）与起抑制作用的离子（ Ca^{++} 、 Mg^{++} 、 H^+ ）比例恰当，协调性提高，保证了关节周围肌肉的收缩适当，加强了关节囊内滑液的分泌，减少了摩擦，增加了耐力，使关节功能得以发挥。

五、对微循环的影响

气功能调节和控制机体的微循环，在临床实践中已得到证实。

随着微循环研究的不断深入，大量事实和资料使我们认识到平滑肌痉挛，微循环功能障碍是机体受到不同病因作用后的效应反应，是现象，而本质是“信息”的变化，物质基础是化学变化。因此，在各种不良刺激的作用下（信息紊乱）机体作出反应性效应的变化，即平滑肌痉挛、微循环障碍为疾病的中间过程，发生生物化学变化的结果导致组织、细胞缺血、缺氧、呼吸、循环系统等多脏器发生功能衰竭，实质上是能的衰竭，这就是病理生理过程。

整个病理过程，即表现为能量不足或能量分布不合理，血液循环不良，患处出现气血虚弱，气血不通顺或郁滞，严重时气血完全中断。练功过程就是调节血液循环的过程，“气血流通，百病不生”，这就是气功治病的基本原理。

气功以三调的方式给机体良性信息，寻找心理与生理间的协调关系，通过神经体液调节改变平滑肌痉挛，微循环失调的状况。调整一系列的生物化学过程，使组织缺血、缺氧的情况大为改观，调动了潜力，减少耗能，增加储能，是由病理过程向生理过程转化的最佳途径。

气功具有调节和控制微循环的作用，在客观上有哪些指征呢？练功后体表温度升高，包括面部及掌心温度均升高。而掌心与面部离心脏较远，气功态下，真毛细血管开放数量可能增加（平时只有 20% 左右开放），血液与组织间的物质交换充分，直捷通路的加强调节了局部血流量，通常情况下处于关闭状态的动静脉短路可能开放，血液循环加速，器官血流量增加，皮肤血流量也增多，因而皮肤温度升高。

气功具有改变血液流变性使黏度减低的趋势，提高组织灌流量，改善微循环，因此说气功对机体微循环的作用是良性的，气功对全身血液循环具有有效调整的功效。

第四章

【小功法治百病】

XIAO GONG FA ZHI BAI BING

基本方法



在进行气功锻炼时，练功者首先要调整好身体的姿势，然后再进行呼吸的调节和锻炼、意念的集中和运用，从而达到意气相合、精气神兼练。以上三者即是所说的调身、调息、调心，简称“三调”，是气功的主要内容，也是练功的重要手段。

第一节 调身

一、调身的概念和意义

调身，又称为“调形”、“练形”、“做架”。即调整练功姿势，使之符合功法的要求。全身要既放松而又不懈怠，既有力而又不紧张，处于最佳的舒适状态，以利于经络气血的畅通运行和心身的锻炼。

调身是气功练功的第一步，要想进行气功锻炼，必须首先摆好姿势，只有姿势正确，松静自然，才能使呼吸调匀，意念集中，达到入静，并能使练功持久，所以在气功练功中具有重要的意义。

调身的目的：一是为了使全身在练功时处于松静、舒适、自然的最佳状态，避免疲劳或困倦，使练功能够持久；二是通过全身的松静自然影响意念，使意念渐趋宁静集中，达到入静；三是通过姿势的松静自然影响呼吸，使呼吸调畅，达到静、细、匀、长；四是运用不同的练功姿势，可以收到不同的功效，治疗不同的疾病。如肝阳上亢病人宜采取站立下按式练功姿势，有利于引气下行，潜降肝阳；而中气下陷的病人则宜采取卧式练功，有利于气血上荣，并可避免加重内脏下垂。

二、调身的要领

在古代气功养生书籍中有很多关于调身要领的记载，如明·高濂在《遵生八笺》中说：练功时要“宽解衣带，端身直脊，唇

齿相着，舌柱上腭，微开其目，常视鼻端”；宋·张伯端在《金丹四百字序》中说：要“含眼光（垂帘内视）、凝耳韵（忘声返听）、调鼻息（调柔入细）、缄舌气（息舌宁心），是谓和合四象”；明·龚居中在《红炉点雪》中说：“眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，名曰五气朝元。”概括前人的经验，归纳调身要领如下：

1. 悬顶公颈 悬顶又称“顶头悬”，即头部正直，百会朝天，不偏如悬；松颈即颈部放松，似被头部牵起。这样做可使督脉畅通、并可避免发生颈酸、憋气、昏沉等不良反应。

2. 塞兑垂帘 兑为八卦之一，代表口，塞兑即唇齿轻合；帘指眼帘（眼睑），垂帘即两目轻闭，微露一浅，下视鼻端或膝前，这样做可以避免外界干扰，起到收视返听、神气内敛的作用，有利于入静和意念的集中。

3. 舌柱上腭 即舌尖轻抵上腭，可以接通上鹊桥（龈舌之间），使任督经气相连，并可使口中产生唾液，通过咽津而增强消化功能。

4. 沉肩垂肘 即两肩放松下沉，两肘尖下垂对地。可避免因耸肩抬肘而使气往上浮，有利于气沉丹田。

5. 含胸竖脊 即胸部内含，不可前挺；脊柱竖直，不可弓背。含胸有利于气沉丹田，形成腹式呼吸；竖脊有利于督脉真气畅通。

6. 松腹坐胯 松腹即下腹部放松，坐胯即胯部下沉。有利于气沉丹田和桩步的稳定。

7. 舒适自然 这是对全身总的要求，即周身一定要放松而不懈怠，有力而不紧张，姿势自然舒适。有利于练功入静和内气调畅。

以上是调身时的主要要领，但因练功姿势的卧坐立行不同和功法不同，也有些具体的要领和要求，将在后面的有关内容中具体论述。

三、调身的种类

因功法不同，所要求的练功姿势也各异，但总的可分成卧式、坐式、站式、行走式 4 类，具体如下：

1. 卧式 卧式是最为省力的一种练功姿势，主要适用于久病重病及体弱者练功时采用，健康人在临睡前也可采用。但因该种姿势容易导致意念昏沉困倦和引起入睡，故轻病人及健康人白天练功时不宜采用，重病人在体力恢复后也应逐渐增加坐式和站式练功。

常用的卧式有以下几种：

(1) 仰卧式

【适用范围】适用于身体衰弱、脾胃气虚、中气不足的病人。但有腹胀者不宜采用。

【操作方法】全身仰卧床上，头正身平，枕高低适宜；轻闭两眼或微留一线下视鼻尖，口齿轻闭；四肢自然伸直，两手分放身旁，或俯掌相叠（男左掌在下，女右掌在下），放于腹部下丹田处；全身放松、自然（见图 1）。



图 1

本式如将上半身垫高 10 ~ 17cm，两臂及两腿成八字形分开，两手握固（四指轻握拇指），口眼轻闭，则称为“环阳睡”，相传为茅山李老君（柏子）所传（见《天仙道戒须知》）。

(2) 侧卧式

【适用范围】身体衰弱、脾运不健、腹胀不舒者宜用此式。不习惯仰卧及初练腹式呼吸者亦宜采用。本式特点是可使腹

肌放松，易于形成腹式呼吸。

【操作方法】 侧卧床上，左右侧卧均可，但以右侧卧位（心脏在上）为宜。头部着枕，略向胸前内收，口眼轻闭，或微视鼻尖；腰部稍弯呈弓形；下侧手置于面前枕上，上侧手俯掌放于胯部；下侧腿自然伸直，上侧腿弯曲放于下腿上（见图 2）。

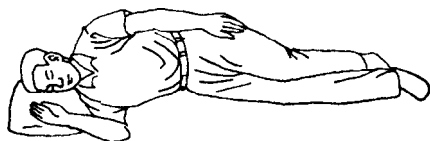


图 2

若侧卧以下侧手心垫面，分开拇、示指置于耳之两侧，上侧手心俯于脐上，舒直腰背，下侧腿屈膝置于腹前，上侧腿伸直置于下腿脚旁，则称为“希夷睡”，相传为华山道士陈搏祖师所传（见《天仙道戒须知》）。

（3）三接式

【适用范围】适用于身体衰弱、中气下陷、有内脏下垂的病人。

【操作方法】 侧卧（左右均可）；下侧手掌心劳宫穴按在上侧臂肘部曲池穴处，上侧手掌心按在同侧腿膝部鹤顶穴处；下侧腿自然伸直，上侧腿屈膝，使足心涌泉穴接在下侧腿膝部（见图 3）



图 3

（4）半卧式

【适用范围】适用于身体衰弱，血压偏高，或患有心脏病、哮喘病不能平卧的病人。

【操作方法】 同侧卧式，但将上半身连头部垫高，仰身斜靠床上，双腿也可屈膝膝下垫物（见图4）。

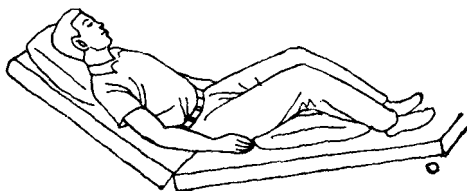


图 4

2. 坐式 为练功时最常采用的姿势。因此种姿势亦较为省力，故也适用于身体衰弱的病人及年老体弱者。但健康人也可采用此式练功。

坐式有以下几种：

(1) 平坐式

【适用范围】适用于体弱病人及健康人。

【操作方法】正坐于方凳或椅子上，头正颈松，口眼轻闭，松肩垂肘，含胸竖脊；两手俯掌放于同侧大腿上，或叠掌拇指相握置于小腹前；跨、膝关节各成 90° ，两足平行放于地上，两膝、两足与肩同宽（见图5）。

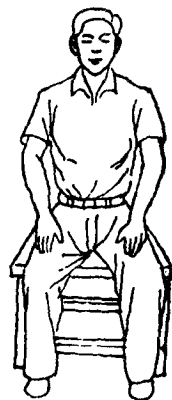


图 5

(2) 靠坐式

【适用范围】适用于体力较差的病人和年老体弱者，以及初练气功者。

【操作方法】同平坐式，惟背部轻靠于椅背上，两足亦可略向前伸出。

(3) 盘坐式

盘坐又称为“趺跏坐”，即练功时两腿盘坐于方凳上或床

上。其姿势有自然盘、单盘、双盘三种。

自然盘

【适用范围】适用于体力较差的病人和年老体弱者，初练盘坐式的健康人亦可习之。

【操作方法】上半身姿势与平坐式相同，将臀部稍垫高些，身体略向前倾，两腿交叉盘起，左外右内或右外左内均可，两手相叠互握（男左手在内，女右手在内），放于小腹前方，或两手握固，分放于两大腿上，拳眼向上（见图6）。



图 6

单盘（半趺跏坐、菩萨坐）

【适用范围】同上。自然盘坐
练功有一定基础时可改用此法。

【操作方法】上半身姿势同自然盘。下半身姿势是：两腿屈膝盘起，将左足置于右腿上，或右足置于左腿上均可（见图7）。



图 7

双盘（全趺跏坐，如来坐）

【适用范围】同上。当练单盘坐法有一定基础后可逐步改用此法。此为佛家禅定坐法，特点是因下肢盘起互叠，稍有紧张，可使全身松而不懈，避免练功昏沉，并可诱导注意力集中于下部，消除头部及上身的紧张，便于思想入静。

【操作方法】上半身姿势同自然盘。下半身姿势是：两腿屈膝盘起，先将右足置于左大腿上，再将左足置于右大腿上，两手仰掌互叠（左上右下），拇指尖端相触，此称为“降魔坐”，禅宗多用此法；或先将左足置于右大腿上，再将右足置于左大腿上，手势同前，惟右手在上，此称为“吉祥坐”，密宗又称为“莲花坐”。

(见图 8)。

(4 跪坐式

【适用范围】 同盘坐式。练道家女丹功法及不习惯盘坐者可采用此法。因此法下肢也较紧张，故亦具有跏趺坐的优点。

【操作方法】 上半身姿势同平坐式。下半身姿势是：两腿屈膝，以小腿前侧及足背着床，足心向上，臀部自然坐于足掌上；两手相叠互握，置于小腹前方（见图 9）。



图 8



图 9

3. 站式 站式练功宜在室外空气清新的环境中进行。因本式须要一定的体力，且站立时下肢较为紧张，可反射性地引起上体放松，故主要适用于体力较好的轻病患者和健康人，尤宜于高血压病、青光眼、神经衰弱等病人练功时采用。

常用的站式有三圆式、下按式等。

(1) 三圆式

【适用范围】 适用于肝阳上亢、心火上炎、头痛头胀、眩晕耳鸣、青光眼且体力较强者的。

【操作方法】 自然站立，两脚左右分开同肩宽，两足尖稍向内扣，呈半圆形，两膝微屈；含胸拔背，直腰收胯；两臂抬起，沉肩坠肘，两手平乳，状如环抱，十指张开如抱球状，掌心相对，相距约 20cm；头部正直，两眼平视前方某一目标或前下方 1~2m 的地面某处，口轻闭，舌顶上腭。其特点是足圆、臂圆、

手圆，故名“三圆式”（见图 10）。

（2）下按式

【适用范围】同三圆式。体力稍差者可采用此法。

【操作方法】自然站立，两脚左右分开，与肩同宽，两膝微屈；直腰收胯，含胸拔背；头部正直，两眼平视前方某一目标或前下方 1~2m 的地面某处，口轻闭，舌顶上腭；两臂下垂于体侧，手指伸直向前，掌心似按向地面，故称为“下按式”（见图 11）。

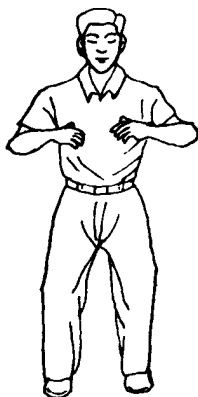


图 10

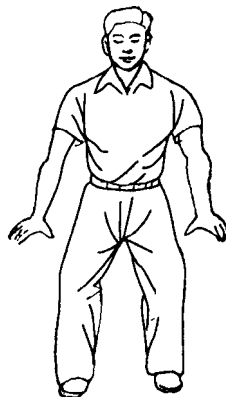


图 11

4. 走式 走式又称为“行动”、“行步功”，即以行走与意念、呼吸、肢体动作相配合，进行气功锻炼。主要适用于体质较好的轻病人、神经衰弱病人、慢性病康复期病人和健康人。

走式练功的操作方法很多，如郭林《新气功防治癌症法》中的自然行功、定步行功、稍快行功、中快行功、特快行功，《中国气功学概论》中的行步功等。因有专书介绍，此处从略。

第 二 节 调 息

一、调息的概念和意义

调息，又称为调气、吐纳、练气等。即调整呼吸，使之静细匀长，并通过增强腹式呼吸，增加氧气的吸入和二氧化碳的呼出，促进内气的充实、调动和运用。

因人的呼吸活动受植物神经系统的支配，呼吸的方式又可密切影响身体各方面的机能，故练功时通过呼吸方法的选择和运用，可使其对机体产生一定的影响，达到调整整体机能的目的。

练功调息的目的有四：一是通过调整呼吸，使之静细匀长，促进大脑入静和意念集中，达到心身宁静状态；二是通过增强腹式呼吸，增加氧气的吸入和二氧化碳的呼出；三是通过腹式呼吸时膈肌的运动按摩内脏，促进胃肠的消化吸收功能；四是通过呼吸运动的调节影响机体的功能，促进内气的充实、调动和运用，起到健身或治疗某种疾病的作用。

调息是气功练功的第二步，也是气功的主要内容和重要手段之一。通过调息，不仅可增强气体交换、诱导入静，而且还可影响和调节机体功能，达到防治疾病和健身延年的目的。

二、调息的要领

1 调息要顺其自然 练功时的呼吸锻炼必须在自然呼吸的基础上进行，要做到轻松自然、不紧张而又有所控制。如清·李涵虚在《道窍谈》中说：“一呼一吸名曰一息，须顺其自然，勿听其自然。”

2. 调息要勿忘勿助 即调息时意念不要过强，要似有意似无意，既不能忘记主动调整呼吸，也不能勉强对呼吸状态提出某种

要求，而施加助力。以免过于注意呼吸，造成精神紧张而不能放松，产生胸闷、气促等不良反应。

3. 呼吸要静细匀长 即通过练功要使呼吸由浅短逐渐变得深长，但又要舒适自然，以不感到气闷不适为原则，此即佛家功法所谓将呼吸的“风”、“喘”、“气”三相调为“息相”，也即《庄子》所说的“真人之息以踵”。

4. 调息要练养相兼 当练功有一定基础时，通过调息已使呼吸达到静细匀长之后，不可一直将意念注意于呼吸不放，而应逐渐忘掉呼吸，使意识进入高度安静舒适的“静养”状态，使入静进一步加深，此即所谓“练养相兼”。

5. 要根据病情的需要选择适宜的呼吸方法 因呼吸方法不同，对机体的影响和产生的效果也不同，故练功者要根据不同的病情和不同的锻炼目的选用相应的呼吸方法。如对肝阳上亢的实证应采用以练呼为主的呼吸方法，通过注意呼气而使全身放松，引气下降；对气虚下陷的虚证病人，应采用以练吸为主的呼吸方法，通过注意吸气而提气上行，使清阳之气也能上达于头；对于心神不宁、烦躁不安的病人，应采用数息、听息法，使意念集中于呼吸，而避免心神散乱；对于脾胃虚弱、脘闷腹胀的病人，宜采用腹式呼吸法，通过增强横隔膜的运动以按摩胃肠、增强消化功能；而对于初练气功者，则宜以自然呼吸为主，以免因过于注意控制呼吸而产生胸闷气促的练功偏差。

三、调息的种类

气功练功时的呼吸法种类繁多，效用各异。临床上较常采用的呼吸法有以下几种：

1. 自然呼吸

【适用范围】适用于初练气功者。

【操作方法】同一般的呼吸，惟较平时柔和些，是气功练功最基础的调息方法

2. 顺腹式呼吸

【适用范围】适用于腹胃气虚、脾肾两虚的病人，练功有初步基础者可应用本法。

【操作方法】练功时摆好姿势后，调整呼吸，使之静细匀长，吸气时小腹部逐渐凸起，呼气时小腹部逐渐收进，腹肌运动要舒缓自然。

3. 逆腹式呼吸

【适用范围】同顺腹式呼吸。练功有素者可采用此法。

【操作方法】练功时摆好姿势后，调整呼吸，使之静细匀长，吸气时小腹部逐渐缩进，呼气时小腹部逐渐凸起。因此种呼吸腹腔内压力的增减幅度较大，更能按摩内脏，加强胃肠的功能活动，故其增强消化机能的作用较大，且易使腹部产生气感。但须练功有素，否则易出现憋气、呼吸不自然的偏差。

4. 鼻吸口呼法

【适用范围】适用于气机郁滞，自感胸闷，呼吸不畅的病人，以及实证病人。

【操作方法】练功时呼吸以吸为补，以呼为泻。此法吸气时以鼻轻轻将气吸入，可不予注意，呼气时口微张开，徐徐将气呼出口外，意念似将体内浊气排出体外，也可结合呼吸发声默念与有病脏腑相应的字音，如肝病发“嘘”音、肺病发“咽”音、心病发“呵”音、肾病发“吹”音、脾病发“呼”音、三焦病发“嘻”音，但发音要轻，以耳不闻及为宜，此法可泻五脏邪气（见《遵生八笺·去病延年六字法》）。

5 口吸鼻呼法（吞气法、咽气法）

【适用范围】适用于脾胃虚寒、中气不足的病人。练内壮功夫者有时亦用此法。

【操作方法】练功时口微张开，以口深吸气，然后闭口如吞物样咽下，并以意下贯于丹田，使腹压增加，闭气一会，然后再用鼻缓缓呼出，注意力集中于吸气，呼气可不予注意。应用此法，丹田部可产生温热感，久之可使内气充盛。但不可勉强行

之，亦不可连续多练，以不产生气闷不适为宜。

6. 口呼吸法

【适用范围】适用于有慢性鼻病，以鼻呼吸不畅者。

【操作方法】练功时唇齿微张（不可大张），吸气时以口缓缓将气吸入，呼气时以口徐徐将气吐出，亦应作到静细匀长、舒适自然，不可呼吸粗糙有声。练功调息应以鼻吸鼻呼为正法，此法惟患鼻病不得已时用之，一般人练功不宜采用。

7. 停闭呼吸法

【适用范围】“呼一停一吸”法适用于高血压病、青光眼、肺气肿及眩晕头痛、胸腹胀满的病人；“吸一停一呼”法适用于脾胃气虚、畏寒肢冷的病人。但均须练功有一定基础时方可采用。

【操作方法】停闭呼吸法有两种：一是“呼一停一吸”法，即呼气后停闭呼吸，然后吸气，接着呼气，再停闭呼吸，然后吸气，如此反复进行。此种呼吸法可兴奋副交感神经，抑制交感神经。二是“吸一停一呼”法，即吸气后停闭呼吸，然后呼气，接着吸气，再停闭呼吸，然后呼气，如此反复进行。此种呼吸法可兴奋交感神经，抑制副交感神经。此两种呼吸法均应在练功有一定基础后方可采用，且呼吸停闭时间不宜太长，以免引起胸闷、头晕等不良反应。

8. 提肛呼吸法

【适用范围】有气虚下陷、内脏下垂，如子宫脱垂、脱肛等病人宜用此呼吸法。

【操作方法】练功吸气时，稍用意上提肛门、睾丸及整个会阴部，呼气时再徐徐放下，如此反复进行。但不可用意用力过度，以免造成气逆冲头和尾闾部疼痛。

9. 丹田呼吸法

【适用范围】当腹式呼吸习练纯熟、丹田部产生气感时，可进一步采用此法。

【操作方法】在练功高度入静、呼吸静细匀长后，用意念

引导呼吸至腹部下丹田部位，即吸气时意想气吸入丹田（此时小腹部收缩），呼气时意想气由丹田呼出（此时小腹部外凸），使丹田随呼吸而起伏开阖。此法有利于内气在丹田的汇聚、贮存和调动。

10. 潜呼吸法

【适用范围】气功练功纯熟、能高度入静者可采用此呼吸法。

【操作方法】练功时经调身、调息、调心，达到入静状态，在身心高度安稳宁静时，呼吸也变得高度静细柔和，使口鼻呼吸不显，此即为潜呼吸。潜呼吸再进一步静细柔和，即可进入胎息状态。

11. 脐呼吸 胎息 法

【适用范围】气功练功纯熟，能高度入静者可采用此呼吸法。

【操作方法】练功时经过“三调”达到入静状态，在身心高度安稳宁静、呼吸高度静细柔和时，可逐步过度到脐呼吸。此时因呼吸极度静细柔和，频率降至每分钟 5 次以下，似乎鼻呼吸已经停止，而自觉气息微微，呼从脐出，吸从脐入，似在胞胎之中，故又名“胎息”。如《摄生三要》说：“须想其气，出从脐出，入从脐入，调得极细，然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎中，故曰胎息”。

12. 体呼吸法

【适用范围】用脐呼吸法。

【操作方法】此种呼吸法是：呼气时自觉气从周身皮肤毛孔而出，吸气时从周身皮肤毛孔而入，呼吸时周身毛孔随之开阖，余同胎息法。此法亦须练功有素者始能为之。

第 三 节 调 心

一、调心的概念和意义

调心，又称“凝神”、“存神”，即意识训练。通过意念的集中和运用，使心神宁静，恬淡虚无，可使大脑得到充分的休息和调整，并通过影响植物神经系统而协调脏腑机能。

调心是气功锻炼的中心内容和重要手段，它是在《黄帝内经素问·上古天真论》“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的理论指导下进行的。通过意念的集中和运用，可协调脏腑经络气血，促使内气的充实和运行，调整体内失调的功能状态改变为健康的功能状态，从而起到防治疾病、健身延年的作用。

调心的目的有五：一是通过精神内守、收视返听，使意念集中，排除杂念，大脑得到充分的休息和调整；二是通过凝神入气穴（即意守丹田），促使内气充盛；三是通过意气相合，调动内气的运行；四是通过意念的作用和意气结合协调脏腑、疏通气血、平衡阴阳，起到防病治病、健身延年的作用；五是通过凝神练意开发人体潜能。

二、调心的要领

调心要领可归纳如下：

1. 练功时要通过放松形体诱导入静 练功首先要通过调身，放松形体，使之舒适自然，解除紧张状态，然后才能使意念集中，有利于入静。

2. 调心要避免昏沉呆坐 气功调心要意念集中，排除杂念，但也不能万念俱息（排除所有的念头）、无观无觉、空寂呆坐，导致精神昏沉，昏昏欲睡。而应始终保持着练功的正确意念，即所

谓“正念”

3. 对杂念要做到过而不留，一任自然 练功时完全避免杂念的产生是不可能的，而应是在杂念产生时觉则即止，或如镜照物，过而不留，一任自然，即要做到“圆明寂照”

4. 意守要似有似无，似守非守 练功时为使意念集中，排除杂念，可采用意守穴位的方法，但应似守非守，不可用意太过，或过于执着，以免出现偏差，产生“泰山压顶”、“前额凝贴”、“气盘头不下”等症状。

5. 不可强行以意领气 当丹田内已产生热气团但尚未充盛时，不可强行用意诱导内气通大小周天，以免造成气机紊乱、内气乱窜。

6. 对练功中出现的感受不可有意追求 对练功中产生的各种感觉，不可过于注意，也不可有意追求，而应任其自然，不可用意太过或执着，以免导致精神兴奋，影响大脑入静。

7. 用意不可不及或太过，产生浮、沉、宽、急四相 浮指杂念纷纭，不能入静；沉指精神昏沉，困倦欲睡；宽指心志散漫，萎靡懈怠；急指用意太过，身心紧张。沉、散为用意不及，浮、紧为用意太过，两者皆应避免。

三、调心的方法

调心的方法有守息法、默念字句法、意守穴位法、存想法、观象法多种，具体如下：

1. 守息法

【适用范围】适用于心神不安、烦躁失眠、不易入静的病人。初练气功者亦宜采用此法。

【操作方法】分数息法、听息法与随息法 3 种。数息法：即练功时呼吸调匀后默数呼吸次数，从一到十，或从一到百，然后再从头数起，如此周而复始，以此来集中意念，排除杂念，达到入静。听息法：即练功时注意听自己呼吸的出入声音，但不计

次数。随息法：即练功时只以意念注意呼吸出入，但不计次数，亦不注意声音，此法宜在数息法、听息法纯熟后进行。

2. 默念字句法

【适用范围】适用于心神不安、意念不易集中，以及脾胃气虚、纳少腹胀的病人。

【操作方法】在练功时以意念注意呼吸，并随着呼吸动作而默念字句，如吸气时念，“自”，呼吸停顿时念“己”，呼气时念“静”等。通过默念字句如“松静”、“自己静坐”、“身体健康”等进行良性诱导，可使心身进入松静安适的状态。

3. 意守穴位法

【适用范围】 本法适用范围较广，既可用以治疗各种疾病，也适用于健康人锻炼身体之用。

【操作方法】在练功时经过调身调息，使身体放松、呼吸调匀后，把注意力集中于身体的某个穴位，并轻松自然地守着它。以此来集中意念，排除杂念，达到入静状态，并通过意守穴位促使内气的充实和运行。因意守的穴位不同，所产生的效果和可治疗的疾病亦不相同。常用的意守穴位有：

(1) 下丹田：位于脐下 1.5 寸气海处的腹内，是气功练功广泛采用的意守部位。下丹田为元精所在之处，道家作为“炼精化气”之所，意守该处可使精气旺盛，下腹部产生温热感，久之可使真气产生，元阳发动，使真气沿任督二脉或十二经脉运行，对防病治病、健身延年具有重要的意义。

(2) 脐中（神阙）：又名“命蒂”，属任脉经穴，居人体正中，为元气之根。意守脐中可健脾益气，使元气充足旺盛。如《摄生三要》说：“有存神脐内者，谓命蒂所系，存之可以养育元神，厚肠开窍。”

(3) 膻中：为任脉经穴，位于两乳间连线的中点。是心之宫城、宗气汇聚之处，故又名“气海”，属中丹田，是道家“炼气化神”之所。意守中丹田可调畅气机，使宗气旺盛，炼气化神。

也是道家女丹功意守的主要穴位。

(4) 上丹田：位于两眼之间玄关穴处的颅内，又称“泥丸宫”，为元神所居之处，是道家“炼神还虚”的主要部位。意守此处，可以开发人体潜能，产生种种特异功能。但必须练功有素者始可意守此处，否则易出现偏差。

(5) 百会：属督脉经穴，位于人头顶的正中，两耳尖连线的中点处。脾胃气虚、中气下陷、血压偏低的病人意守此处，可升提中气，使清阳之气上升。但阳亢火盛及高血压病人不可意守此穴。

(6) 涌泉：属足少阴肾经经穴，位于足底前 1/3 处。意守此穴可引气下行，肝阳偏亢、头涨头痛、血压偏高的病人，以及阴虚火旺、夜寐不宁的病人，宜意守此穴。

(7) 足三里：属足阳明胃经经穴，位于小腿外侧膝下 3 寸两筋间凹陷处。脾胃气虚、食少纳呆、腹胀腹痛的病人可意守此穴，有增强脾胃运化功能的作用。

(8) 大敦：属足厥阴肝经经穴，位于足大趾外侧端爪甲旁。患有头胀头痛的病人可仰卧练功意守此穴，能使症状减轻或消失，此为“上病取下”的疗法。

(9) 命门：属督脉经穴，位于十四椎下凹陷处。为命门真火所系之处，是人体诸脏阳气之根本。故肾阳亏虚、命门火衰的病人意守此穴，可补肾壮阳，治疗腰膝酸软发凉、畏寒肢冷等症。

(10) 中冲：属手厥阴心包经经穴，位于手中指端中央处。意守此穴可补心安神，治疗因心气不足所致的心悸怔忡、虚烦不宁等症。

4. 意守外景法（采外景）

【适用范围】适用于心火偏亢、证见心烦不安、失眠多梦的病人，和肝阳上亢、证见头胀头痛、眩晕耳鸣的病人，以及神经衰弱、难以意守体内穴位的患者。

【操作方法】选择安静优美、空气清新的室外环境进行练功，在身体调适、呼吸匀静的基础上把意念集中于外界环境中的某一目标，如花朵、树木、天空、泉水、寒月等，以此良性诱导

来集中意念，排除杂念，达到入静状态。

5. 存想法

【适用范围】适用于心神不安、不易入静、不能把意念集中于固定穴位的病人。但健康人也可习之。

【操作方法】练功时经过调身调息使身体放松、呼吸匀静后，闭目内视想像的事物（既可以是体内的事物，也可内外结合），以此来集中思想，排除杂念，达到入静。如唐·司马承祯《天隐子》说：“存谓存我之神，想谓想我之身，闭目即见自己之目，收心即见自己之心，心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也”。《后序口诀》说：“存想自身从首至足，又自足至丹田，上脊膂，入于泥丸，想其气如云直贯泥丸。”《诸病源候论》说：“存想心气赤、肝气青、肺气白、脾气黄、肾气黑、出周其身。”《逍遥子导引诀》说：“闭口缄息，存想真气自尾间升夹脊，透泥丸，逐其邪气。”以上皆为存想法。

6. 观象法（禅观法）

【适用范围】同上。

【操作方法】练功时，经调身调息，使身体放松、呼吸匀静后，运用想象的方法制造一种幻觉，并闭目内视，仔细观察此种幻觉，以此来集中意念、排除杂念，达到入静。如《备急千金要方》说：“徐徐定心，作禅观之法：闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴，云入山，透皮下肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗入地若彻，则觉腹中有声汩汩然，意专思存，不得外缘。斯须，即觉元气达于气海；须臾，则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚蜷曲，亦令床坐有声拉拉然，则名一通。一通二通，乃至日得三通五通，则身体悦泽，面色光辉，鬓毛润华，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去。

第五章

【小功法治百病】 XIAO GONG FA ZHI BAI BING

练功要领



第一节 松静相依

一、松静相依

许多疾患皆因突然的或长期的精神、身体过于紧张而造成，所以气功中非常强调松静自然。入静指练功过程中头脑安静，排除干扰，减少外界不良刺激，久之养成一种良好的习惯，每当想到练功开始时，脑海里只留下一个练功的念头，保持愉快的心情和饱满的情绪有助于大脑入静。练功的效果往往与入静程度成正比，入静越深，其疗效越理想。

放松指整个身体放松，思想意识和精神情绪放松，但松而不懈，要做到放松，必须有 4 个要素：即 安静的环境； 舒适的体位； 消除杂念，把注意力集中在一个恒定的沉思目标； 温顺的态度，不急躁不追求，因势利导，使心理与生理趋向于平衡。松与静相互影响，只有松得透才能静得深，只有入静深才能松得透。

二、顺乎自然

练功中三调之间相互影响和促进，调身有利于姿势和动作的调节，使动作协调，意气合一，意气相随动作才能合乎要求。调心使心息相随，促进了调息，调心做得好将有效地刺激延髓的呼吸中枢，有助于调心和调身，动作的快慢应与呼吸节律配合，外动不如内动，内动不如气动，以气催着肢体及内脏活动，肢体的放松有利于呼吸的调整，如含胸拔背使呼吸道通畅，姿势和动作的准确有力地调动了内气，可在大脑皮质形成相对应的兴奋灶，以诱导入静。只有调心、调身、调息三者密切配合，才能获得满意的疗效。

初练功者宜采用自然呼吸法，先采用意守体外事物或体内事

物的方法，待有一定基础后，可改用其他呼吸法及意守体内的方法。初练功者须注重姿势和动作的训练，但应依据病情、体质及年龄等情况而定，不可强求一致，能做到什么程度算什么程度，其关键在于“松”，但在不影响放松的前提下，尽量做到姿势、动作准确些，不论什么动作均做到不僵硬，关节不绷直，使动作柔软、圆滑，不出棱角。

对练功中出现的各种感觉和现象，如：滑、涩、酸、麻、胀、痛及身体的胀大、飘浮感及平时某部位有股凉气或暖流移动等，对于这些气感要听之任之，如果没有气感也不要去想，此为顺乎自然；如果练功时出现不自主的形体动作，此为外动现象；外动多种多样，如：手舞足蹈，拍打头部，地上打滚等，无论出现什么动作都不要紧张和恐惧，也不要强行制止，如果不出现任何动作，也不要用意去指挥肢体做这样或那样的动作，此为外动的顺乎自然。

第二节 意气相随

气功中既有气的锻炼，又有意的训练。练功有素的人，便可达到气随意行，意到气到，意气相随。

一、气和意的亲和性

平常人气和意本来就具有一定的亲和性。例如：四肢的运动可以随人的意识而运动，走路时想迈哪条腿就抬哪条腿，想走就走，想停就停等等，这充分说明了意对四肢部位的内气具有直接指挥的能力，但这种支配能力表现的不十分具体和细微。通过气功训练，气和意的亲和性逐渐提高，不但使四肢内气受意的支配能力增强，变得细微，而且脏腑的内气也受意的控制。一些功底深厚的气功师能控制自己的血压、脉搏、心率。“意领气血的小实

验”及“运气自除黑痣”等均可证明经过气功锻炼气能随意走。

二、局部与整体

手指和足趾均有内脏的井穴：五脏的变化可从眼的五轮反映出来；耳廓有全身穴位，足底有全身的病理反射区。临床上采用耳针、手针、体针等进行全身调治，说明局部在一定程度上反映了整体。实践证明，穴位具有双向性调节作用。局部发病会影响到其他部位甚至全身，在整体中，心起着主导作用，大脑与机体各部位效应器之间存在着正负反馈关系，因此，人身为一整体，心身具有统一性。

全身每一部位都含有整体的信息，可看成整体的缩影。气功根据全息的理论，全面调整了机体。实践证明，意是可以调动内气的，各种动作均在“意”的支配下进行的，“意”导引了局部的内气，局部包含了整体的信息。气功态下，脑心发生藕合，机体各部均处于最佳状态，其意识的作用发挥得更明显，而且有潜意识的作用，局部反映整体的特点表现得更突出，所以“意”能调整全身。

三、意气相随的要点

1. 练功时排除杂念，只想功中的姿势、动作。
2. 各种动作均做到形体放松，动作柔软，松而不懈，各大小关节不僵直，不绷劲。
3. 功中很多动作都具有弧形、圆形的特点，每个势子都应做到灵活，挺括，无棱无角。在不影响放松的前提下，动作应尽量做“到位”。
4. 每个动作都与呼吸配合，随着呼吸的深沉缓慢、动作也应放慢些，做到动作停止而气不断，气断意不断。
5. 按着各功法的要求，使手、足、身、法、步密切配合，协

调一致。

第三节 动静结合

动与静是相对而言，归纳起来，动静结合的含义大致如下：

1. 练功过程是对立统一的过程，动静不能截然分开，气功训练指在大脑“入静”状态下，机体内部组织在“动”；或练功时外形不动（“静”），而内部在“动”，这即是“静中有动”，“静中求动”之意。

2. “静极生动”，练功时以静的姿势诱导皮层入静，然后出现自发的形体动作。

3. 以外形的动作引导大脑入静，这是“动中求静”，“动中有静”之意。

4. 功法分为“动功”、“静功”、“动静功”。练功者须把动功与静功结合起来锻炼。

5. 练功时，“静极生动”，由内动到外动或由外动到内动以致静动自如，是练功中的客观规律。静是先决条件，动是依附静而生的效应现象，是效果。

第四节 练养相兼

练养相兼有两方面的含义，一指在练功过程中既有“练气”，又有“养气”，另指平素应注意“养气”，使练功与修身养性相结合，这里主要讲日常生活中如何“养气”。

一、情绪的调节

情绪的变化影响着内脏功能，如果情绪波动过大会对内脏造成一定的损害。大怒的情绪下神经高度紧张，呼吸急促、脉搏加快，循环加速，可致血压上升，头脑发胀，内分泌失调，消化力

减弱，可见情绪不正常会对人体造成危害。中医认为，“大怒伤肝”，另有“大喜伤心”，指患有心脏病的人不宜过度兴奋，再有，“忧思伤脾”，“大悲伤肺”，“惊恐伤肾”等，保持情绪的稳定很重要，若遇到情绪不稳（大怒）的情况，可用以下方法处理：①分散一下精力，去参加文体活动或找人谈谈话；用力按摩后头部的风池穴，下按时张口呼气，抬起时用鼻吸气。

二、饮食的调节

因食物中的酸、苦、甜、辣、咸五味与五脏有关，故五味应调节适当，不可偏食某一味，辣椒食的过多使脾胃生热，尤其患痔疮的人更不宜多食，患高血压及肾炎的人不可多吃盐，甜食过多易使人发胖，对心脏有影响，主食方面以粗细粮搭配，避免因缺乏微量元素而造成疾病，如因缺乏维生素而引起糙皮病。副食以新鲜蔬菜为主，多吃水果，以补充体内的微量元素及维生素等，可防止因饮食不当导致内气运行不畅。

三、温度及湿度的调节

1. 随时根据气候变化而增减衣服，由室内外出时有汗应擦干，以防感冒。
2. 睡眠时根据季节及室温适当增减被褥，夏天开窗睡觉，不要让风直接吹到身体，睡时不宜开风扇。
3. 保持室内外空气流通，如室内温度过高或过于干燥，应放几盆水，如室内太潮，被褥应常晒干。

四、劳逸的调节

1. 脑力劳动者要经常参加体力劳动，体力劳动者要经常读书

学习，以调整大脑功能。

2. 经常参加文体活动。
3. 注意适当地休息。
4. 经常变换行、站、坐、卧几种体位。
5. 经常保持练功姿势。

第五节 辨证施功

一、气功在四季的辨证

有些功法根据自然界四季变化采用不同的练功方法，例如：气功四时练法把人体经络的气血运行与气候变化规律结合起来，按四季的变化制定出不同的操练方法。患者也可根据病情选择合适的功法操练，不必为时令所限。

二、练功时间及方向的辨证

有些功法强调练功时间及方向，更进一步运用了人与自然的密切关系。时间变化对人体功能产生不同影响，内气随一昼夜在十二正经连成的大循环道上运行1周。一天24小时内每条经络旺盛的时间不同，因此在练功时间上选择内气旺盛的那一脏腑操练，则可获得更佳的疗效，例如：调息补气功调整肺气，而肺气旺于早晨寅时（3~5时），此时锻炼效果最佳，大肠与肺相表里，于卯时（5~7时）练功疗效也佳，但练功时间不是绝对的，如有条件根据时间与内气的关系选时练功最好。

练功朝哪个方向，是由自然界中5种气与人体内气性质所决定的，此为同气相求法。因北方的大气与肾气性质类似，背朝的方向为补，故一般慢性病患者应面向南练功，同理，肝病患者应面朝西练功，有肺病的人应面朝东操练，心脏病以面朝北锻炼

为宜，而有些功法并不强调练功方向及时间，同样可奏效，这主要依具体功法情况而定。

另外，还可根据练功者的年龄、性别和疾病的证候不同而选练静功、动功、动静功。各种功法采用三调的方法有气差异，称为功法中的辨证。

三、功法中的辨证

1. 调心 不同的病种选用不同的意念导引功法，是由于五脏的内气习性不同，病情不一，因些所意守的位置、颜色、内容各异。如新气功疗法中，肝病患者选择温和平淡的意守目标，如绿树及草地等。高血压病选择低于气海穴的目标，如青草坪等。禅密降压功意念天降濛濛细雨，淋透全身。

2. 调息病情不同采用的呼吸方法也不同。如革滞功中采用吹息速行法、嘘息开合法和呵息吐音法治疗癌症，吹息、嘘息、呵息均指呼吸的方法。

3. 调身 不同的肢体导引对不同部位的气血有调节作用。例如：六字诀中的嘘字功，以发嘘字音结合足大趾点地、瞪目、提肛、收小腹调动肝经气血。每一功法中的式子导引，按摩手法的轻重，方向，次数及发音等都涉及到辨证问题。

总之，每个功法中的调心（神），调息和调身中都有阴阳之分，有补有泻或平补平泻，通过这些措施，使体内气机在各个方向上均得到协调，其升降开合交流及补泻合适，若三调运用得恰当，将会收到满意的疗效。

第六节 练功重德

古今练功家都非常讲究涵养道德。道德指人生活在社会实践中，与他人接触时对其所产生矛盾的处理方法。若处理不当，会

造成情绪上的变化，而影响练功效果。功夫高深的气功师不但功底深厚而且道德高尚，品质良好，这样才使精神倍增，对练功产生好的影响，因此，练功应加强涵养道德。故应做到以下几点：

1. 心胸开阔，保持良好的心理状态，知足者常乐。
2. 与家人、朋友、同志都友好相处。
3. 多做好事。
4. 克服不良习气。

第六章

【小功法治百病】

XIAO GONG FA ZHI BAI BING

练功注意事项



第一节 练 功 前

1. 练功前选择好练功场地。选择幽静、空气新鲜的场地练功，以公园或树木多的地方较好，因为空气、声音、光线、颜色对脑功能都产生一定影响。

2. 练功前 20 分钟停止一切不利于入静的活动。如：跑步、游泳、写作等。

3. 排除与练功无关的问题，如果暂时安定不下来，应先散散步，然后再开始练功。

4. 除去眼镜、首饰、假牙，清除痰液。

5. 排出大小便。

6. 可先喝几口温水，以便气感来得快。

7. 可少吃点面包、馒头等，但不可过饥过饱。

8. 室内练功，应准备好床或椅子。

9. 解开扣得紧的钮扣，松一下腰带，不穿高跟鞋。

10. 大怒或情绪波动大的情况下暂不练功。

11. 遇有狂风暴雨、雷电交加、大雾的天气等情况，不在外面练功。

12. 室内练功开窗时不使风直冲身体，不在电风扇下练功。

第二节 练 功 后

1. 练功后注意收好功。收功不宜太猛。

2. 初练功者收功后，静坐 5~10 分钟，再进行其他活动。

3. 若练功后出现头晕现象，可喝点热茶。

4. 功中出汗，功后应及时擦干，穿好衣服，不要立即用冷水洗。

5. 功后 1 小时内不服药、不打针，2 小时内不针灸、不按摩。

第三节 练 功 中

1. 感觉方面 根据多年练功实践和观察，大部分练功者都会在不同阶段出现内容各异的感受性效应，这是因为内气冲开不同层次而产生的，它包括舒适、轻盈、光亮、增大、缩小及胀、麻、酸、痛、热、凉及蚁走感等。

2. 外动现象 功中可能出现头部及四肢的各种动作，此属于不自主运动，是由于内气支配所致。

3. 口水增多 功中出现口水（唾液）增多时，应慢慢下咽。

4. 打嗝与排气 功中出现时不要强行制止，有大小便要排出。

5. 出现杂念 不必紧张，要用适当的方法消除。

6. 受到惊吓 功中出现时应首先镇定情绪，不睁眼，然后左眼球向左转 3 圈，右眼球向右转 4 圈，再慢慢睁开双眼。

第四节 练 功 期 间

1. 对工作、学习及家务须妥善安排，生活要有规律，既不过度劳累，又不过分安逸。

2. 树立战胜疾病的信心及坚持练功的恒心，多练功多受益，病愈后要仍然坚持锻炼。

3. 保持情绪稳定，一如前述。

4. 根据练功的需求不同，选用适宜的功法。

5. 选好练功要点，属燥、热证的患者（手足发热，头晕耳鸣，眼红，口干舌燥者）适于在有江、湖、瀑布的地方锻炼；而患有风湿性关节炎、风湿性心脏病及脾虚湿困浮肿、泄泻的患者不宜在上述地方练功。动功宜在室外练习。

6. 练功期间应节制性生活。

7. 练功期间戒烟酒。
8. 妇女月经期及妊娠期可照常练功，但应选择合适功法。
9. 饮食上以清淡为宜，防止病从口入。
10. 饿时不练内养功，饱时不练强壮功。
11. 瘧病、癲病患者不宜练自发动功。
12. 平时做到“站如松”，“坐如钟”，“卧如弓”。

第七章

【小功法治百病】

XIAO GONG FA ZHI BAI BING

练功偏差



第一节 什么是练功偏差

练功偏差系指在练功过程中出现的一些不正常的，对身体有害的现象。它与功中出现的生理效应截然不同，主要由于极少数人没掌握好气功的基本要领及注意事项，三调方法不对或急于求成而致。极少数人在练功中出现了偏差，并不是气功本身造成的，不能因为这些而否定气功的重要作用。

第二节 疾病与偏差的区别

对偏差一定要有正确的认识，应分析其产生的原因，究竟属于疾病还是偏差。由于功法繁多，加上每个人病种不同及练功程度深浅不一，必定会产生这样或那样的感觉，不能把这些误认为偏差，不能把偏差看得过重，当然也不能对偏差等闲视之，一定要想办法解决。

曾有报道，一女患因颈椎病参加气功班学习，开始一个半月进展良好，姿势、动作、行气、收功均正常。后于 10 天前发现胃胀不适，不思饮食，失眠、脸发麻、精神恍惚。经用气功测气查病，发现其督脉之气已通至玉枕穴（玉枕位于头部后枕高处），任脉之气在腹部以上至承浆（承浆位于下唇正中凹陷中）。在胃区和脸部有散漫之气盘旋，同时胃肠有气体雍滞，此乃疾病所致。后经分析病情，进行心理治疗，说明由于气滞于胃，督脉之气尚在玉枕还未沟通所致，不是偏差（因练功后食欲增加，进食过多引起）。以后减少了食量，配合气功治疗，10 天后症状消失。

第三节 产生偏差的主要原因

1. 在情绪波动很大的状态下去练功。
2. 练功前过饥或过饱，或在剧烈运动后马上练功。
3. 没有掌握好松静原则，精神紧张或身体没放松好，动作过于呆板。
4. 意念过重。或过早地意守身体某部位及某穴位，过早地运用意领气行。
5. 故意用意识引气脉行，结果引错路线。
6. 导引方法不正确。调息方法不对，过早追求胎息等。
7. 盲目追求各种气感及现象，盲目追求大、小周天。
8. 功中受惊，处理方法不当。
9. 违反了练功的有关事项。

第四节 哪些属于偏差及如何纠正

1. 练功时昏昏沉沉有睡意。其纠正方法是练功时双目微露一线之光，即“垂帘”；如这一偏差出现在坐功或卧功中，可改练站功或行功。
2. 功中出现胸闷憋气。主要因调息不得要领，意念过重引起。纠正时改为意念轻些，调息应力求自然，如因应用其他呼吸方法出了偏，再改用自然呼吸法。
3. 功中感到心慌意乱。由于意念不当引起。主要是意守体内一穴或局部造成，或因受惊所致。应改为意守体外事物或不意守亦可，若功中受惊，一定按正确方法处理。
4. 小腹发胀、发闷。纠正时用双手剑指（示指与中指）轻压丹田处，指尖向下，意念向下推。
5. 头顶胀痛，似有重物压迫感。其纠正方法为：意念要轻松

些；两手剑指轻压太阳穴，顺时针按柔 100 次，再以剑指轻按风池穴，顺时针按柔 100 次；高血压患者向上导引时，切忌掌心向上，应以掌心向下导引，而且双手不宜超过印堂穴（风池在枕骨下两侧陷中，印堂位于两眉头中间陷中）。

6. 某些练功者，自觉后头部发胀，发沉。这是由于气机凝集在玉枕所致。其纠正方法是自然站立，全身放松，将全身轻微抖动，并将双手搓热，按照后枕部→头顶部→前额→面部的顺序拍打，同时意守足底涌泉穴。也可请气功医师纠偏。

7. 个别练功者练功后自觉周身过热，甚至发烫的感觉，这是由于意念过重，着意追求各种气感所致。练功者应将意念放轻些，或不用意念，排除追求各种气感，操练放松功可以纠正偏差。另外，还可以加以下意念：想自己躺在海滩上，天上下着毛毛雨，则热感逐渐消失。

8. 有些练功者，在操练静功时，出现一些外动现象，这属于正常现象，但个别人由于追求动触现象，误认为动得越大越好，结果无法收功，此为失控偏差。其纠正方法是：再次练功时，切忌有意追求外动，如果不能控制的话，则暂且停止练功，去参加一些文体活动，过一段时间后，再进行练功。若再度出现失控现象，应请气功医师进行纠正，使气沿经络走行。

以上不论哪种偏差，均可采用拍打法或按摩涌泉法予以纠正。

拍打法：用双手由头→胸→腹→后背→四肢均拍打到，拍打到哪个部位就想哪个部位放松。

按摩涌泉法：以左手掌心摩擦右足心，以右手掌心按摩左足心，并意守涌泉穴，每天左右手掌心分别按摩 200 次。

第八章

【小功法治百病】

XIAO GONG FA ZHI BAI BING

选择功法的基本原则



中医治病的一个重要特点就在于从整体出发，抓住疾病矛盾的特殊性，根据各个病人的具体情况辨证施治。气功属于中医学范畴，与中医基础有密切联系。如能运用中医理论体系“辨证施功”，可大大提高气功的效果。

当前社会上流行的气功派别很多，功法各不相同，各派自有侧重，各有千秋，深奥无穷。有的侧重于形体锻炼，有的重点在调整呼吸，有的则主要在练意等等。各种功法虽然都有整体作用，但又在生理效应上有差异，因此必须根据练功者的具体情况，辨明病情，合理选择功法。

第一节 根据病人自身情况选择

随着气功的普及，练功的人与日俱增，但有一些练功的人，不管是否适合本人身体或病情的具体情况，就盲目学习，以致产生某些偏差；或虽无偏差，但练功日久功效不大。所以根据本身情况选择功法，是一项重要的原则。

一、年龄

由于人在年龄上存在差异，所以一般在选择功法时，老年人多选静功和动静结合功。练功的姿势一般要舒适一些，如卧式、半卧式、坐式等。呼吸多采用自然呼吸。即使有的老年人身体很健康想练动功，也最好是练一些功法较短，活动量较小的功法。

中、青年人宜多选动功和动静结合功。练功的姿势一般选站式、蹲式等。呼吸采用自然呼吸或逆式呼吸。

二、性别

人有男女之别，男为阳，女为阴。妇女有经带胎产的特点，

故男女练功虽有共同之处，亦有不同点。一般男子多练活动量大，功式长的功法；女子最好练活动量较小，功式较短的功法。另外，女子在来月经期间最好停练或相应减轻练功强度。在怀孕期间或哺乳期间，练功时间相对短些，强度相应减轻。分娩前后最好要停练，更不宜练自发动功。

三、证候、疾病

辨证施功是练功中的一个原则，因此在选择功法时，应首先辨证。按中医八纲辨证，阴阳、寒热、表里、虚实。其症状表现，多为寒热虚实，而病位在表或里，练功也当本于《内经》的“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的原则而辨证施功。如《神气养形论》：“若腹中大冷，取近日及日午之气服之；若腹中大热，取夜半及平旦之气服之。”《养生肤语》：“虚病宜存想收敛固密，心志内守之功以补之；实病宜按摩导引，吸努招摄，散发之功以解之；热病宜吐故纳新，口出鼻入以凉之；冷病以存气闭息，用意生火以温之。此四法可为治病捷径，胜服草木金石之药远矣。”这些都是根据病证的寒热虚实而辨证施功的例子。

另外疾病的病种不同，其选择功法亦不同。胃下垂、高血压、冠心病等应以静功为主，姿势以卧式或坐式为好。肝炎、神经衰弱、阳痿等多以动功为主，姿势以站桩，行功为主。根据病情的不同选择功法，病情重，体质差，采取静功；病情轻，体质强，采取动功，或动静相结合的功法。

当然在功法的选择上，并不一定按以上所说的做，主要是根据本人的具体情况而定。这就是古人所说的“法无定法”，不管练哪种功法，只要用心好好练，都一定会收到效果的。

第二节 根据功法特点选择

气功的锻炼方法，总的可以分为静功和动功两大类。静功是采取坐、卧、站等外表上静的姿势，运用松、静、守、息等练意方法，即所谓精、气、神兼练的方法。着重身体内部精神、脏腑、气血、津液的锻炼。动功是采取与意气相结合的各种肢体运动及自我按摩、拍打等方法以锻炼脏腑、筋骨、肌肤。

气功虽有动功和静功之分，静功虽静，却未尝不动，因为这时内部的气血运行加快，打通被阴塞的经络，调节正气上升，祛除邪气，所以实质上是外静而内动。动功虽动，而意念集中，思想宁静，将形体动作和静思、吐纳结合起来，实质上是外动而内静。将动功和静功相结合就成为动静结合功。

一、静功

静功是一种在练功时肢体不进行运动，而是通过练功姿势，呼吸方法和意守活动进行锻炼。因而适用于很多的疾病，尤其是慢性病和较重的疾病。它可使机体放松，心神虚静，增强内气，治疗疾病。

在静功中意守是一个很重要的方法。意守穴位也需要辨证，例如：一般人适用意守中丹田；肾阳不足或命门火衰适用意守后丹田；肺气虚，心区痛等，适用意守膻中；高血压、头痛、失眠等适用意守涌泉；理脾气，调中气等适用意守足三里；神经系统疾病或中气下陷等适用于意守百会等。至于呼吸、姿势也都因人而宜，可见选择静功练习也要根据本人情况而定。

二、动功

动功是一种在练功中肢体进行运动的锻炼方法。动功有活动量强弱、功式长短之分；一般是重病、久病、身体衰弱适用于活动量弱，功势短的功法；病情较轻，身体强壮，适用于活动量强，功式长的功法。

三、动静结合功

动静结合功是动功与静功合为一体的练功方法。例如，练自发功时，先是以静功引导入静，然后产生自发的外动，因而练功姿势也由静转入动；另外也有先练一套动作，然后再入静。这种功法适用于绝大多数疾病。具体选择时同动功和静功方法。

以上选择功法并不是绝对的，只不过是一般的选功法原则，可供初练气功者参考。下节还要根据具体的疾病进行导引治疗和功法进行详细的介绍。

第九章

【小功法治百病】

XIAO GONG FA ZHI BAI BING

常见病的 治疗



感 冒

感冒是因风邪侵袭人体所引起的常见外感疾病，以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热等为主要临床表现。本病四季均可发生，但以冬、春两季多发，现代医学中的上呼吸道感染和流行性感冒均包括在本病范围中。

一、首选功法

1. 感冒导引法《保生秘要》)

【原文】先擦手心极热，按风府百余次。后定心以两手交叉紧抱风府，向前拜揖百余，俟汗自出，勿见风，定息气海，请坐一香。饭食迟进，则效矣。运功，凡头疼、目胀、腰胀、膝酸、发热者，当先守艮背，入定后用行庭，运至风府，用意绕回百度。直行泥丸，亦旋百度，后分两路，旋眼胞，渐入瞳入百度，至鼻柱合行，亦旋入深处，多旋一会，接上鹊桥，经重楼，行胸腹，止于气海，睡时以两手捻孩儿印，两脚屈指，咬紧牙关，意在气海旋绕，或绕入黄庭注念，炼至心纯，不觉真意自旋一贯，前后间行，邪气无不散者，疼胀自止，或以手指于脑上着力分两边摩之，及耳根处，以指甲捻之至疼，有导引之功。

【白话解】 采取端坐式或自由盘膝坐式均可。先把两手心擦热，揉按后头部风府穴（属督脉、在项后入发际 1 寸处）100 余次，然后定神，以两手交叉紧抱风府穴，头部向前扣百余次，待汗自出，小心别受风，意守气海穴（属任脉，位于脐下 1.5 寸处），请静坐燃烧 1 支香的时间。饮食要晚进一会儿，则可奏效。运功，凡有头疼、眼睛胀痛、周身酸痛、发烧的患者，应首先意守一会背部，定一定神，再引气入风府，在此处旋转百余次。直行入百会，也旋转 100 次，然后分两条路线，入眼球旋转，渐入瞳孔转 100 次，至鼻柱时两线合行，旋入鼻之深处，多

转一会儿，以舌尖抵上腭，经气管，走胸腹，止于气海（脐下 1.5 寸）入睡时以两手轻握拳，中指点劳宫穴，两足五趾屈曲，牙关紧咬，意念气海部位气团在盘旋，或者绕入脐与命门之间的区域进行意守，当炼至心纯无杂念的时候，真气在体内自动旋转，沿躯体前后的任督两脉循行，此为一小周天，其病邪之气可以散去，疼胀感觉自然可止，或以手指在脑的两侧及耳根处按摩，用指甲捻之，直至发生疼痛感为止，具有导引之功效（见图 12）。



图 12

【按语】（《玄微心印》）卷一指出：“上关泥丸，心源性海之窍，中关黄庭，黄中正位之窍，下关水晶宫，丹田气海之窍。”泥丸、黄中、下丹田为“前三关”，与“后三关”相对。黄庭即指脐与命门之间的部位。本功法以按摩和小周天结合，使皮毛腠理开发汗而驱风寒邪气，因此可以治疗感冒，是扶正与祛邪相结合的功法。风府穴为督脉、膀胱经、阳维脉之会穴，点按本穴具有驱逐风邪之功能。

2. 伤寒候导引法（《诸病源候论》）

【原文】端坐伸腰，徐以鼻内气，以右手持鼻，闭目吐气，治伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。举左手，顿左足，仰掌，鼻内气四十息止。除身热背痛。



图 13

【白话解】端坐于凳上或自由盘膝坐式，上身保持正直。慢慢用鼻子吸气，以右手掐着鼻子，闭眼用嘴吐气。治疗伤寒头痛，洒洒恶寒，都应当导引至汗出为止。左手高举过头顶，左脚跺地，手掌向上仰起，持续到鼻吸气 40 次为止。能祛除发烧，脊背疼痛之症（见图 13）。

【按语】以鼻吸气用嘴吐气为使进

入体内的冷空气加温，以手掐鼻子，中指和拇指按在鼻旁的迎香穴上，可以引动肺经。左手高举过头顶，仰掌，为升手阳明大肠经之气（由手至头）上达于肺，同时接天阳之气，促进了肺经与大肠经的表里作用，有助于升清气降浊气，左脚跺地为排出病浊之气。

3. 伤风导引法（《保生秘要》）

【原文】平身坐定，双手擦掌，抚肾囊，两肘靠膝，以身势向前，先躬而后仰，如此用力，起五九之数，约汗透身轻爽而自愈，慎风邪。

【白话解】采取自由盘膝坐式坐定后，双手掌相互摩擦，至发热后，双手重叠掌心向内，放在会阴前面（会阴穴位于肛门与小便之间，此处指会阴区）、两肘部尽量靠近膝关节处，身体用力向前俯，再尽力向后仰，如此前俯后仰，共做 45 次，至汗出透，全身感觉轻爽，感冒即可治愈。注意练功时不要被风吹着（见图 14）。



图 14

【按语】双手放在会阴处（或抚肾囊）为防止真精外泄，两肘靠近膝部，为使肺内余气吐尽，促进了呼吸系统的吐故纳新，身体前躬后仰是使内气沿着督脉上升任脉上降形成小周天，促进发汗，驱赶病邪。

4. 兜体治伤寒（《遵生八笺》）

【原文】元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者端坐盘足，以两手紧兜外肾，闭口缄息，存想真气自尾闾升过夹脊，透泥丸，逐真邪气，低头屈仰如礼拜状，不拘数，以汗出为度，其疾自愈。诀曰：跏趺端坐向蒲团，手握阴囊意要专。运气叩头三五遍，顿令寒疾立时安。

【白话解】如果平素元气虚弱，其抵抗力不强，则易患风寒感冒。患者可取自然盘膝坐位、单盘膝坐位。以两手贴近会阴区，闭口不息，意想体内真气由尾闾（尾骨的最下段，该处有长强

穴)沿督脉上升,过夹脊(俯卧时,当两肘尖连线正中点处取穴)透百会,可驱逐邪气,头尽量向下低,然后仰起,这样一屈一仰如叩头状,可作数次,以出汗为适度,感冒可治愈(见图 15)。

【按语】双手贴近会阴部是疏通会阴与尾闾,引动真气,紧兜外肾为防止真气外泄,闭口缄息为使呼吸调慢、调细、调深,低头叩拜为打开大椎穴和风门穴,大椎为督脉和手三阳经的会穴,具有导引清阳上升的作用。督脉在大椎穴与手足三阳经相会,由风府入脑,支配人的精神活动,督脉与膀胱经及三焦经、胆经、肝经交会于百会,支配全身的一些脏器活动,因此,督脉称为阳纲之汇,因而很多功法中都非常重视调动督脉,感冒为风寒袭于腠理,致卫阳不得升发,需要调动督脉发汗。



图 15

二、辅助功法

1. 揉按风池 以两手剑指分别放在颈项肌肉隆起外缘的凹陷处,右风池穴先顺时针揉按 64 次,再逆时针揉按 64 次,左风池穴选逆时针揉按 64 次,再顺时针揉按 64 次。风池穴为风邪集聚之处,揉按此穴可防治感冒、鼻出血等疾病。

2. 鼻功 用两手大拇指的指背中间一节,上下反复摩擦鼻梁两侧,各 64 次,再用中指点按鼻两侧的迎香穴各 32 次。具有润肺,防治鼻炎及感冒的功力。

3. 干洗脸 两手相互搓热,由上至下再由下至上反复摩擦面部,面部各部位包括前额、面颊、下颌、鼻翼两侧必须擦到,动作应柔和缓慢,速度均匀,一上一下为 1 次,共 36 次,每日 1~2 次。此功法简便易行,不但具有预防感冒的功效,而且,长期坚持练功具有滋润皮肤、减少皱纹、美容的作用。

三、注意事项

“温邪上受，首先犯肺”，肺是一个易受外邪侵袭的器官，因此平素应加强锻炼，以增强其抗邪能力。根据季节气候变化，适当增减衣服；早晨应去公园或树木多的地方做深呼吸，以增强抗寒力；晚上睡前经常用温水洗脚，然后用手搓脚，左右各搓100次；头上的帽子、头巾不要戴得过早、过严；注意劳逸结合，在发现有口干舌燥，眼睛干涩及便秘等“上火”现象时，及时服用少量“牛黄解毒片”或“三黄片”等；感冒期间忌食油腻，在流行性感发生期间，注意戴口罩，尽量少去公共场所，家里用醋熏蒸等可防止流感的发生，以上这些注意事项不仅适合预防感冒，而且对急慢性支气管炎、支气管哮喘、肺炎、肺结核等均适宜。

咳 嗽

咳嗽是肺系疾患的主要症状之一。是由于肺或因其他脏腑病变累及肺部而发生。现代医学中的感冒、急慢性支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核均属本证范畴，可参照本证论治。

一、首选功法

1. 咳逆候导引法（《诸病源候论》）

【原文】先以鼻内气，乃闭口咳，还复以鼻内气。咳则愈。向晨去枕正偃卧，伸臂胫，瞑目闭口无息，极胀腹两足再息。倾间吸腹仰两足，倍拳，欲自微息定复为之。春三，夏五，秋七，冬九。荡涤五脏，津润六腑。

【白话解】采取三圆式站桩或自由盘膝坐式，坐式以双手轻轻交握放于小腹前，一手拇指压在另一手劳宫穴上，入静后，先用鼻吸气，然后闭口咳嗽，再重复用鼻子吸气等动作。咳嗽可

以治愈。凌晨去掉枕头取仰卧位，颈部高度以舒适放松为度，双手分开与肩等宽，伸展臂和腿，双目轻轻闭合且闭口不息，尽量鼓起腹部（稍用意，不可用力过猛），两腿用力，然后再呼吸。过一会儿，腹部向内收，抬起两腿足跟用力蹬，两手仰掌反向屈曲进行导引，等到呼吸平稳后再重复。锻炼的次数可按季节而增减，即春季 3 遍，夏季 5 遍，秋季 7 遍，冬季 9 遍，此功法具有洗涤五脏，滋润六腑的功效。本功法适用于各种类型咳嗽（见图 16）。



图 16

【按语】三圆式站桩要求两足间距离与肩等宽，两膝微屈，足尖内扣，五趾抓地。由于膝关节微屈，使髂腰肌、股直肌、臀大肌和前股四头肌均处于收缩状态，加上足尖内扣，使膝关节内旋活动范围增大，两足间形成一梯形支撑面，有利于重心下降，减少疲劳，五趾抓地，使足心涌泉穴放松，有利于调动肾经之气，双臂如抱球状放置胸前，使气在两臂胸背围成的椭圆形之间形成回路，促进了血液循环，调节了代谢。自由盘膝坐式，要求上身正直，这样使腰椎部的生理弯曲自然消失，有助于松腰松髋，便于气沉丹田。双手握固，可起到安定身心的作用，以一手拇指点另一手劳宫穴，效果更佳。手足反向屈曲导引，激活了手足三阳经和手足三阴经。闭口不息，腹部的鼓起和凹下及手足反向屈曲导引为仿龟息的一种呼吸法（当然，仿生不等于完全相同），这样使呼吸逐渐变得深长、细微，有利于肺功能的调节，促进了吐故纳新，故本功法具有洗涤五脏，滋润六腑的功效。

2. 痰饮候导引法（《诸病源候论》）

【原文】左右侧卧，不息十二通，治痰饮不消。右有饮病，右侧卧；左有饮病，左侧卧。又有不消，气排之，左右各十有二息，治痰饮也。

【白话解】 向左侧卧位或向右侧卧位，闭气不息 12 次，治疗痰饮。若病灶在右侧应采取右侧卧位，反之，如果病灶在左侧则采取左侧卧位，假如这样练功效果不明显，可以加意念把病气由胸腹部经过两下肢至足底涌泉穴而排入地下，左右各呼吸 12 次，可治痰饮（见图 17）。

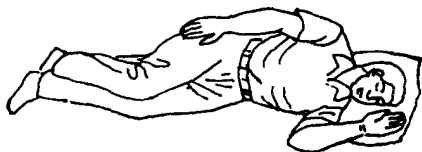


图 17

【按语】病在左侧向左侧卧位，使左侧经络阻力加大，闸门暂且关闭，闭口不息，启动了肺经，调节了肺循环，促使病侧肺经闸门开放，加大冲力，攻向病灶区，再加上意念可使痰饮排出。在气功导引中多运用 1~9 这些数字调和五行，3 能通血脉为阴，9 能通阳，6 介于 3 与 9 之间，因此，6 可以调阴阳，采用 6 的倍数对于阴阳的调整具有较高的疗效，所以本功法中左右各呼吸 12 次。

3. 痰火导引法（《保生秘要》）

【原文】伸足坐定，以双手掐诀儿撑起，用力低头，躬身而下，扳足尖三次，如诀，用力而起。咽津下降幽阙，躬起二十四回，守运后功。运功，取静千响，用十六字提咽指腰存想，念兹在兹，次运尾闾八九度，入静，自然痰火自降。

【白话解】以端正体位坐在床上，双足向前伸出，踝关节呈垂直状，足尖向上翘起，两足间的距离大约与肩同宽，排除杂念，安定心神，左右手五指指尖各自并拢在一起呈掐诀状，双臂用力向前平伸，上身向前躬，头尽量向下低，使双手能扳着足尖，然后上身恢复至端正体位，此为 1 次，这样共作 3 次，当第 3 次上身抬起时，双手仍呈掐诀状，待口中唾液满后，分 3 次咽下，咽下时想幽阙（指心下或两肾之间），如此躬身抬起共锻炼

24次，闭目静养一段时间，默念“一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见”16个字，将气一提一咽，意念放在腰部，似守非守，然后再运气至尾闾，在此处运转8~9次，再静养一会儿，这样痰火自然下降（见图18）。

【按语】双手掐诀扳足尖为疏通经络，加强五脏六腑的气机交流，躬身仰起为疏通督脉和足太阳膀胱经，通过默念16字诀使痰火与肾水相接，肾水可灭痰火。“一吸便提”，指在用鼻吸气的同时，要提缩肛门，使丹田之气与吞咽下



图 18

的气均汇于脐中，这就是“气气归脐”之意，在吸气提缩肛门的同时，向下吞咽津液，这就是“一提便咽”之意，当气在脐中汇合后，用意使脐中之气，运至心下或两肾之间，沿脊正中线向上至后枕部，过头顶，其津液向下浇灌之，可使痰火熄灭，这就是水火相见之意，然后呼气再吸气提缩肛门……

4. 肺病导引法（《诸病源候论》）

【原文】养生方导引法云：肺脏病者，体胸背痛满，四肢烦闷。用噓气出，以两手据地覆之，口内气，鼻出之。除胸中肺中病也。

【白话解】养生方导引法中说：肺脏病患者，躯体、胸背

部疼痛胀满，四肢烦闷不适，可用“噓”字出气法治疗，其操作方法是：以两手掌和膝部着床，俯身向下，用口徐徐吸气，再用鼻缓缓呼气，呼气时默念“噓”字，以耳听不到为宜。此功法可祛除胸中肺中疾病（见图19）。

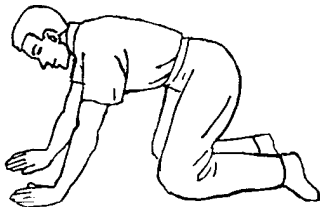


图 19

〔按语〕此为6字诀类功法，以泻胸中邪气为主，惟胸背痛

满者用之，呼气时须意想肺中邪气随呼气而出。又：俯身向下，亦可有利于胸中痰液的排出。

5. 肺脏导引法（《遵生八笺》）

【原文】可正坐，以两手据地，缩身曲背，向上三举，去肺家风邪积劳。又当反拳捶背上，左右各三度，去胸臆闭气风毒。为之良久，闭目叩齿而起。

【白话解】 练功时采取自由盘膝坐式或端坐于床沿，用两手掌按于体侧床面或床沿上，闭目、调息、宁神；然后以两手支撑床面或床沿，团身拱背，身体上举，臀部离床（但两脚不离床或不离地，否则太累），再恢复原来姿势，如此上举 3 次，可祛除肺脏风邪积劳。然后再将两手握空拳（不握实），先以左拳背由上至下轻轻捶背部 3 次，再以右拳背由上至下轻轻捶背部 3 次，左右交替各数次，可治疗胸闷，祛除肺脏风毒之邪。最后再闭目、调息、宁神，上下牙齿轻轻叩击 36 次，待口中产生津液后徐徐咽下，以意念导至丹田，再缓缓睁开眼睛起身收功（见图 20）。



图 20

【按语】 《内经》说“背者胸中之府”。背有五脏俞穴，是五脏经气出入之处，与五脏（尤其是心肺）关系密切。本功法团身拱背上举 3 次，可使胸背肌肉交替弛张，起到揉摩背部的作用，可以调畅背部气血；以空拳轻捶后背，亦可刺激俞穴，疏通经气。故可解除因肺部疾患引起的胸闷，并可祛除肺脏风邪积劳。

二、辅助功法

1. 展背宽胸（《洗髓金经》）采取站式，手心向上，两臂由体侧抬至腰部，边鼻吸气边向前伸，用鼻呼气时两臂内旋翻转

手心向外，向两侧展臂呈一字形，其手心向下，然后两臂外旋在体后侧划一圆弧形，两手收回放于腰间，其手心向上，一吸一呼为1次，共作24次即可。本功法使胸廓展开，舒展胸怀，增强了心肺的生理功能，调节了代谢，有力地促进了肺脏的吐故纳新过程，对感冒、支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核、胸膜粘连等均有较好疗效，呼吸系统疾病患者可结合本功法锻炼。

2. 点穴疗法 按揉大椎、肺俞、风门、天突各穴位。体弱者加足三里、肾俞，痰多加丰隆，发烧加风池。

3. 拍打胸部 先将两手摩擦生热后，以右手摩擦或拍打左侧胸部，然后再以左手摩擦或拍打右侧胸部，由上至下，左右各数次。

三、注意事项

咳嗽患者应注意衣服的增减，防止受凉感冒，天气寒冷时应将颈下的衣服扣扣紧，以保护天突穴，居室内有异味时，应想法除去，例如有烟味，应将泡沫浸湿挂在适当地方即可除去。

哮喘

哮喘以呼吸急促，甚至张口抬肩，鼻翼扇动或伴有喉间哮鸣音为特征。常为某些疾病的主要症状。现代医学中的支气管哮喘、慢性喘息型支气管炎、肺炎、肺气肿、心脏性哮喘、肺结核、矽肺及癆病在发生呼吸困难时，均可参照本证论治。

一、首选功法

1. 哮喘导引法（《保生秘要》）

【原文】用手法于十一椎下脊中穴，掐之六十四度，擦亦如数，兼行后功，喘自然安。运功，以手摩两乳下数遍，后擦背，擦两肩，定心咽津降气，以伏其喘。

【白话解】采用正身站法、端坐式、自由盘膝坐式、侧卧式均可。自然呼吸，用指掐后背第 11 胸椎下的脊中穴 64 次，再按揉 64 次，同时兼施下面功法，则哮喘自然平息。用手按摩两乳房下的乳根穴数遍，再摩擦背部及两肩数次，安定心神，咽下津液，使上逆之气降下，以平定喘息（见图 21）。

【按语】哮喘之病多为肺气雍阻。《素问·大奇论》

“肺之雍，喘而两胁满。”脊中穴属督脉，主治喘咳，乳根穴属胃经，主治咳嗽、气喘，胸痛，按摩以上两穴以止咳平喘，按摩肩背，可激活胆经，小肠经，督脉，膀胱经及经外奇穴的一些穴位，调节了五脏的气血，使皮毛腠理开以理肺而止咳喘，有上述疾患的病人均可锻炼本功法，若配合其他治疗方法进行辅助，将会收到理想的疗效。

2. 气喘导引法（《保生秘要》）

【原文】先从中念，次以神定之，再通散四肢手指而出。顾本源为主。

【白话解】采取端坐式、自然盘腿式、单盘腿式、左右侧卧位式均可。若采用坐式，双手轻握，以一手拇指点在另一手劳宫穴上，或左手拇指点右手劳宫穴，右手拇指点左手劳宫穴。若采用侧卧时，头微前俯，头颈保持在左右不偏不紧张的高度，脊柱微前躬，呈含胸拔背姿势，右侧卧时，右上肢自然弯曲，五指微弯，掌心向上，放在枕上贴面部，左上肢自然伸直，五指松开，掌心向内放在髋部，右下肢自然伸直，左膝关节屈曲约 120 度，如果向左侧卧，四肢体位相反。双目闭合，自然呼吸，先意念气在神阙（肚脐）中形成，红光如灯泡，然后再内视这一气团，逐渐向周围扩大，同时浓度也增加，红光再从中间向躯体四肢手指呈放射状放散，反复做数次，反复想像脐部（见图 22）。

【按语】脐中有神阙穴，神阙是人体中非常重要的穴位，它



图 21

与五脏关系密切，意念气在脐中形成，向躯体与四肢放散，为全身调整。

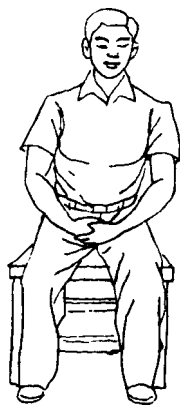


图 22

二、辅助功法

1. 气功呼吸法（《常见病实用气功疗法》）采取站桩式。两手自然下垂在体侧，两足分开与肩宽，足尖稍内扣，首先意守足下涌泉穴（属肾经、位于足心陷中，为井穴），待有热感时，开始吸气，用意引气从涌泉穴上升，过两下肢，过会阴，走任脉入丹田，呼气时从丹田经督脉的命门穴（与丹田相对）下降，过会阴，下达涌泉，一呼一吸，进行周流。每次练 20 分钟左右。本功法具有固肾、止喘、祛痰之功用。

2. 咽字功（《六字诀》）采取站桩式。两臂由腹前抬起，如捧物状，当抬至膻中穴时，两臂内旋翻转手心向外呈立掌，向左右展臂如鸟展翅状，展臂时开始呼气读“咽”字，发音时开口张腭，口扁形，舌放平，发“谢”，声音短促宏亮，足大趾轻轻点地，呼气尽，自然用鼻吸气，两臂从两侧自然下落，一呼一吸为 1 次，共作 6 次或 6 的倍数。发音时注意提肛收腹。本功具有润肺之功，治疗呼吸系统的各种疾患。

3. 吐故纳新法 晨起，选择空气清新的地方，全身放松，以鼻吸入新鲜空气，用意引至丹田部位，当胸腹部气满时，抬头、张口，慢慢将体内浊气吐出，吸气时，提肛，足跟抬起，呼气时放松。本功法可畅通肺气，调节心肺血液循环，治疗肺气肿及其他类型的呼吸困难。

三、注意事项

同“咳嗽”篇。另外，要寻找引起过敏的致敏原，包括饮食方面、粉尘、花粉或其他所接触的物品等，以便达到根治。

肺 癆

肺癆是以咳嗽胸痛、潮热盗汗、痰中带血、消瘦为主要临床表现的具有传染性的慢性虚弱性疾病。现代医学中的肺结核病可参照本病进行治疗。

一、首选功法

1. 虚劳导引法（《诸病源候论》）

【原文】养生方导引法云：惟欲嘿气养神，闭气使极，吐气使微；又不得多言语，大呼唤，令神劳损；亦云不可泣泪，及多唾洩，此皆为损液漏津，使喉涩大渴。又云：鸡鸣时，叩齿三十六通讫，舔唇漱口，舌撩上齿表，咽之三过，杀虫补虚劳，使人强壮。

【白话解】治疗虚劳病，练功时采取端坐式或自由盘膝式、侧卧式，静默调息养神，徐徐吸气后闭气至极限，然后再缓缓呼出，做到吐气细微。并且不要多说话或大声喊叫，以免耗气伤神；亦不要哭泣流泪，以及多吐唾沫，多擤鼻涕，这些都会耗损津液，使人咽干口渴（见图 23）。又法：在清晨鸡鸣时，采取

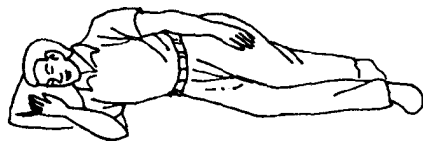


图 23

自由盘膝式练功，闭目调息宁神，以下齿轻叩上齿 36 次，用舌舔唇内齿外，左转 18 次，右转 18 次，待口中津满后，用唾液嗽口，再分 3 次徐徐咽下，并以意念引下至丹田。本法可杀瘵虫补虚劳，久练使人强壮。

【按语】 中医理论认为：肺主气，司呼吸，悲忧伤肺，劳则气耗。故本功法要求病人静默调息养神，戒多言疾呼、哭泣伤津，这样做可使病人心神安定，阴津不损，肺气不伤，对以阴虚为主之肺病病人甚为有宜。又法于清晨练功，叩齿搅海，漱津咽津，可濡润脏腑，滋阴生津，补益肾阴而制约相火，以免虚火灼伤肺金，对阴虚津亏、口咽干燥、虚火上炎的病人尤为有益。

2. 六气治肺法（《遵生八笺》）

【原文】吐纳用咽，以鼻微长引气，以口咽之，勿使耳闻。皆先须调气令和，然后咽之。肺病甚，大咽三十遍。去肺家劳热，气壅咳嗽，皮肤燥痒，疥癣恶疮，四肢劳烦，鼻塞，胸背疼痛，依法咽之，病去即止，过度则损。咽时用双手擎天为之，以寻肺经。

【白话解】治疗肺脏病，要用“咽”字诀功法。操作方法是：采取三圆式站桩或端坐式、自由盘膝式，闭目调息宁神，意守丹田，使呼吸平和自然；然后徐徐以鼻深吸气，再缓缓用口呼出，呼气时默念“咽”字，声音要小，以勿使耳听见为宜，同时双手翻掌缓缓托举于头部上方，掌心向上，呼气时再将两手慢慢收回腰际，掌心向上。肺病重证要如此深呼吸 30 次。可治疗肺脏劳热，咳嗽胸闷，皮肤干燥发痒，疥癣疮疡，肢体劳累，鼻塞不通，胸背疼痛等症。但病去即止，不可过度，过则损伤正气（见图 24）。

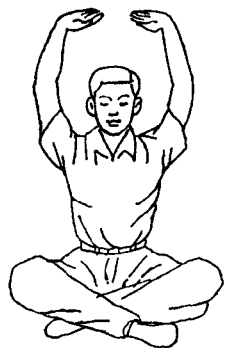


图 24

【按语】本功法为“六字气诀”内容之一，以祛肺之实邪为主。也可酌

情应用于肺癆咳嗽胸悶煩熱而體衰不甚者，以調暢氣血，解除胸悶煩熱；但呼吸宜緩，動作宜柔，不可過勞，不必拘泥於呼吸次數，肺癆重症則不宜習練本功。

二、輔助功法

1. 強壯功（參見《氣功療法實踐》）練功時以坐式為主，重症可採用半臥位。用靜呼吸法，每次練功 30~60 分鐘，每日練功 4~6 次。可配合床上保健功。適用於活動性肺結核病。

2. 內養功（參見《中國氣功學概論》）練功時以坐式為主，少用臥位，採用第一、二種呼吸法。每次練功 30~60 分鐘，每日練功 3~4 次。配合八段錦及太極拳。適用於非活動性肺結核。

胸 痹

胸痹是以陣發性胸部憋悶疼痛，甚則胸部劇痛、面青肢冷為主要臨床表現的常見內科疾病。現代醫學中的冠心病心絞痛可參照本病進行治療。

一、首選功法

1. 心腹痛導引法《諸病源候論》

【原文】養生方導引法云：行大道，常度日月星辰，清淨以雞鳴安身臥，漱口三咽之。調五臟，殺蟲早^{〔1〕}，令人長生，治心腹痛。

注：〔1〕蟲蟲：指能導致患病的蟲毒。現代醫學中的各種致病微生物。

【白話解】養生方導引法說：做重要的導引，要常存想日月星辰，如其光照己身。在清淨的雞鳴時刻練功，採取側臥式或仰臥式，調息寧神，閉目微留一線，注視鼻尖或臍部，意守丹

田，舌抵上腭，待口中产生津液，要以津液漱口，再分 3 次徐徐咽下，以意念引下至丹田。此功法可调和五脏，杀灭蛊虫，令人长寿，并可治疗心腹疼痛（见图 25）。

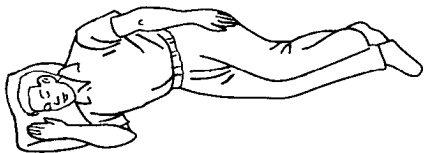


图 25

【按语】存想日月星辰光照己身为意守外景法，可起到安神定志的作用，并可采纳自然界之精气。清晨安卧存神，鼓漱咽津，可灌溉五脏，调和气血，濡养精气，故对于气虚血衰、心失濡养或情志失调所致之胸痹病人有益。

2. 六气治心法（《遵生八笺》）

【原文】治心脏用“呵”，以鼻渐长引气，以口呵之，皆调气如上^{〔1〕}，勿令自耳闻之。若有心病，大呵 3 遍，呵时以手交叉，乘起顶上为之。去心家劳热，一切烦闷，疾愈即止。过度即损，亦须以“呼”字吸旺气^{〔2〕}以补之。

注：〔1〕调气如上：指口呼鼻吸，调息令静细匀长，绵绵不断的呼吸方法。

〔2〕旺气：是根据五行理论，在某一脏当旺的时间，面对该脏所属方位吸入之气 认为有补养该脏的作用 称为旺气。

【白话解】治心脏病用“呵”法。其操作方法是：采取三圆式站桩或自由盘膝坐式，闭目调息宁神，意守丹田；然后以鼻徐徐深吸气，再慢慢以口呼出，呼气时默念“呵”字，但声音要小，以自耳不闻为度，呼吸要静细匀长、绵绵不断，同时呼气时还要两手十指相叉，翻掌心向上，托举于头顶上方，吸气时再降至胸前。心病实证可连作 3 遍，能治心胸发热、胸闷心烦等症，但中病即止，不可过多操作。过则损伤心气，须在火气当旺之时（如农历四月五月弦朔清旦）面南吸气，吸气时默念“呵”字以补

之(见图 26)。



图 26

【按语】本功法为“六字气诀功法”内容之一，以呼气为主。因呼为泻法，故只适用于心脉气滞血瘀之实证胸痹。如系气血亏虚或心气心阳虚衰之证，则不宜习练本功法。

3. 心脏导引法(《遵生八笺》)

【原文】可正坐，两手作拳，用力左右筑，各五六度；又以一手向上拓空，如擎石米之重，左

右更手行之；又以两手交叉，以脚踏手中，各五六度，闭气为之，去心胸风邪诸疾。行之良久，闭目，三咽津，叩齿，三通而止。

【白话解】练功时采取端坐式或自由盘膝式，闭目调息宁神，意守丹田；再两手握拳，交替向左右平行击出，拳心向下，各 5~6 次；再以两拳变掌，交替仰掌上举，如扶重物状(见图 27)，各 5~6 次；再以两手十指交叉，交替以左、右脚踏掌中，手脚争力各 5~6 次，争力时要闭气。本功法可去心胸诸实证。习练一段时间后，再闭目，上下牙齿轻轻相叩 36 次，待口中产生津液，以津液漱口，并分 3 次徐徐咽下，以意念引下至丹田。连作 3 次，即可收功。

【按语】本功法通过两臂左右上下交替运动和手脚相互争力，可活动心胸，促进心胸部位气血运行，消除郁结；咽津可滋润脏腑，养阴生精。故本法可适用于气滞血瘀、痰浊壅塞型胸痹实证。因活动量较大，故不适用于虚证胸痹病人，心胸剧痛者亦不宜采用。



图 27

二、辅助功法

1. 强壮功（《中国气功学概论》）采取端坐式或自由盘膝式练功，自然呼吸，意守丹田。适用于冠心病心绞痛病人。

2. 放松功（《见《中国气功学概论》）采取坐式或卧式，自然呼吸，行三线放松法。适用于冠心病心绞痛病人。

3. 内养功（见《气功疗法实践》）采取坐式或卧式，自然呼吸，每天练功 3~5 次为宜。在练功初期病人尚不能很好入静时，应适当配合药物治疗。

眩 晕

眩晕是以头晕眼花、如坐车船、恶心呕吐、甚则昏厥为主要临床表现的内科常见疾病。现代医学中的高血压、脑动脉硬化、贫血、神经衰弱、内耳性眩晕等病有上述症状者，可参照本病进行治疗。

一、首选功法

1. 头重目花导引法（《保生秘要》）

【原文】观空、坐定、闭气，以两手心掩耳击天鼓^{〔1〕}，次擦涌泉穴。运功：意定玄雍^{〔2〕}，舌顶上腭，俟液徐生，频咽丹田，复想归脐，双睛运转，目无花矣。

注：〔1〕击天鼓 又称鸣天鼓。即以两掌心掩耳，十指按在后头部，以示指叠在中指上，再突然滑下鼓击枕骨下方，耳内可闻及类似击鼓的声音，称为鸣天鼓。本功法可增强听力，消除头晕。

〔2〕玄雍：即悬壅，指上腭后方的悬壅垂部位。

【白话解】采取自由盘膝坐式练功，闭目宁神调息，两眼内视百会，吸气后闭气，令清气上行于头，然后徐徐呼气。再以两手掌心掩耳，鸣击天鼓 36 次。再将两掌心互擦令热，以左掌擦右足心 100 次，再将两掌擦热，以右掌擦左足心 100 次。再以两掌按膝上端坐，只注意呼气，不注意吸气，徐徐呼气 9 口，使心神安定，再行以下功法：意守悬壅垂，舌顶上腭，待口中产生津液，分数次咽下，并以意引下丹田，复归脐中。再闭目双睛左转 18 次，右转 18 次，徐徐睁眼收功。本功法善治头晕头沉眼花等症（见图 28）。



图 28

【按语】本功法适用于气虚血衰、脑府失养，或中气下陷、清阳不升所致的头晕眼花症。如属肝阳偏亢所致之眩晕，则不宜闭气和内视百会，提气上行，以免导致气血上逆于头，加重病情。当改为意守下丹田或涌泉穴，呼吸宜自然而静细匀长，并注意呼气时引气下降，这样可使肝阳得潜、肝火得降，并有利于降血压。

2. 神晕头晕导引法（《保生秘要》）

【原文】于肩井穴掐九九，擦九九，兼用后功自愈。运功 紧闭地户^{〔1〕}，安神伏气，按脑及耳，大晕要倚坐，足掘勿交，神气自回。得法，因津咽下，定神。

注：〔1〕地户：指肛门。

【白话解】练功时采取自由盘膝坐式，身体虚弱、头晕较重的病人也可靠物倚坐。先以左手拇指指尖对准右肩井穴，其余四指放在锁骨外侧，掐拿肩井穴 81 次（见图 29），再换右手掐拿

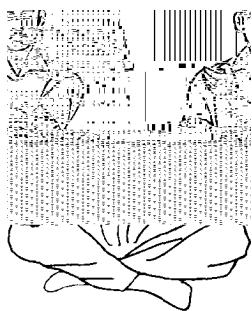


图 29

左肩井穴 81 次。再将两掌互擦发热，以左掌擦右肩井穴处 81 次，再将两掌擦热，以右掌擦左肩井穴处 81 次。再进行以下功法：以两手掌按两耳及脑后枕部，闭目宁神，呼吸调匀，肛门上提，使神气归守丹田，待口中产生津液，再分数次徐徐咽下，并以意念引下至丹田。

【按语】《保生秘要》载：本法适用于“情欲所伤，气衰血少，心火上攻，痰饮串肺为患”所致之头晕眼花症，故掐拿按摩手太阴肺经之肩井穴，以利肺消痰；用两掌按耳及后脑，上提肛门，可使内气上行，清阳得升，上荣于脑；意守丹田，咽津下润，可使虚火得降，肾阴得养。故适用于气虚血少，阴虚火炎所致之眩晕病人。

3. 掩耳去头旋（《遵生八笺》）

【原文】邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，偏正作痛，久则中风不语，半身不遂，亦由所致。治之须静坐升身闭息，以两手掩耳折头五七次，存想元神逆上泥丸^{〔1〕}，以逐其邪，自然风邪散去。诀曰：“视听无闻意在心，神从髓海逐邪氛，更兼精气无虚耗，可学蓬莱境上人。”

注〔1〕泥丸即泥丸宫为气功穴位名称其位置在百会穴下方脑部。

【白话解】采取端坐式或自由盘膝式练功，闭目调息宁神，以两手掌掩两耳，头部柔和地前俯后仰运动 5~7 次，以意念存想丹田中的真气经尾闾沿督脉上行至头顶泥丸宫，以逐邪气（见图 30）。本功法适用于外感风邪入脑，或阴虚火炎所致的头目昏旋、偏正头痛，并可预防中风的发生。

【按语】此功法适用于外感风邪或肾精亏虚、脑髓失养所致的眩晕。但如属肝阳上亢、高血压病所致之眩晕，应以意守下丹田或涌泉穴、不引气上行

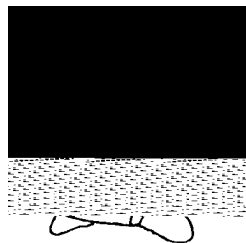


图 30

为宜，以免引起气血上逆于头，加重病情。

二、辅助功法

1. 强壮功（见《中国气功学概论》）采取坐式或站式，静呼吸或深呼吸法，吸气宜短，呼气宜长。坐式意守下丹田，站式意守涌泉穴或意守外景（如花草树木、海水明月等）。

2. 放松功（见《中国气功学概论》）采取坐式或站式，自然呼吸或呼吸延长法，并配合呼气进行三线放松或整体放松。

中 风

中风是以猝然昏仆，不省人事，伴有口眼歪斜，语言不利，半身不遂；或不经昏仆而仅以歪僻不遂为主证的一种疾病。现代医学中的脑出血，脑栓塞，脑血栓形成，蛛网膜下腔出血，脑血管痉挛，脑炎及面神经麻痹等可按本证论治。

一、首选功法

1. 瘫痪导引法（《保生秘要》）

【原文】如患右手，以右手指右，回头目左而视，左患亦如之。各运气二十四口。如患左足，坐平凳子上，以左足踏右膝上，左手托脚跟，右手扳脚尖，转头向左。患右亦如之，用力扳之，能除风寒暑湿，远年近日瘫痪之证，无不应验。

【白话解】取站式，全身放松，调息静心，如果患在右手，以右手指向右，头部转向左，目视左方，患在左侧方法同前，方向反之。呼吸运气24次。如果患在左脚，坐在平凳上，以左脚盘在右膝上，左手托脚跟，右手扳脚尖，头转向左侧。患右脚方法同前，方向反之，用力扳，可除风、寒、暑、湿之邪，

老年在近日瘫痪者，都有效果（见图 31）。

【按语】偏瘫是中风的一个主要症状，该功法适合偏瘫患者练习，有和营通络之功效。经常练习此功必有效果。

2. 风偏枯候（《诸病源候论》）

【原文】一足踟地，足不动；一足向侧相，转身欹势，并手尽急回，左右迭二七。去脊风冷，偏枯不通润。

【白话解】一只脚踏地，脚不动；另一脚横向身体侧面，转身成斜势，两手尽力跟着急速回转，以上左右交替各 14 次。可祛脊背风冷，半身不遂，气血不能

通达滋润（见图 32）。

【按语】该功法有舒筋活血之功效，可促进体内的血液循环，适用于中风后恢复期练。

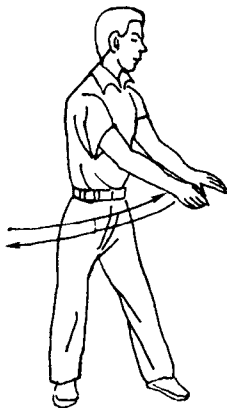


图 32

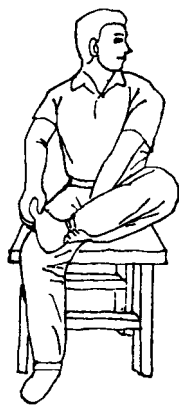


图 31

二、辅助功法

1. 中风康复功（《古今功法集粹》）

该功法分为动功和静功。动功主要是通过呼吸、意念、姿势进行局部和整体的调整，而达到舒筋活络、畅通气血、恢复其正常功能；静功主要是通过呼吸、意念、吞吐纳气、经络导引，调理脏腑四肢，而达到正常功能。练功时可根据其病情的不同阶段进行选择。

2. 放松法及意守法 可采用部位放松法，三线放松法和意守不能活动一侧手的劳宫穴和不能活动一侧脚的涌泉穴，每次 20 ~ 30 分钟。

心悸 怔忡

心悸指病人自觉心动过速，心神不安；怔忡指心跳剧烈，甚至不能自主的一种证候。现代医学中的心律失常可参照本证论治，有的心律失常属于神经性，比较顽固的心律失常往往属于器质性心脏病，例如：冠状动脉硬化性心脏病、风湿性心脏病、先天性心脏病等。

一、首选功法

1. 理心火诀《寿人经》)

【原文】先合两手，由胸前分排至脊后者三次。以左右两臂，各贴心窝者三次。以两手全伸，如扯硬物状，由胸前掷于背后者三次。以两手向地面，若持重物状，举过胸前，左持右掷，右持左掷，各三次。

【白话解】采取正身站立法，双足平踏，其间距离与肩同宽，双臂自然下垂在体侧，松静一会儿，然后双手十指并拢为合十状，放置胸前，双拇指相贴对准膻中穴（位于两乳头连线中点），与胸距离约 20cm 左右，注意双手掌心不要靠实，然后合十的双手渐渐分开，先分掌根部，再分手指，由胸前缓缓移至背后，双手及双臂擦肋而下，如此，双手合十擦肋落下为 1 次，共摩擦胸部 3 次。两臂向前平伸，掌心相对，渐变指尖相对，掌心向胸部，两臂回拉至胸前，使掌心贴心窝处，停留一会儿，向两肋肋至后背滑下，此为 1 次，再两臂平伸，回拉至胸前，共操练 3 次。两臂向前平伸，掌心向地面，如持重物状，左臂保持不动，右臂由胸前向背后甩动，再换右臂保持不动，左臂向背后甩动，左右交替操练，各甩 3 次（见图 33）。

【按语】双手合十为调整阴阳，使心神安定，并具有强心

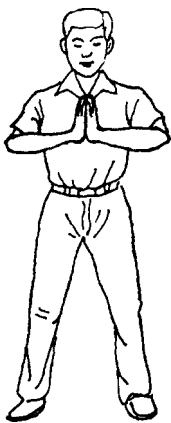


图 33

作用，两手分排至背后，以两臂贴心窝处促进了五脏六腑的气血交流。两手如扯硬物，激活了腑下的极泉穴（属手少阴心经），振奋了心阳，以消除心脉淤滞，拇指对膻中，可使全身气机加强，因膻中为气之会穴，而拇指的肺经主一身之气，一手不动，一手向背后甩动可使心火下降，故本法能治疗与心经有关的一些证候，如：心悸、心绞痛、健忘、失眠、出汗过多、舌体糜烂等。

2. 心病导引法（《贮香小品》）

【原文】正坐，两手握拳，用力左右相等，各六度。随后一手按腕上，一手拓空如重石。又以两手相叉，脚踏手中各六度。闭气为之，良久。闭目，三咽津，三叩齿。

【白话解】取端坐位或自由盘膝式练功法。上身保持正直，双足与肩同宽，膝关节约成 90 度，两臂自然放于体侧，双手分别握拳，大拇指在内，余四指在外，同时两手各自用力，然后放松，再握拳用力再放松，如此锻炼 6 次，注意左右手用力要均匀。随后一手按在另一手腕上，意念被按的手如托重石一样由体侧举向头上方，再由体侧落下，左右手交换操练。然后两手十指交叉，拇指尖相对，用力向前躬腰，以一只脚放在交叉的手中，然后复原，再换另一只脚放在交叉的手中，左右脚各操练 6 次。做这个动作时须屏住呼吸。闭目养神一会儿，最后把口中唾液分 3 次咽下，咽下时意想丹田，上下牙齿叩动 3 次（见图 34）。

【按语】劳宫穴位于手掌中央，是心包经的荥穴，为内外环境沟通的重要窗口，可治心痛病，本



图 34

功法中以双手握拳，拇指点在劳宫穴上，各自用力点按，具有通窍活血，散热除邪的作用。练功时能起到帮助入静及防止惊吓的功效。手少阴心经与手太阳小肠经二者互为表里，在五行中均属火，火性为阳，手举向头上方，是升手太阳之气由手至头，与足太阳膀胱经交会，一手拇指按另一手腕上，压在内关穴上（心包经络穴，位于掌后去腕2寸处两筋间陷中），具有强心作用，促使心火下降，防止阳气过升，十指交叉，脚踏其中是使心火下煦于肾水，而肾水不寒，肾水上奉以制约心火，则心火不致于过亢，津液具有气化归元，使精神安宁的效用，故咽津可济水运火，由于肾主骨，齿为骨之余，故叩齿可以强肾。

3. 六气治心法（见“胸痹”治法本条）。

4. 心脏导引法（见“胸痹”治法本条）。

5. 心病候导引法（见“胸痹”治法本条）。

二、辅助功法

1. 增强心脏功能促进血液循环的锻炼（《气功四时练法》）

自然盘坐，全身放松，两手置于膝上。右手上托、左手小指置于肾经的阴谷穴，手上托时吸气，手放下时呼气。左右手交替运动各12次。本节动功有利于心火下降，左右手交替运动可使心与小肠经的经脉平衡，一吸一呼有助于加强内脏的生理活动。本节功可治疗心悸、喘咳等症。

2. 调平心与小肠表里运行功能的锻炼（《气功四时练法》）

自然放松站立，双足分开与肩同宽，足掌平踏在地。双手由体侧缓缓上托，头随手的动作向上仰起，两足跟提起，足尖着地，意念随动作而行。手上托时吸气，手放下时呼气，共练24次。双手由体侧缓缓上托，仰头，提足跟等动作使手足少阴经与手足太阳经的升降运行合乎生理节律，以消除阴经阳经的偏盛偏衰现象。手上托吸气，放下时呼气，可起到祛滞化淤，使气血温煦肌表的作用。本节功法具有防治心烦、血淤、肩背腰胁痛等功效。

3. 呵字功（《六字诀》）发“呵”字音时，口半张，舌尖顶下牙根。松静站立后，两臂从侧前方缓缓抬起，至两臂在胸前平举，掌心向下，翻转手心向内，向胸前回拉，当手徐徐下按时发“呵”音，同时配合足大趾轻轻点地，当呼气尽时双手在小腹前着腕。然后两臂自然下垂于体侧，嘴唇轻合，自然吸气。再重复上述动作和发音，共作6次。本节功法通过发呵字音及其动作的配合，牵动了心经及所属的心脏，使其产生共振，气感加强，逼出由于病变所产生的病气、浊气，吸入新鲜清气，促进了新陈代谢，故本功法能治疗心悸、怔忡等。

三、注意事项

在治疗期间选择合适功法坚持锻炼，同时配合药物治疗；必须防止情志过度，遇有惊吓的情况，应竭力控制情绪；因为“大喜伤心”，所以患有器质性心脏病伴有心律失常的病人要特别注意，在喜庆的日子里要防止过度喜悦，大喜后会使冠状动脉的血流量明显减少，即“喜则气缓”，引起心肌缺血，从而影响心脏的正常功能。

自汗 盗汗

自汗盗汗是以汗液外泄失常为主要临床表现的内科常见病证。病人日间经常不自主地出汗、活动时尤甚者，称为自汗；睡眠时汗液自出、醒后汗止者，称为盗汗。现代医学中的植物神经功能紊乱、感冒、肺结核、体弱久病等病人有上述症状表现者可参照本病进行治疗。

一、首选功法

1. 自汗盗汗导引法（《保生秘要》）

【原文】先念脐想火于内旋转，又以手复脐念；次想脐下

一条水，下膀胱，上尾闾，又至背，穿出心头洗之。非遗精不用行脐下一条水法。无故自汗是热炽盛，使升水降火法其汗自退。

【白话解】练功时采取三圆式站桩或自由盘膝坐式、端坐式均可，闭目宁神调息，意守脐中，想脐内有一团火，待局部产生热气团后，以意引气，围绕脐部按顺时针方向旋转，再以手掌覆于脐上，意守脐中（见图 35）。再想脐下有一条水，下流至膀胱，又从膀胱至尾闾，沿督脉上至背，穿出心头，洗涤全身，使全身有清凉感。非有遗精者不作脐下一条水的功法。病人无故自汗出是体内热盛，习练升水降火法，其汗自止。



图 35

【按语】意守脐中，以意念引气绕脐旋转，可健脾益气。脾胃为气血生化之源，脾健气充则肌表得固，故适用于脾肺气虚，肌表不固之自汗。引肾水沿督脉上行至心，可达心肾相交、水火既济，以意念引水洗涤全身，可起滋阴降火之功，故适用于阴虚阳亢、虚火内蒸之盗汗。

二、辅助功法

1. 强壮功（参见《气功疗法实践》）练功时采取坐式，静呼吸法，意守丹田。本功法可益气健脾，使内气旺盛，身体强壮，对气虚自汗者尤为适宜。

2. 归一清静法（参见《气功药饵疗法与救治偏差手术》）练功时采取坐式，自然呼吸，两手“结印”，垂帘“观牛眠地”。本功法可滋阴降火，对阴虚火旺、潮热盗汗者尤为适宜。

3. 保健功（参见《气功疗法实践》）本功法为床上自我按摩功法，可增强体质，对自汗盗汗病人均宜。

癲 狂

癲与狂都是精神失常的疾患。癲证以沉默痴呆，语无伦次，静而多喜为特征；狂证以喧扰不宁，躁妄打骂，动而多怒为特征。现代医学的精神失常疾病可参照本证论治。

一、首选功法

1. 疯病导引法（《保生秘要》）

【原文】先念背而通至四肢，又从四肢转骨轮处，想火烧之，疯气结处拆开环转推散。

【白话解】在病情平稳时，使该患取坐式，全身放松，调息净心，意想背部，以意领气，将气行至四肢，再从四肢绕骨旋转。意想心火烧气。将在体内所结的疯气拆开后旋转以至推散（见图 36）。

【按语】该病主要以阴阳失调、痰气上扰，气血凝滞为主。而该功法以意守背部为主，背为督脉，统一身之阳气，以阳气冲散病气，再用心火烧之，可达到阴阳平衡之效。

2. 癲狂导引法（《保生秘要》）

【原文】先将手把他手尺部拿住，又将手把他手中指之脉通心者，以指甲掐之，后又把他心头推开痰出，至神定时，教他念脐守之，久久复心头推开，分两边下谷道去。

【白话解】当患者发病时，站在患者的对面或侧面，一手紧握患者的腕部，用大指用力压患者的内关穴（手厥阴心包经，位于前臂掌侧，腕横纹上 2 寸，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之

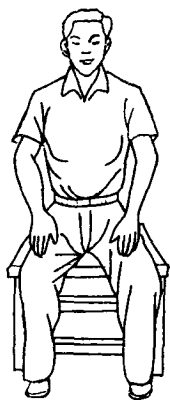


图 36

间)，另一只手握住患者中指，用指甲用力掐指尖部（该部属手厥阴心包经的末端）。这样可把患者心头的痰疾推开。等患者头脑清醒，情绪稳定，症状缓解时，嘱其全身放松，调息入静，意守脐部，最后用意念将痰疾推开，意想病气从心的两侧下行至肠中，再从肛门处排出体外（见图 37）。

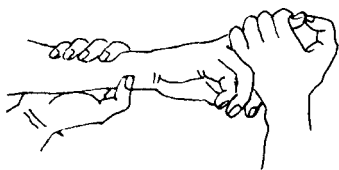


图 37

【按语】本病病因之一是由于痰结于心胸间，而手厥阴心包经的脏腑经脉病候之一就是癫狂。而本功法主要以刺激手厥阴心包经以除痰疾。再加上患者自己通过意守脐部而达到心情舒畅。故该功法不但在患者发病时有效，在平时也可坚持练习，这样疗效更佳。

二、辅助功法

1. 强壮功（《中医康复学》）在练该功法时，多采用深呼吸法或逆呼吸法。姿势不限，意守外景，如美丽的风景和景物，增加良性刺激，以良性意念代替恶念。

2. 八段锦（《中医康复学》）该功法有调理脾胃，顺气化痰、清肝泻火、化痰开窍之功效。八段分为：两手托天理三焦。左右开弓似射雕。③调理脾胃举单手。五劳七伤往后瞧。⑤摇头摆尾去心火。⑥抱项七颠百病消。⑦攢拳怒目增气力。⑧两手攀足固肾腰。

痫 证

痫证系一种发作性神志异常的疾患。本病以发作性精神恍惚，甚至突然仆倒，昏迷不醒人事，口吐涎沫，两目上视，四肢

抽搐为证候特点。本病在现代医学中称为癫痫。

一、首选功法

1. 羊晕风导引法（《保生秘要》）

【原文】念脐穿过肾旋转，想肾水直上顶门下脐念。

【白话解】采取三圆式站桩、端坐式或自由盘膝坐式均可，侧卧式或仰卧式亦可。静心，合目，意想气在脐部生成，由小渐大成一气团，向后行至肾区，并在肾区周围旋转，再意念由涌泉引肾水经由两下肢，上升至两肾，经督脉过头顶，再由任脉下行至脐部。意守脐部（见图 38）。

【按语】三圆式站桩时两足分开与肩同宽，足尖尽量向内扣成一圆形，两臂环抱于胸前，与肩平，肘稍低于肩，十指分开如抱球，掌心相对，三圆即指足圆、臂圆、手圆，足圆为了保持腰部平直，两足抓地平稳，如树生根，臂圆和手圆可加大肺活量，促进吐故纳新作用，使气直达手指尖端。因病证多由肝肾阴虚，肝火，散于四肢 27 遍。

【白话解】采取三圆式站桩、自由盘膝坐式、端坐式均可。摆好姿势后，双目轻轻闭合，微留空隙，平心静气，把呼吸调匀，意想气在脐部生成后，缓缓地向四肢流动，打开周身的关窍，一直流至手足为止。然后以眼球的后半部或慧目（两眉头上凹陷处），注视脐部（不要盯得太紧），意想脐部层层发热，以脐为中心，形成热气团，不断地旋转，由小渐大，最后流向四肢部位，共练 27 次（见图 39）。



图 38



图 39

【按语】脐中之神阙穴属任脉，胎儿时期有脐动脉、脐静脉与母体相连。脐为元气归脏之根，点按神阙具有调整脾胃功能之效，脾为后天之本。因此，脐在人体中非常重要，古人说“人之有脐，犹天之有北辰也”，故称之为神气之穴，保生之门，补虚还阳之宝，脐通五脏，是神往来之门，因此意念脐部在功法中起着重大作用。

二、辅助功法

1. 揉擦背部 先用右手揉擦、拍打，或用干毛巾上下搓左侧背部，再用左手揉擦、拍打右侧背部，也可用干毛巾上下搓。左右各数次。具有壮腰强肾，增强内脏功能的作用。

2. 吹字功（《六字诀》）平身站立。两手放在后腰肾俞穴处，掌心向后，两臂从体侧腰隙向前伸出，在胸前臆中高度撑圆，如抱球状，用口呼气时发“吹”字音，发音时口微张；口角向后咧，舌两边卷起，上唇高于下唇，如吹口哨状，身体下蹲，五趾弯曲如站在泥地中，两臂也随之下降，至呼气尽，身体慢慢站起，再发第2个吹音，共作6次或6的倍数次。注意两臂向前伸出时就开始发音，下蹲高度不影响提肛，具有强肾的作用。肾水充足可熄灭肝火，癫痫患者可配合首选功法锻炼之。

3. 疏泄肝风 活血明目的锻炼（《气功四时练法》）右腿自然盘坐，足后跟抵住会阴穴，左腿膝竖立，两手交叉抱在膝部，外手掌紧贴阳陵泉，内手掌紧贴阴陵泉，左足尖向下，双手用力将左腿慢慢往后拉，然后左足尖向上翘，足跟用力前蹬，伸腿，这样一伸一缩，连做12次，再换左腿盘坐，右腿膝按以上要领操练，连做12次。两手交叉抱膝，两手劳宫贴阳陵泉和阴

陵泉，促进了五脏的气血交流，脚掌的伸缩运动，可使肝气条达，肝血充盈，便于治疗癫痫。

三、注意事项

痫证患者应戒除烟酒。尽量避免大怒的情绪，如果遇到使人发怒的情况马上分散一下精力，看一会儿电视或者去参加文体活动。外出时应随身携带药物，以防发生意外。注意保持大便通畅。

噎膈

噎膈是以吞咽不顺，或饮食不下，或食入即吐为临床特征的常见疾病。现代医学中的贲门痉挛，食道憩室，食道神经官能症及食道炎症与本病关系较为密切，可参照论治。

一、首选功法

1. 噎膈证导引法（《保生秘要》）

【原文】宜带饥以双手悬梁，将身下坠，微纳气数口，使气冲膈盈满，两足踏步二九一度之数，郁膈气逆，胃口虚弱，不药而愈。运功，此证始行调息而坐，按周天^{〔1〕}计筹，咽神水^{〔2〕}一斤，意坠丹田，次守艮背，运脰胸，或梭或散，坐卧或行。有动有静，百日功成。

注：〔1〕周天：1天1夜为1周天。

〔2〕神水即唾液。

【白话解】取站位，全身放松，调息入静，双手上举抓单杠或门框（较高处的横杠也可），使双脚离地，身体往下尽力使劲，然后用口轻轻吸气数口，使胸中呈气满状，再双脚悬空踏步18次，反复作数次。胸闷、呃逆，噎膈，胃口虚弱，不用药物治疗可治愈。本功法宜空腹时做。初患此病的患者可练运功，取坐

位，静心，调息，按每天计算，咽唾液大约 0.5kg 每天随时可做），意想唾液下坠丹田，然后意守后背，再以意领气，使气行至胸中，如梭来回流动或向四周散开。该功法也可取卧位，动静结合，坚持练百天必有效果（见图 40）。

【按语】本病病因主要由于忧思郁怒，酒食所伤。其病位在于食道，属胃气所主，并与脾、肝、肾都有密切关系。该功法以悬身纳气将胸中郁气散出，两脚踏步以通胃气。两以神水冲洗交阻食道的痰气，使食道通畅，又可以补益脾胃，符合治疗本病的大法，坚持久练，必有奇效。

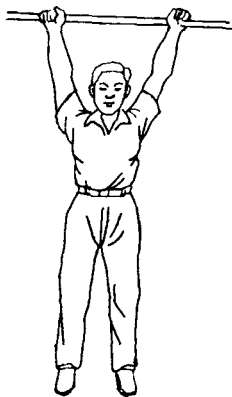


图 40

二、辅助功法

1. 内养功（《气功疗法实践》）以该功法的第一种呼吸法，即轻轻闭口，以鼻呼吸，先行吸气，同时用意念领气下达小腹，吸气后不行呼气，而要停顿呼吸，停顿后再把气徐徐呼出。采取仰卧位或右侧卧位。每天练功 4~6 次，每次 30~60 分钟。

2. 放松功（《气功疗法实践》）该功以局部放松和全身放松相结合，使全身调整得自然、轻松，解除精神紧张状态，而达到调和气血、协调脏腑、疏通经络、开郁理气之功效。

呕 吐

呕吐是由于胃失和降，气逆于上所引起的病证。本病可见于现代医学中的多种疾病，如神经性呕吐、胃炎、幽门痉挛或梗阻、胆囊炎、肝炎等。

一、首选功法

1. 呕吐导引法《古今医统》)

【原文】正坐，两手向后，提腕摩肋，上下七息，左右换手亦然。除腹冷，宿气积胃口，饮食进退，吐逆不下。又法，偃卧展脛，两手左趺两足踵，以鼻内气，自极七息，除腹中食呕。又法，坐直舒两脚，以两手挽两足，自极十二通，愈肠胃不能受食吐逆。以两手直交两足底脚痛舒，以头枕膝下自极十二通，愈肠胃不能受食吐逆。

【白话解】取端坐位，上体保持正直，双足平踏在地上，双足与肩同宽，双臂下垂于体侧。转腕使两手心向后，手腕用力，上提至腋下，然后再放松使双臂复原，如此左右上下交替摩擦肋部，共做 7 次（一上一下为 1 次）。本功法治疗腹内寒冷，消化不良，食欲减退，呕吐等症（见图 41）。又一方法，仰卧在床上，伸展两腿，两足间距与肩等宽，足尖向上，头颈不左右偏斜，枕头的高度以颈部放松为宜，双臂自然下垂于体侧。两手向左旋转，同放在左季肋部，使掌心向内拇指相对，足跟上跷，用鼻使劲吸气，共做 7 次，以治疗呕吐。又一法，端坐在凳上或床上，两腿伸直，以足跟着地（或着床），足趾向上跷起，以两手指握足五趾，然后上身恢复原位，此为 1 次，共做 12 次，能治愈食欲不振、呕吐。以左手掌面与右足底相接触，以右手掌与左足底相接触，治疗脚痛，身体向前躬，以头接近膝关节处，尽力做 12 次，可治疗不能饮食、呕逆等症（见图 42、图 43）。

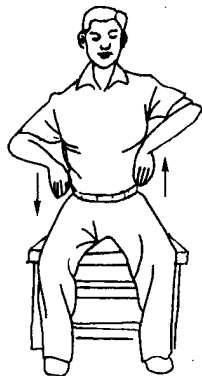


图 41

【按语】《圣济总录》卷一百九十九：“抚摩两侧肋部，



图 42



图 43

有消食导滞，疏肝利气等作用。”本功法提腕摩肋，在手腕背侧有大肠经的阳谿穴和三焦经的支沟穴，而阳谿和支沟为阳经五行俞穴之一，属经（火）穴，其脉阔气急，此动作引动了位于两侧肋肋部的足少阳胆经，激活了脾经的募穴章门，因此，启动了后天之气，因肝胆二经相互表里，所以，促进了肝、胆、脾三经的内气交流，甲木（胆）和己土（脾）合而化土，土得木则达。消化系统的一些疾患，胃炎、胃肠神经官能症，溃疡病及肝胆疾病均可锻炼本功法。

2. 伤食呕吐导引法（《保生秘要》）

【原文】按寅卯辰候，空心披衣起床，正身直立，双手用力拿两肘膊，脚尖着地，脚跟双悬起，倒力舂二九之数，醉饱勿令，恐伤脏腑。

【白话解】当早上寅时（3~5点），卯时（5~7点），或辰时（7~9点）这段时间内，空腹穿衣起床，正身站立，两臂环抱在胸前，右手放在左臂肘关节以上，拇指在内，余四指在外，反之，左手放在右臂肘关节以上处，拇指在内，余四指在外，手指及掌部用力，足尖着地，足跟悬起，大约停留30秒钟，然后足跟落地，成平行状，保持原距离不变，落地时双手姿势不变，脚跟悬起至落地为1次，这样一起一落，共锻炼18次，酗酒及饱餐后禁止操练，以免伤及内脏（见图44）。



图 44

【按语】肺主一身之气，寅时内气在肺经最旺盛，卯时内气在大肠经流注，辰时内气走胃经，于早晨这段时间空腹锻炼效果最佳。具有促使上逆的胃气下降，提高升清降浊能力的功效。双手用力拿两肘膊，疏通了手三阴经和手三阳经，脚尖着地，脚跟悬起，有利于脾胃功能的调整，同时也调节了其他脏腑的生理功能。

二、辅助功法

1. 足太阴脾经与足阳明胃经配合锻炼（《气功四时练法》）

全身放松，面向南方，左足膝自然跪地，重心落在足跟上，双手十指抓地，右足伸出，足尖上翘，足跟用力蹬，伸足时呼气，收足时吸气，左右交替共做 24 次。本节功法两手十指抓地，足一伸一收，增强了脏腑之间的生理功能，使脾胃阴阳升降达到平衡，故可治疗脾胃功能失调所导致的呕吐、泄泻等症。

2. 调理脾胃单臂举（《中医健身术》）正身站立，右手翻掌上举，五指收紧，掌心朝上，指尖向左，同时左手下按，掌心朝下，指尖向前，然后复原，左手上举，右手下按，左右手交替锻炼。本功法可调补脾胃。

3. 点穴疗法 用中指点按内关穴（位于掌后 2 寸处，在尺骨与桡骨之间取穴）至有酸麻胀痛感时，约持续 1 分钟左右。

便秘

便秘是指大便次数减少或粪便干燥难解而言。一般 2 天以上无排便，提示该病的存在。现代医学中一些急慢性疾病产生的便秘情况均属本证范围。

一、首选功法

1. 大便不通导引法（《保生秘要》）

【原文】以舌顶上腭，守铉雍，静念，而液自生，俟满口赤龙搅动，频漱频吞，听降直下丹田，又守静咽数日，大肠自润，行后功效。运功左手抚脐，用意推旋开五脏向后，落大肠九曲行去，或升肾水，洗润大肠九曲而通泻之。

【白话解】采取仰卧位式，侧卧位或自由盘膝坐式练功法均可，以舌抵上腭处，意守悬壅垂部位，闭目静养，唾液自然而然生，待津液满后，用舌在牙齿的内
外上下左右进行搅动，频频漱口，并不断地向下吞咽，咽下时意想丹田，这样反复做数次，以津液润滑大肠，经过锻炼后，可见功效。然后以左手掌抚在脐部，意念中将五脏推开，直落大肠，或用意念想水自两肾升至后背，沿督脉上升，经过头部，再沿体前任脉下降至丹田，意念推开五脏，落入大肠洗润之，自然可以通泻（见图45）。



图 45

【按语】大便不通一般是因燥热而使大肠津液干。《河间六书》：“热耗其液，则粪坚结，而大肠燥涩紧，故也”。在治疗中也多以润肠通便为主。该功法是以津液润滑大肠而达到通便的目的。舌抵上腭为接通任督二脉的鹊桥，静心调息加上舌抵上腭，赤龙搅海及鼓漱等动作，促使唾液生成，用意念提升肾水，均可在体内化生为津液，津液乃体液之一，津液的生成、分布、环流和排泄，皆与三焦的气化功能有关，即与肺、脾、肾三脏有关，津液的代谢，是维持体液平衡的重要环节。通过气功锻炼，使体内津液增多，并维持其代谢平衡，因而可以治疗便秘。

2. 大便难候导引法（《诸病源候论》）

【原文】偃卧，直两手，捻左右胁，降大便难，腹痛，腹中寒，口内气，鼻出气，温气咽之数十病愈。

【白话解】采取仰卧式练功法，双足分开与肩等宽，全身放松，轻闭双目，舌尖抵上腭，双手伸直，搓捻左右胁部。可消除大便艰难，腹痛，腹中有寒。用口吸气，以鼻出气，口中温气下咽数十次，病即痊愈（见图 46）。

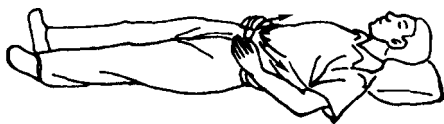


图 46

【按语】因胁部为肝经、胆经、脾经循行之地，以两手搓捻左右胁部，可消除胸胁痞满的症状，治疗因胃肠积热或肝脾气郁所引起的便秘。

3. 大便不通候导引法（《养生方导引法》）

【原文】龟行气，伏衣被中，覆口鼻头面，正卧，不鼻九通，微鼻出气，治闭塞通。

【白话解】采取仰卧式练功法，模仿乌龟的行气方法，将被盖在身上，并覆盖口鼻头面，闭口不息约 9 次（在心里默数 9 个数），只由鼻子微微出气，治疗大便闭塞不通。

【按语】古代学者，经过细心观察乌龟的生活规律，有“龟纳鼻息，鹿运尾间，以通任、督”的说法，因而龟息逐渐发展为仿生学，被气功所采用。龟是一种长寿动物，其肺不直接呼吸，而是通过四肢牵动腹部起伏来带动肺呼吸。模仿乌龟的呼吸方式，以一念代万念，促进了大脑与脑干间的平衡，模仿龟息，通过腹部舒张及收缩，改善血液循环，促进各组织间的新陈代谢，增强了胃肠功能。《素问·六微旨大论》提到：“出入废则神机化天，升降息则气立孤危。”对气功来讲，气的运动，转化

为功能，升降、出入者为气的运动，息，不是休息之意，而是一呼一吸为一息的息。本功法龟息的作法是：用被盖上口鼻，不息就是吸气时要深沉、缓慢，微微地使清气连续不断地送入丹田，以意念使气布全身，对吸入的清气充分利用，当呼气时，先运动丹田，以鼻微微出气，使内浊气尽力排净。本功法以这样的调息方法可调节肺经及所属肺脏的生理活动，肺与大肠相表里，故使大肠升清降浊能力加强，因此本功法具有治疗便秘的功用。

二、辅助功法

1. 磨丹田（《少林内劲一指禅》）正身站立，左脚向前方迈一大步，左腿成弓步，右腿伸直，右手掐腰，拇指在后，余四指在前，左手在左前方至体左侧划大圆，掌心朝下，先由左至右 10 次，再由右至左 10 次，在画圆过程中，重心不断地在前后腿之间变换，即弓形腿为重心承受处，就是在画圆过程中两条腿有一条成弓形而另一条就伸直，此动作类似磨豆腐的姿势，故又称之为磨豆腐，当左右各画 10 个圆后，恢复站立姿势，再将右腿向右前方迈出一步，左手掐腰，右手向左右画圆各 10 次，其动作要领相同，注意画圆时画平圆，高度不超过胸部，具有调整阴阳的作用，可治疗便秘。

2. 揉腹功 先将两手搓热，两劳宫穴相对，重叠对准脐部，以脐为中心，由小渐大，按顺时针方向按摩，再由大渐小，按逆时针方向按摩，各按摩 10 圈，按摩时要缓慢柔和，腹部为五脏六腑之宫城，阴阳气血之源地，揉腹具有调节腹腔血液循环，增强胃肠蠕动的功用，可防治消化系统的各种疾病。

3. 点穴按摩疗法 患者在大便时，以中指揉按鼻旁两侧的迎香穴，有麻胀感 2~3 分钟，手握拳以指关节处叩击小腿外侧的足三里穴 1 分钟。

三、注意事项

对于便秘患者应针对产生便秘的原因进行辨证治疗，切不可随便服用过多的泻药，以免导致体液丧失，正气虚弱，治疗中既要祛邪又应扶正，方可达到根治。

泄 泻

泄泻是指排便次数增多，粪便清稀，甚至如水样而言。本病主要由于湿邪所胜和脾胃功能障碍而导致。现代医学中的胃、肠、肝、胆、胰等器官引起的某些病变，如：急慢性肠炎、肠结核、胃肠神经功能紊乱等而致的腹泻，均可参照本证进行辨证论治。

一、首选功法

1. 脾病导引法《贮香小品》)

【原文】大坐伸一足，屈一足。两手放后反掣，各三五度。跪坐，两手据地，用力回顾，虚视三五度。

【白话解】端坐在床上，一条腿伸直，一条腿屈曲，伸出的足向前平伸，足尖向上翘，足跟用力蹬，然后将伸出的腿收回呈屈曲状，往回收时足背绷直，再将屈曲的腿伸出，这样一伸一屈，左右腿交替锻炼。双手放在腰部，以外劳宫穴（在手背中央，于内劳宫穴相对，属经外奇穴）对肾俞穴，停留 30 秒至 1 分钟，再将双手自然下垂于体侧，然后再将两手放在肾俞穴，共做 3~5 次。注意手反掣时应放松，手指自然分开，掌心呈屈曲状。还可跪在床上，膝关节及双手掌着床，手放在膝关节前面，手指用力，颈部向左右旋转，双目使劲瞪圆，尽量向后面瞧，如老虎回视一般，向左向右为 1 次，共做 3~5 次（见图 47）。

【按语】伸足时调动了足三阴经，屈足时调动了足三阳经，两手向后反掣，增强了肾功能，有助于温补命门，健脾祛湿。跪坐时激活了膝外侧的阳陵泉（属胆经，在膝下1寸处，为合穴）和膝关节内侧的阴陵泉（属脾经，在胫骨内侧后缘，膝下2寸处，为合穴），促进了足少阳胆经与足太阳脾经两条经脉的交会，加上两下肢的一伸一屈，使肝气舒畅，脾血流通，促进了木土相合，双手据地，加强了血液的流通，增强了脏腑的生理生化功能，由于十四条经脉均循行于颈部，故而转动颈部可调节上、中、下三焦的气血运行，瞪眼为使肝木条达，因为目为肝之窍，均有利于脾胃病的治疗。



图 47

2. 水泻导引法（《保生秘要》）

【原文】撮紧谷道，交双足而立，并目存神，垂两拳而直，缩腹耸肩，用意上提，力吸三五，少间督气上升，泻痢而止。

【白话解】正身站立，肛门收缩上提，双足并拢，双目轻轻闭合或微留一线光，排除杂念，大脑安定，两手握拳，拇指在内，余四指在外，垂直放在体侧，小腹回收，两肩向上耸，运气用意上提，用力吸气15次，少时督脉之气上升，泻痢可止（见图48）。

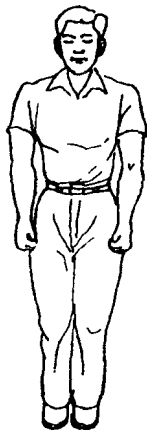


图 48

【按语】谷道即指肛门，撮紧谷道，就是提肛，一方面，肛门上提打开了会阴（肛门与外阴之间的部位称为会阴区）与尾闾这一通路，为沟通小周天打下了基础，另一方面，提肛时促使腹部内气凝聚，启动了真气运行，防止真气走漏。在很多功法中，提肛不可用意过重，稍用意而不用力，以免发生便秘，由本功法治疗泄泻，可以用意重些。

泄泻多为脾气虚弱，阳气下陷所致。《石室秘录》：“水泻乃脾气不温。”该功法提补督脉之气，因督脉为阳经之海，总督全身之阳气，故可以用来补脾，以便治疗脾虚之泄泻。

3. 修养脾脏法（《遵生八笺》）

【原文】当以夏季之月朔旦，并三季后十六日，正坐中宫，禁气五息，鸣天鼓（鸣天鼓者，以两手抱脑后，由二十四通中、示二指起复互换，各二十四下）吸坤宫黄气入口，十二吞之，以补呼之损也。

【白话解】每当夏季的早晨，及春、秋、冬三季的最后 16 天，正身坐位练功，自由盘膝坐在床上或端坐在凳上均可，进行修养脾脏。闭口不息 5 次；鸣天鼓，即以两掌掩耳，双手十指放在脑后，以中、示指轮流敲击后头部的枕骨部位，如击鼓状，各 24 下；以口吸气，意想清气入脾经及所属脾脏，再入丹田，共做 12 次，不断地吞咽，以弥补呼气的损耗。

【按语】鸣天鼓给予高级中枢以温和的良性刺激，有利于改善内脏功能，其 24 下与农历节气相符，促进了天人相应。脾位居中，其性无偏向。在五行中属土，犹如大地的土，既能接纳各种物质，又能生长万物，它既能接收性质各异的气，又能将这些不同质的气经过转化后送于对方，使各种气相互促进而又相互抑制，使之达到阴平阳秘，不寒不燥的境地，因此，脾为后天之本。在春、秋、冬三季的最后 16 天，其大自然之气与脾气相近，是为同气相求，而夏季属火，心火能生脾胃之土，因此，在这段时间内进行修养脾脏的锻炼，最为合适。

二、辅助功法

1. 呼吸按腹法 平身站立，两足分开与肩宽，两手置于腹两侧，掌心向内，距离 10cm 左右，上身后倾 30°，同时用鼻徐徐吸入清气，以意导入丹田，双手按摩腹部约 10 秒钟后，缓缓弯腰

大约 90°，双手扶膝关节，口呈筒状向外呼气，一呼一吸共做 5~10 次。此功法为吐纳法，吸入清气，吐出浊气，具有健脾和胃之效，可作为治疗腹泻的辅助功法。

2. 自然舒脏功（《玉蟾功》）平身站立，双足分开与肩同宽，双手握拳，拇指在外，掌心相对，肘关节成 90°，两拳距离与肩同宽，两臂前后摆动，如跑步样，做数十次，然后松拳，两臂由体侧上升，掌心向上，至头前方变掌心向下，由体前下落，下落的同时张口呼气，呼气尽，双手自然垂于体侧。本功法具有健脾和胃之功。

3. 疏通胸腹（《气功三百问》）坐在床上，两腿自然伸直，双手相叠，左手掌心按在右乳上，手指向右，当意念数 1 时，将手掌往左方向平行移动，然后平行往左下腹移动，同时吸气，数 2 时手掌从左下腹平行移至右下腹，又平行向右上腹移动，直至按在右乳原处，同样呼气，一呼一吸为一圈，共做 32 圈。左手掌移动是以按摩形式进行，动作应均匀柔和，方向为顺时针，即右胸→左胸→左下腹→右下腹→返回右胸。

痢 疾

痢疾是以腹痛、里急后重、下痢脓血为主要临床表现的常见疾病，多发于夏秋季节。现代医学中的细菌性痢疾可参照本病进行治疗。

一、首选功法

1. 痢病导引法（《保生秘要》）

【原文】撮紧谷道，交双足而立，并目存神，垂两拳而直，缩腹耸肩，用意上提，力吸连三元间，督气上升，泻痢止矣。运动先用归元聚气^{〔1〕}，以推大肠曲行，泻火收回，复顾念

脐，取静，候泻定，服气补之。

注〔1〕归元聚气：是修炼脾胃的功法。练法是：采取三圆式站桩、端坐式或自由盘膝式，闭目调息宁神，意守脐中，待脐部产生热气团后，以意引气按顺时针方向绕脐运行，圆周由小渐大，再由大渐小，意念不离脐部，久练此功，可使真气归元，内气充盛。

【白话解】练功时采取两足交叉而立的姿势，闭目宁神调息，然后两目内视百会穴，两臂垂直握拳，两腿相夹，缩腹耸肩，上提肛门，用意提气，连续吸气3次，使直气从丹田沿背后督脉上升至百会穴处，可以止痢。兼练归元聚气法，以推动大肠蠕动，泻下湿热毒邪，泻后再宁神调息，以吸气为主，意守脐中，可以补气归元（见图49）。

【按语】本功前法以提气升阳为主，对脾肾阳虚、中气下陷的慢性痢疾尤为适宜。后法可促进大肠蠕动，泻下湿热积滞，又能引气归元，可适用于各型痢疾。

2. 噤口痢 ①导引法（《保生秘要》）

【原文】推开心头至肾，想肾水升至顶门，滴下心头洗之，以复脐中，转周天法 ②。

注〔1〕噤口痢：痢疾重症，恶心呕吐，不能进食者称为噤口痢。

〔2〕周天法：属周天功法的一种。练法是：先意守丹田，待丹田产生热气团后，先以意引



图 49

气绕脐运行，如归元聚气法。然后再以意引气沿下列顺序运行周身：从脐至前胸璇玑穴，至左臂内侧曲池内关；至左掌心指尖，至左臂外侧外关，至肘后、肩井、大椎，下运尾闾，复上过玉枕、昆仑、泥丸，下面部，经气管达胃口，过脐至玉柱、气海，经右腿前侧至足背，转足底涌泉，沿踵后上行，过阴谷通尾闾，又上行至顶门，再如前下面部，至左腿似右法落涌泉，又升泥丸及璇玑穴右行，经右臂内侧至右掌心指尖，经右臂外侧，至肘后、肩井、大椎而下运尾闾，复上过玉枕、昆仑、泥丸，下面部，达胃口，过脐至气海。如此将周身经脉宣畅，徐徐回转，但意至而气自相随，是为周天法。

【白话解】噤口痢导引方法是：采取仰卧式或侧卧式，闭目调息宁神，意守丹田，意想有一股水流越过心头至两肾，肾水从背后督脉上升至百会穴，再向前经任脉滴下心头洗之，再复归于脐中。然后再练周天法，使内气运行周身。

【按语】本功法有滋水降火、疏通血脉的作用，可用于治疗急性痢疾有发热身痛、恶心呕吐、饮食不下的病人。

3. 伤暑痢疾导引法（《保生秘要》）

【原文】运水洗肺经，推下大肠九曲去，泻止后顾脐念之即愈。

【白话解】长夏感受暑湿所致的痢疾，可用以下功法治疗：病人取端坐式或自由盘膝式，闭目调息宁神，意守丹田，然后意想肾水由督脉上升百会，再沿任脉下降，洗涤肺经，再向下洗涤大肠。泻止后再意守脐中，使真气归元，即可病愈（见图 50）。



图 50

【按语】伤暑痢疾乃湿热为患，又肺与大肠相表里（两者经脉相通，在生理病理上关系密切），故运肾水以清肺与大肠热邪，则病可愈。

4. 冷热痢疾导引法（《诸病源候论》）

【原文】泄下有寒者，微引气以息内腹，徐吹，欲息以鼻引气，气足复前即愈。其有热者，微呼以去之。

【白话解】练功时采取端坐式或自由盘膝式，闭目调息宁神，意守丹田。痢疾有寒的病人，缓缓用鼻吸气入腹（气沉丹田），然后再呼气，同时默念“吹”字，声音要小，以耳不闻声为宜，如此反复进行。痢疾有热的病人，呼气时默念“呼”字，余同前法。

【按语】前法主要适用于湿热痢，后法主要适用于虚寒痢和休息痢。

郁 证

郁证是因情志不舒、气机郁滞所引起的内科常见疾病，临床上以心情抑郁、情绪不宁、胸胁胀痛、易怒善哭为主要表现。现代医学中的神经衰弱、癔病、更年期综合征等，可参照本病进行治疗。

一、首选功法

1. 开郁法（《医学入门》）

【原文】其法以两手旋舞，向前向后，两足作白鹭行步状，不拘数。良久以左手搭右肩，右足搭左膝腕委中而行，右手搭左肩，左足搭右膝腕委中而行。良久复以左手向前泊腹，右足搭左膝盖而行，右手向后泊腰，左足搭右膝盖而行。良久以两手极力托天，两足极力踏地，复以两手向后向下，两足十指（趾）挽起仰面偃腹，使气下行。良久蹲倒，以两手极力攀起足后跟，足十指（趾）点起，极力低头至膝下。良久立起，以两手相交掩两臂于胸前腓上，极力摇动数次。善治名利不遂，郁气为病，心腹胀满，夜睡不宁等症。

【白话解】开郁功法的操作方法是：以两手从前向后轮转不拘次数，再从后向前轮转不拘次数，同时两足交替高抬轻落向前行步如白鹭行步状，不拘次数。练一段时间，再以左手掌搭在右肩上，右足提起，足背搭在左膝弯委中穴处，再向前落步（见图 51），再以右手掌搭在左肩上，左足提起，足背搭在右膝弯委中穴处，再向前落步，左右交替前行。练一段时间，再以左掌心向前甩拍腹部，同时提右足搭左膝盖上，再向前落步；再以右掌背向后甩拍腰部，同时提左足搭右膝盖上，再向前落步，左右交替前行。练一段时间，再以两手仰掌向上用力托天，同时两脚平行与肩同宽用力踏地（见图 52）；再以两手掌心向下用力下按，同时两足十趾翘起，仰头挺腹，使内气下行。练一段时间，再身



图 51



图 52



图 53

体下蹲，以两手用力攀起足跟，以十趾点地，并极力低头至膝下。练一段时间，再立起，两臂交叉贴胸前，两掌按双肩上，用力向左右两侧摇动身躯数次，再缓缓收功（见图 53）。此功法可治疗因情志不遂、肝气郁结所致的心腹胀满、睡眠不安等症。

【按语】 《内经》云：“百病皆生于气也。”因情志不遂，郁怒忧思，可使周身气机郁滞，经脉气血运行不畅，而变生诸郁之症。本功法以行步练功为主，大幅度地运动四肢、躯干，并通过四肢的上下前后争力和躯干的屈伸争力，达到最大限度地活动舒展周身，从而调畅全身气机，促进气血运行，使郁证康复。

2. 六气治肝法（《遵生八笺》）

【原文】《秘诀》曰：“噓以治肝，要两目睁开为之，口吐鼻取，不使耳闻。”治肝病用噓法，以鼻渐渐引长气，以口噓之。肝病用大噓三十遍，以目睁开，以出肝邪气，去肝家邪热，亦去四肢壮热、眼昏胥肉，赤红风痒等症。数噓之，绵绵相次不绝为妙。疾平即止，不可过多为之，多则损肝气。病止又恐肝虚，当以噓字作吸气之声以补之，使肝不虚，而他脏之邪不得入

也。大凡六字之诀不可太重，恐损真气。

【白话解】 《秘诀》说，用嘘字诀功法治疗肝病，要睁开两目进行习练，口呼鼻吸，默念“嘘”字，不使耳闻。本法适用于肝郁实证。具体练法是：采取三圆式站桩或端坐式、自由盘膝式，调息宁神，以鼻徐徐深吸气，再睁大两目以口慢慢呼出，呼气时默念“嘘”字，声音要小，以耳不闻声为宜，然后再以鼻徐徐深吸气，如此共呼吸 30 次，要求呼吸静细匀长，连绵不断，注意力集中在呼气上。本功法以泻肝经实邪为主，可治肝郁化火，以及四肢发热、目昏、胥肉攀睛、目赤发痒等症，症状消失即应停止操作，以免损伤肝气。病愈后为防肝虚，可以在练功吸气时默念“嘘”字以补之，使肝不虚，则他脏邪气不能传肝。大凡练六字诀功法不可太过，以防损伤真气（见图 54）。

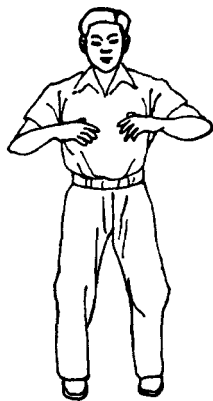


图 54

【按语】肝开窍于目，“嘘”为木之音，肝在五行属木，又呼出为泻，故睁目呼气默念“嘘”字可泻肝经实邪，治肝病实证，亦可疗气郁之证。此为“六字气诀”功法内容之一，本功法以治疗五脏实证为主，故中病即止，不可多练，以免损伤正气，更不可用于五脏虚证，必要时可改用以吸气为主的补法以补之。

胁 痛

胁痛系指一侧或两侧胁肋部位疼痛而言。临床上以胁肋疼痛，伴有饮食减少，头晕目眩，口干等为其临床特点。现代医学中的急、慢性肝炎、胆囊炎、胆石症、青光眼、白内障、近视眼等眼科疾患均与本证有关。

一、首选功法

1. 肝病候导引法（《诸病源候论》）

【原文】 肝脏病者，愁忧不乐，悲思嗔怒，头旋眼痛，呵气出而愈。

【白话解】患有肝脏疾病的人，往往表现为精神抑郁，闷闷不乐，思虑过度，好发脾气，头晕，眼睛干涩疼痛，这是由于肝郁不舒之故，如果通过练功的办法将肝经及肝内气机不通顺的区域散开或呵出，则肝病可达到治愈。

【按语】肝具有疏泄功能，这主要与气的流通有关，当肝患病后，致使肝气郁滞，疏泄能力受限，因此表现为精神抑郁，好发脾气。如肝气过盛可化火，所以出现头晕、头痛，由于目为肝之窍，肝血不足则目失所养，因而表现为眼睛干涩、疼痛。唐代孙思邈主张防治疾病用调气方法，他在《千金方》中首先介绍了6字诀，就是通过念嘘、呵、呼、咽、吹、嘻6个不同的音，其唇、舌、齿、喉等部位用力不同，而牵扯相应的经络和脏腑而产生共振，促使内气增强，以吐出患病脏腑的病气、浊气，纳入新鲜空气，把患病脏腑及经络的内气调顺，从而达到防病治病的目的。

2. 肝病导引法（《贮香小品》）

【原文】 正坐，两手相重按胫下，徐缓身，左右各三五度。正坐，两手相拽，又翻覆向胸五六度。

【白话解】采取端坐式或自然盘膝坐式，两手用力按在两肋部位，双足平踏，上身正直双手十指相对，然后慢慢向左侧转身，稍停一会儿，恢复原位，再慢慢向右侧转身，恢复原位，这样左右为1次，共操练3~5次，注意转身时头颈随身体一起转动，最后恢复正身坐位。两手放在胸前，五指分开，虎口相对，呈抱球状，双手相距约10cm，手距胸前约20cm，保持松肩坠肘，含胸拔背姿势，腋下呈空虚状，两手分别平行用力相拉，拉开的宽度以指

尖不超过胸部宽度为宜，拉开后再缓缓相合，合至两手仍保持10cm左右的距离，这样一拉一合为1次，共操练数次，注意在拉合过程中保持手与胸的距离不变，然后两手掌在胸前向内翻动，呈画圆状，画圆的高度上面不超过膻中穴，下面不超过关元穴（脐下3寸处），如此上下约5~6次（见图55、图56）。



图 55



图 56

【按语】两手按在胁部，向左右转身，激发了两胁部的肝胆经脉及带脉，使带脉约束诸经络的功能加强，双手在胸部的平行开合以及向胸内翻动的动作，其外导内行，使胸部宗气在上下左右各个方向均畅通，激发了心肺两经，提高了心肺功能，使心经之火性不致于过旺，有利于心肾相济，促进了金（肺）木（肝）交并，当肝木正常后，又有助于生心火，使五行的生克关系保持动态平衡，形成良性循环，有利于肝病的康复。

3. 理肝木功诀（《寿人经》）

【原文】以左右两手次第下捺，思令气达掌心，行至指尖为度，不拘数；再以两手，如鸟舒翼状，左右各三，再以两手当胸，自上而下，复自下而上者三；再以两手，向左向右各三，上下如当胸。

【白话解】取正身站式、端坐式均可。入静，调息。左右两手分别放于体侧，掌心向地面，双手上下提按，意念气到达掌心，行至手指尖，做数次，然后恢复原位，两手自然放于体侧；

两臂向两侧平伸，一字形展开，掌心向下，双臂如同鸟翼上下煽动 3 次，注意放松肩、肘、腕，各手指节也要随之运动；两手放置胸前，如抱球状，由上至下，再由下至上移动，注意移动时保持双手距离一掌，双手与胸相距约 20cm 不变，共练 3 次，以两手放置胸前，从左向右移动，使左手尖与右肋相平，再从右向左移动，使右手尖与左肋相平，一左一右为 1 次，共做 3 次（见图 57）。

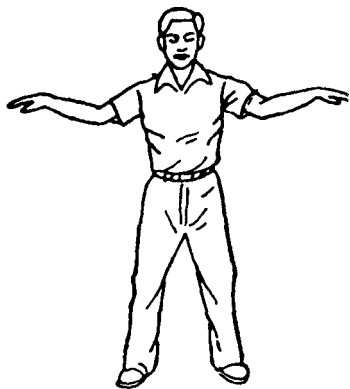


图 57

【按语】本功法先引地阴之气运气于掌，再以两臂如鸟展翅般地做曲伸运动，有力地活跃了手三阴经、手三阳经，牵动了胸肋部的肝胆两条经脉，促进了肝胆二经的内气交流，使肝气条达，疏泄如常，同时激活了肩背部的一些穴位，如肩井、大椎、风门、肺俞、心俞等，从而增强了这些穴位的功能，双手在胸前做上下左右导引，如同在胸内进行按摩，使宗气在上下左右各方向运行畅通无阴，而宗气乃后天之气与吸入大气的结合，不但加强了心肺的功能，而且有利于肝气的疏通。

4. 胁痛导引法（《养性书》）

【原文】以手交项上相握自极，治胁下痛。坐地交两手，着不周，偏握当挽，久行实身如金刚，令息调长，如风云如雷。

【白话解】取端坐式、自然盘膝坐式均可。以两手相互交叉抱后颈部，尽力向左转动颈部，同时手臂尽量向右用力，然后颈部和手臂恢复原状；尽力转动颈部向右侧，与此同时手臂尽量向左侧用力，再使头颈及手臂恢复原状，一左一右为 1 次，操练数次，可治疗胁下痛。两手十指交叉，拇指尖相对，或两手重叠，一手拇指放在另一掌心处，但两手不要握实，轻轻相握，放

在小腹前，长久练此功，身体强壮如金刚，使呼吸调匀且深长，犹如风吹云似打雷（见图 58）。



图 58

【按语】练功中，手的姿势很多，握固是指手的一种状态。《养性延命录》中认为：“握固与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魂之法，若能终日握之，邪气百毒不得入。”练功时握固，有助于收敛心神，其中双手十指交叉为一种握固法，双手重叠相握，四指在外，拇指在内又是一种握固法。本功法中两手指相互交叉抱后颈部有助于足少阳胆经与手厥阴心包经的交会。两手相握放在小腹前，是由于人体具有磁性，头脚为体的南北极，手也等于体的南北极，当两手接近时，磁性相吸，便于保护自己，双手放在腹部，可以诱导意念停留在丹田部位。

5. 六气治肝法（见“郁证”治法本条）

二、辅助功法

1. 嘘字功（《六字诀》）正身站立，内手重叠置于小腹上，左手在下，右手在上（女子相反），两外劳宫穴相对，下手的鱼际压脐下边，呼气时发嘘音，发音时双唇微合，口解向外撇，有横绷之力，徐徐向外吐气，发音要细、匀、长，同时两眼随吐气发音逐渐瞪圆，同时足大趾轻轻点地，提肛收小腹，呼气尽，舌尖抵上腭，自然鼻吸气，小腹隆起。呼吸与动作必须协调，本功法具有养肝作用，治疗肝胆疾患及各种眼病。

2. 促进气机流畅 防止肝胆郁滞的锻炼（《气功四时练法》）

自然盘坐，右手缓缓上托，掌心向上，腕部不绷紧，手指自然松直，左手自然放在右乳胸部，然后双手放下，自然下垂在体侧，这样连续作 12 次；换左手缓缓上托，右手放于左乳胸部，

连续做 12 次，手上托时鼻吸气，手放下时鼻呼气。手上举为使肝木之气舒畅，手放胁部掩期门穴（属肝经，位于乳下第一肋间不容穴旁 1.2 寸处，为肝经之募穴）为防止肝气升得太过。本节运动具有防治肝气郁结，胸胁疼痛胀满等功效。

3. 左右托天 自然盘膝坐稳。一手举过头顶，呈上托状手心斜向前方，双目上视，另一手握拳，拇指在内，放置在乳胁处，左右手交替操练，各 12 次。可以舒肝理气、调补脾胃。

三、注意事项

不论是肝炎、胆囊炎、胆结石患者饮食上均以进食松软易于消化为宜，忌食生冷油腻食品，以补充足量的蛋白质、维生素，控制脂肪的摄入，肝炎病人其糖的摄入应适量，防止脂肪肝的发生，胆囊炎，胆结石患者应严格控制肥肉、油炸食品、动物内脏等，多吃萝卜、青菜、豆类食品，还应补充一些水果、果汁等。多参加文娱活动，保持心情舒畅，防止大怒的情绪发生。慎用磺胺类、催眠类药物及庆大霉素等。

黄 疸

黄疸又称“黄瘁”，是因湿热或寒湿内阻，肝胆疏泄失常引起的内科常见疾病，临床上以白睛、皮肤、黏膜、小便发黄为其特征，多发于儿童及青壮年。现代医学中的传染性肝炎、肝硬化、胆囊炎等病有黄疸出现时，可参考本病进行治疗。在本病的稳定期和恢复期，可采用气功疗法治之，以促进疾病的康复。

一、首选功法

1. 黄疸导引法（《保生秘要》）

【原文】黄疸乃湿气氤氲于内，脉络胶固不通，致有此病。先捻背数次，复行通关法^{〔1〕}，以导其血脉，通其内外。后

用两手心按两乳下，揉擦数十遍，其丹田气海处，至沥沥有声方止。中湿病，色有黄黑肿，用火烧丹田数圈几遍，次行通关法，其汗自出而湿自消。

注〔1〕通关法：功法名称，见 273 页。

【白话解】黄疸病是湿气蕴结于内、脉络阻滞不通所致。练功治疗时，可采取端坐式或自由盘膝式，先用两手掌上下按摩脊背数次，再行通关法，以宣导气血，通调内外。然后再用两手心揉按乳下数十遍，至丹田气海处有响声为止（见图 59）。因寒湿困阻中焦阳气所致的阴黄证，病人肤色黄黑，兼有浮肿，练功时可意守丹田，待丹田气热，以意引气绕丹田数周，再行通关法，使周身汗出而湿邪自消。



图 59

【按语】背部脊柱第 9~14 椎下两侧旁开 1.5 寸处分别为肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞，故按摩这些穴位可起到疏肝利胆、健脾和胃、通调水道、增强气化的作用，可使湿邪从小便排出。乳下为足阳明胃经所属，胃为水谷之海，故揉擦两乳下可促进脾胃运化，使清阳得升，浊阴得降，腑气得通，故小腹丹田气海处沥沥有声。对于寒湿困脾所致之阴黄证，行通关功法，使真气运行周身，气血通畅，阳气得复，故可使周身温暖汗出而寒湿自去，疾病得愈。

2. 胆腑导引法（《遵生八笺》）

【原文】可正坐，合两脚掌，昂头，以两手挽脚腕起，摇动，为之三五度。亦可大坐，以两手拓地，举身努力腰脊三五度，能出胆家风毒邪气。

【白话解】治疗胆病，练功时可采取自由盘膝坐式，闭目调息宁神，意守丹田，再将两脚掌相合，用两手将两足踝部向上搬起，再恢复原位，上下摇动共 15 次，搬起时头向后仰（见图



图 60

身交替前俯、竖起，使两胁受到挤压按摩，也可促进肝胆的疏泄，故可治疗胆病实证。

60)。也可大坐，两腿劈开伸直，以两手向身前按床，上身努力向前俯下（腰身要伸），再恢复原位，共做 15 次。可驱除胆腑邪气。

【按语】足少阳胆经循行于下肢外侧中线，布于两肋，本功法两足心相合，以两手搬足踝上提下放，使两肋及下肢外侧交替张弛，可调畅胆经气血；大坐以两手按床，上

症 证

症证是以寒战壮热，休作有时为特征的一种疾病。现代医学中的疟疾病属本证范畴。

一、首选功法

1. 疟病导引法（《保生秘要》）

【原文】平身坐定，双手擦掌，抚肾囊，两肋靠膝，以声势向前，躬而后仰，如此用力起五九之数，约汗透身轻爽而自愈，慎风邪。运功，定良起念，运上风门穴多着功夫，盖风由此入也。渐运入内，又散出外，上泥丸，降心火，推开，或吐而愈，不吐亦愈。

【白话解】采取端坐式、自然盘腿坐式均可，双足平踏在地，与肩保持同宽，膝关节约成 90°，静心入定，双手相互搓热后，放置在外阴处，掌心向内，双腿不动，身体渐渐向前弯曲，以至两肋靠近双膝为止，再尽力后仰以不倒为度，如此前躬后仰共操练 45 次，待全身汗出透，备感轻爽而自愈，注意不要受风。该功练完后，再依然坐好，注意力集中，开始意念气从后背上循行，上下循环连续不断，当运至风门穴（属膀胱经，为督脉

与足太阳经之会，位于第二胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处）时，意守一段功夫，因为风是由风门穴侵入人体的，逐渐运气将外袭的风邪令由风门而推出，再意念气运上百会，过头顶，走胸前，在心口处推开，或从口中吐出而愈，如果不吐也可以（见图 61）。

【按语】手置外阴处为启动真气，尽力前躬后仰，为疏通督脉、任脉及膀胱经，而膀胱经为五脏六腑的运输处，加速了血液循环，皮毛腠理开，从而发汗排出病气，加上意念更有利于病气的排出，因此，疟疾病患者应操练本功法。

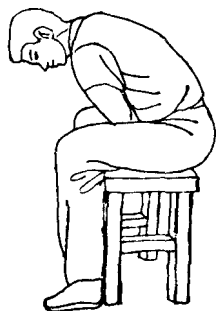


图 61

2. 疟病导引法（《保生秘要》）

【原文】寒时两手跪指按双乳下，用力揉，揉到满身臭汗微出，便好，要初寒而作。如单热不寒，散步而呵，向东 6 次；如燥结，须睡平仰上，定其心志，舌托上腭，咽津液入肺经即愈。

【白话解】采取正身站立、端坐式、自由盘膝坐式、仰卧位均可。当全身发冷时，以两手握拳，其拇指在四指内或外均可，用手指关节处按揉双乳下面的乳中穴和乳根穴（乳中穴属足阳明胃经，位于乳头中央；乳根穴也属胃经，位于胸部，第 5 肋间隙中，距胸正中线 4 寸处），用力揉，揉至全身出汗时，病可治愈。要在



图 62

初期感恶寒时锻炼。如果只发热而不发冷时，应出去散散步，以鼻吸气而口呼气，面向东方，发出呵声，发呵声时，半张口，以舌尖顶下牙根，腮稍用力后拉，口呼时发音，声音宜小，以耳听到为度，如此鼻吸气口呼气发音，一吸一呼为 1 次，共 6 次。如果产生便秘的情况，睡时平身仰卧，静心，调息，舌尖抵上腭，将口中唾液缓缓咽下，意想入肺经，疟证即可治愈（见图 62）。

【按语】 以两手关节按揉乳中穴和乳根穴为启动胃经，面向东方，为补肺气，此为同气相求法，因西方的大气与人体肺经之气性质相同，背朝的方向为补，因此，面东背西练功系补肺气，以鼻吸口呼，发出呵声，为吐出病气、浊气，本功法以调理脾胃及肺经为主，故可治疗症证。

二、辅助功法

1. 浴肤 两手互相搓热，由头顶至面部、颈部、两肩、两上肢、胸腹部、背部、腰胯、两腿、两足，进行搓摩、拍打数十遍。具有和顺气血，调节循环，增强免疫力的作用，症疾病人可经常锻炼。

2 掐合谷 合谷为手阳明大肠经的原穴，位于手背，第1~2掌骨之间。用两手交叉，以拇指及示指掐住合谷穴，按一下松一下，再按一下再松一下，以产生酸胀感为度，做64次，具有除热镇静之效用。

3. 点穴疗法 揉按大椎、风池、列缺、太冲、期门、足三里、中脘各穴。

消 渴

消渴是以多饮、多食、多尿，身体消瘦或尿有甜味为特征的病证。现代医学的糖尿病可按本证论治。

一、首选功法

1. 口干导引法（《保生秘要》）

【原文】 左右足心每搓三十六回，按时吐纳津迴，即咽六度数周，为兼后功行之。运功以舌托上腭，凝悬雍穴，贯一窟凉水，渐提至口咽喉。

【白话解】采取自由盘膝式，全身放松，调息入静。用手搓左右足心的涌泉穴各 36 次，每日按时做试功，口中有津时缓缓咽下，咽 6 次后再重复上述动作数次。再接练运功，净心安神，舌尖轻托上腭，意守悬壅垂，意想悬壅垂后有一井凉水，渐提入口，再缓缓咽下（见图 63）。



图 63

【按语】该病以燥热伤津为主，而涌泉穴在足少阴经上，按之有固肾生津之功效，再以意念引水洗涤全身，可起到清热泻火的作用。

2. 消渴导引法（《保生秘要》）

【原文】舌托上腭，从肾处想水升至背洗，出心头复两眼视两脚底，浑身想水洗之。

又法，想喉下一窟凉水以意提起口中，或舌顶上腭，或舌压下腭，则津液自生，或升肾水，或升涌泉水。

【白话解】取坐式或卧式，全身放松，调息静心，舌抵上腭，意守两肾处，以意引气意想肾水沿督脉上至心脏，洗心头之火，然后两眼注视两脚，意想肾水洗之全身。

又法：取上述姿式，意守喉下，意想有一井凉水，以意引气，将凉水提到口中，或舌抵上腭，或舌压下腭，口中可自生津液，然后再缓缓咽下。或以意引气，从涌泉升至命门，复从命门沿督脉上至头顶百会，复从百会向前沿任脉下行至口中，津液满口再鼓漱 36 次，分 3 次徐徐咽下，以意念引至下丹田。

【按语】该功法主要养阴益肾，润燥泻火之功效。通过肾水洗全身和生津止渴，以达到去火治病的目的。

二、辅助功法

1. 放松功（《中国气功学》）取三线放松，意守脐中，可使情绪平静，全身放松，有助于该病的治疗。

2. 内养功（《气功疗法实践》）适用于后期多食症状消失，转为纳少倦怠，属气阴两虚者。

3. 强壮功（《气功疗法实践》）适应证同内养功，可同内养功交替练习。

4. 按摩 足三里、涌泉穴。

三、注意事项

除习练上述功法和治疗方法外，还须调摄情志，调节起居以配合气功治疗。练功期间应避免过怒及其他精神刺激，防止身心过劳，节制房事，注意保精。只有调摄情志起居饮食与气功练功密切配合，做到“练养相兼”，才能取得更好的疗效。

水 肿

水肿病系机体内水液潴留，流注于肌肤，引起头面部、四肢、腹部及至全身浮肿的状态。现代医学中的急慢性肾炎可参照本证论治。

一、首选功法

1. 理肾水诀（《寿人经》）

【原文】握两拳，紧抵左右腰际，身向两边摇摆，使气达内肾，不拘数；再以两手垂睾丸之前，身向两边摇摆，使气达外肾，亦不拘数。

【白话解】采取正身站立、端坐式均可。双手握拳，拇指

在内，余四指在外，以掌心向外，放置在左右腰部肾俞穴的部位，两脚不动，身体向左右两边摆动，意想气进入两肾区，连续做数次。之后，再以两手垂外阴前面，身体不断地向两边摆动，意想气到达会阴区，连做数次（见图64）。

【按语】两手握拳，以拇指点劳宫穴（属心包经，握拳在中指尖处取穴），一则强心，二则防止真气漏出，双手握拳放在腰部，以外劳宫（属经外奇穴，在手背中央与掌心相对处）对肾俞（属膀胱经，位于第2腰椎棘突下旁开1.5寸处）引动了肾经，左右摆动，活动了脊柱，尤其是腰椎，对内脏起着按摩和散淤活血之功效，并提高了消化能力，腹中央有脐，两肾之间有命门（属督脉，位于第2腰椎棘突下），脐下为丹田（为气汇聚的部位），通过腰部的转动和以意领气，使肾区之内气十分活跃，调节了肾主水的功能，并使丹田与命门之间得以疏通，以两手垂外阴处，身向两边摇摆，加上意念，增强了肾主藏精的功能，具有补肾壮阳之效。

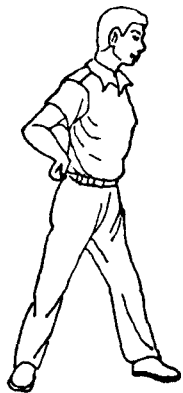


图 64

2. 肿胀导引法 《保生秘要》）

【原文】 坐定，擦手足心极热，用大指节仍擦迎香二穴，以畅肺气，静定闭息，存神半晌；次搓手心摩运脐轮。按四时吐故纳新，从悬雍窍转下至丹田，闭气一回，撮谷道，紧尾闾，提升泥丸，下绛宫，复气海，周天一度，如此七七，身心放下半香许；如久病难坐，用得力人扶背。慎勿早睡，恐气脉凝滞，神魂参错，效难应期。手足可令人擦摩，患轻者一七能取大效，重则二七，三七，五七膨尽消，屡屡取验，妙入神也。

【白话解】取自由盘膝坐式或单盘膝坐式。单盘膝坐就是把一只脚放在另一只腿的膝部，上身要领与自由盘膝相同。坐稳后，将两手心相互搓热，再将足心搓热。然后用两大拇指第一关

节处按摩鼻翼两侧的迎香穴，使肺气畅通。再静心凝神一段时间，重新将手心搓热后，按摩脐部。按早晨、中午、黄昏、半夜4个时辰进行呼吸吐纳，呼出浊气，吸进清气，并以意引清气从口中下至丹田，闭气，再收缩肛门及长强穴，以意引气沿督脉上行至脑，再返下心中，重新回到下丹田，为周天一圈。如此练49次，最后再全身放松，静坐约燃半根香的时间。如果久病不能坐者，可用人扶背。注意：不得练完功后就入睡，以免引起气脉流通不畅、神志错乱，达不到预期的练功效果。手足心也可让人帮助搓热。一般病情轻的练7次即有明显效果，病重的则14次、21次或35次肿胀即可消尽，疗效确实（见图65）。

【按语】此即自我按摩兼运周天法。重在调肺、脾、肾三脏。因肿胀病多肺脾肾三脏功能失调所致，故本功法擦迎香以通肺气，摩脐轮以补脾气，擦涌泉、运周天以通肾气。从而肺脾肾三脏功能得调，气通水行，则肿胀自消。

3. 肾病导引法（《贮香小品》）

【原文】正坐，两手从耳左右引助三五度，手着胸，抛射，左右各数次。缓身三五度，足前后逾，左右各十数度。卧时，坐床垂足，解衣闭气，舌抵上腭，目视顶，提缩谷道。手摩两肾逾穴各一百二十次，叩齿。



图 65

【白话解】采取端坐式，自由盘膝坐式均可。静心、调息、闭目，双手由体侧抬起，双掌心相对，两手间距与肩等宽，然手双手由耳旁平行上举，双臂伸直，掌心相对，再垂直下落于体侧，第2次抬起，上举，落下，共做3~5次。右手由体侧抬起，当抬至肘关节约成90°时，掌心对胸部，中指尖对膻中穴，右臂向右侧如抛物一样甩出，手心斜向右后方，高度不超过腰部，然后右臂下垂在体侧，注意当掌心对胸部时，五指分开，放松，如捧物状。再换左臂由体侧缓缓抬起，重复以上动作，这样

左右臂交替操练，共做数次。下肢保持不动，缓慢向左右转身各 3~5 次。转身时以腰胯为轴，使身体旋转最大限度，头颈也随之转动，然后恢复正坐位。膝关节和踝关节均放松，用足做前后运动，左右足交替操练，各十几次，运动时膝关节要保持垂直，足与地面平行。临睡前，坐在床沿，双足自然下垂，脱去外衣，屏住呼吸，舌尖抵上腭，闭目凝视头顶百会区，同时提缩肛门。最后双手按摩两肾俞穴，各 120 次，叩齿 36 次（见图 66）。

【按语】两手从耳左右引肋，促进了手三阴经与肾经的交流，即心、肺之间的内气交流，同时手着胸导引了宗气，包括脾胃后天之气的运行，抛物使手三阴经与手三阳经活跃，使命门与脐及丹田之间交流旺盛，加上按摩肾俞穴，使肾上下左右及两肾之间气血畅通，增强了肾的功能，促进了代谢，本功法以调节肾经为主，故治疗肾病。

4. 六气治肾法 《遵生八笺》）

【原文】治肾脏吐纳用吹法，以鼻渐长引气，以口吹之。肾病用大吹三十遍，细吹十遍，能除肾家一切冷气，腰疼，膝冷沉重，久立不得，阳道衰弱，耳内虫鸣及口内生疮。更有烦热，悉能去之，数数吹去，相继勿绝，疾瘥则止，过多则损。

【白话解】治疗肾脏疾病，其吐纳功法用吹字，其操作方法是：采取站桩式，两足分开，平行与肩同宽，以鼻深吸气，吸气时应缓慢均匀，呼气时用口发吹字音，大吹 30 遍，细吹 10 遍，大吹发吹音时，口呈圆形，略前伸，舌向后缩，细吹时，撮口，上唇高于下唇，唇向内。能治肾气虚衰引起的各种证候，如腰疼，膝关节发冷沉重，久站膝软疲劳。阳痿、耳内蝉鸣及口舌生疮及五心烦热也能祛除，连续操练，其病可除，但不能练得太

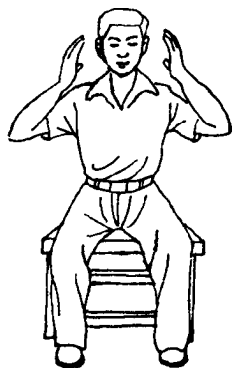


图 66

多，多则损伤正气（见图 67）。

【按语】此乃六字诀类功法。发吹字音时牵动了肾经及其所属的肾脏，使其内产生共振，气感增强，气流加大，流经局部的血量增加，肾功能得到调节，从而泄出了肾经的病气、浊气。本功法以祛邪为主，不宜多练，多则有损。

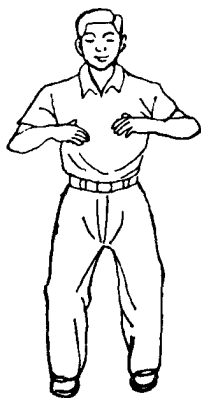


图 67

二、辅助功法

1. 耳功 以示指和拇指对左右两耳进行点、掐、揉、按，耳部的各个部位均按摩到，然后用两手掌捂两耳，突然松开，共做 32 次。因耳部组织与全身内脏均有联系，因此对耳进行按摩为全身调节，又因耳为肾之窍，所以本功法重点为调节肾经，具有达到心肾相交之功效。

2. 搓足心 坐在凳上或床上，先以右手劳宫穴对准左涌泉穴（位于足底前、中 1/3 交界处）搓数十遍，再以左手劳宫穴对准右足涌泉穴搓数十遍，具有固肾暖足，清热泻火之功效。

3. 自然舒脏功（《玉蟾功》）平身站立，双足平行与肩同宽，双手握拳，拇指在外，掌心朝后，自然放于体侧，双臂前后摆动，代动腰髋运动，连作数次，然后松拳，两臂由体侧缓缓上举，掌心朝上，由头部在体前慢慢下落，下落的同时呼气，双臂自然下垂为收功，本功法具有加强肾功能之功效。

三、注意事项

腰为肾之府，肾为藏精之地，因而必须注意保护腰部使之温暖，不要着凉；当天气变冷时，足底应保温，鞋内垫上厚垫，以保护涌泉穴，使肾经通畅；惊恐伤肾，会使气向下，影响肾经内

气循行，当遇有惊恐的情况时，要保持镇静情绪，必要时服用少量镇静剂；适当节制房事，以免耗伤精气过多；浮肿时服利尿剂不可过多，以防丢钾，影响心脏功能，例如：双氢克尿噻等；禁用磺胺类药物，庆大霉素应慎用；上厕所时上下牙关紧闭，不说话，具有保精固齿作用。

癃 闭

癃闭是以排尿困难，点滴而出，甚则闭塞不通为主要临床表现的内科疾病。其中病势较缓，小便尚能点滴而出者称为“癃”；病势较急，小便完全闭塞不通者称为“闭”，两者合称“癃闭”。现代医学中的急性尿潴留、老年性前列腺肥大等可参照本证进行治疗。

一、首选功法

1. 小便迟滞导引法《保生秘要》)

【原文】搓小纸捻入鼻中，俟打喷嚏，小水自通，此治闭塞。若迟塞，多搓掌心及涌泉穴，退火安静，或行运法效。运功及小肠证同治，从归元法^{〔1〕}，旋运而下，旋至病处，多运数十回，复绕而上，撒而散之，周复始，如法渐行谷道去浊，提回守静。

注〔1〕归元法：气功功法名称。练法是：采取三圆式站桩或端坐式自由盘膝式 闭目调息宁神 意守脐中 待腹内产生热气团时 再以意引气绕脐沿顺时针方向运行 所行圆周由小渐大 再由大渐小 最后收归脐内。如此练功 意念始终不离脐部 久久习练 自然脾胃强健 真气归元。

【白话解】治疗小便不通，可搓小纸捻伸入鼻中，刺激鼻腔，使打喷嚏，则小便可通。若属逐渐形成的癃闭，平时要多搓两手心心和两足心，使虚火消退，心神安静。再结合练习归元功法，使内气绕脐旋转，并下至膀胱，在膀胱部位多运数十周，再旋绕上行，逐渐散开，如此周而复始，可使浊气下行，真气归元，治疗小



图 68

便迟滞，并可治疗小肠疾患（见图 68）。

【按语】以纸捻刺激鼻腔，使打喷嚏，可使腹压骤增，有利于通小便。习练归元法可增强脾胃之气，斡旋中州，使清气得升，浊阴得降，气机得通，湿热得化。使内气旋下至膀胱，可使膀胱气化得行，开合得司。故本功法不仅可治疗湿热蕴结、脾虚肝郁之癃闭，亦可治疗小肠疾患，因

小肠与膀胱同属太阳经，两者关系密切，可相互影响。

2. 膀胱病导引法 《诸病源候论》）

【原文】蹲坐欹身，努两手向前，仰掌，极势，左右转身腰三七。去膀胱内冷血风，骨节急强。

【白话解】治疗膀胱病，练功时要斜身蹲坐，用力伸两手向前，掌心向上，并交替向左右转身腰 21 次。本功法可治疗阴寒凝滞、淤血内阻，风邪侵袭所致的膀胱病，并可治骨节拘急强硬（见图 69）。



图 69

【按语】本功法斜身下蹲，两臂尽力仰掌前伸，上身前探，增加了下肢的紧张度和对小腹的压力，再向左右转腰，增加了腰部、腹部的运动，并有节骤的紧张和松弛，这些动作可调和腰腹部的气血运行，对膀胱起按摩作用，并可使内气聚于小腹膀胱部位，有利于对癃闭的治疗。

二、辅助功法

1. 蛙息运气法（参见《气功医疗经验录》）本功法又称“淹城

运气法”、“马山功”，可防治前列腺肥大所致之癃闭证。

2. 臀震荡（参见《气功医疗经验录》）操作方法是：仰卧，两腿屈膝，使两小腿向臀部移至与床面垂直，以肩、足为支点，使臀部高高抬起，同时深吸气，提肛，约 3~5 秒后，臀部放下，以加大震荡力，同时全身放松，深呼气。如此反复 20~50 次。本法适用于老年前列腺肥大所致之癃闭。

3. 臀扭摆（参见《气功医疗经验录》）操作方法是：仰卧，臀部高高抬起，深吸一口气屏住，用力使臀部左右扭摆 10~20 次，臀放下，深呼吸。如此反复 10~20 次。适用于老年前列腺肥大所致之癃闭。

淋 证

淋证是以小便频数短涩、滴沥刺痛、排尿不畅、尿液混浊、小腹拘急或隐腰腹痛为主要临床表现的内科常见疾病。现代医学中的泌尿系感染、泌尿路结石、前列腺炎、乳糜尿等病可参照本病进行治疗。

一、首选功法

1. 诸淋导引法（《诸病源候论》）



图 70

【原文】蹲踞高一尺许，以两手以外屈膝内入至足趺上，急手握五指（趾），极力一通，令内曲，以利腰髋，治淋。

【白话解】练功时身体下蹲，臀部离地 33cm 左右，两手从外侧经膝弯下由小腿内侧伸到足背上，立即用手各握一脚的五趾，尽力握 1 次，使五趾向内弯。本功法可通利膀胱，舒利腰髋，治疗淋证（见图 70）。

【按语】本功法采取蹲身、臂腿相缠、尽力握足趾向内的姿势，必须上身前俯、小腹用力才能做到，通过腹肌收缩，可起到压迫和按摩膀胱的作用，同时也可使内气下沉，汇聚于膀胱，练后膀胱处有温热感，故可治疗淋证。但操作时握趾不易，以手指内拨足趾即可，且拨趾时足跟不宜抬起，否则即无上述作用。

2. 气淋导引法（《诸病源候论》）

【原文】养生方导引法云：以足踵布膝，除癰。又云：偃卧，令两手布膝头，取踵置尻下，以口内气，腹胀自极，以鼻出气，七息。除气癰，数小便，茎中痛，阴以下湿，小腹痛，膝不随也。

【白话解】养生方导引法说：将足跟放在膝上可治小便淋涩不畅。操作方法是：采取端坐式或自由盘膝式，闭目调息宁神，意守丹田；然后用两手将左足跟搬起放在右膝上，再以左手下压左膝；再恢复原势，用两手将右足跟搬起放在左膝上，再以右手下压右膝，左右交替进行。又法：练功时采取仰卧式，两膝屈曲竖起并拢，将两手放于两膝上，两足跟放在臀部下，用口吸气，至腹内极

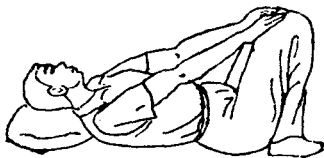


图 71

胀时，再用鼻徐徐呼气，共做 7 次（见图 71）。可消除气滞淋闭、小便频数、阴部潮湿、小腹疼痛、膝关节屈伸不利等症。

【按语】本功法交替以两足趾加膝上，可使小腹腹肌张弛交替，按摩膀胱；仰卧屈膝，踵臀相靠，下肢屈曲紧张，并用口深吸气，鼓胀小腹，亦可增加腹压，按摩膀胱，并使内气聚于膀胱部位，故可治疗淋闭、小便频数。

3. 淋浊导引法（《保生秘要》）

【原文】于肾俞^{〔1〕}、照海^{〔2〕}、气海^{〔3〕}掐之九九，擦之九九，兼用后功。运功：用双手抱两膝，吹吸，念脐下，涤尾闾，升气降回，吸而咽之。

注：〔1〕肾俞 足太阳膀胱经经穴 在第二腰椎下旁开 1.5 寸处。

〔2〕照海：足少阴肾经经穴，在足内踝下 0.4 寸处。

〔3〕气海：任脉经穴，在脐下 1.5 寸处。

【白话解】练功时采取端坐式或自由盘膝式，闭目调息宁神，意守丹田。然后以手指掐拿肾俞、照海、气海穴各 81 次，再将两手掌擦热，摩擦上述穴位各 81 次（见图 72）。兼练以下功法：上身下蹲，两脚同肩宽，上身前俯，用双手抱两膝，鼻吸口呼，呼气时默念“吹”字，意守脐下（下丹田），待丹田中产生气感，再以意引气，经尾闾，沿督脉上至百会，再沿任脉下降，并吞气合津下咽，气贯丹田。



图 72

【按语】练功时掐拿、摩擦双侧肾俞、照海及气海穴，可补肾益精，肾气充足则膀胱开阖得司。蹲身抱膝，意守脐下，气贯丹田，可使下肢紧张，腹压增加，按摩膀胱，内气汇聚于小腹膀胱部位以攻病处，故可治疗淋浊。

遗 精

遗精是因阴虚火旺、肾气不固引起的内科疾病，临床上以不因性生活而精液遗泄、每周超过 2 次以上为其特征。现代医学的性神经衰弱、前列腺炎等有遗精表现者，可参照本病进行治疗。

一、首选功法

1. 遗精导引法（《古今医统》）

【原文】半夜子时分，阳正兴时仰卧，瞑目闭口，舌顶上腭，将腰拱起，左手用中指顶住尾闾穴，右手用大指顶住无名指根拳着；又将两腿俱伸，两脚十趾俱挺，提起一口气，心中存想

脊背脑后，上贯至顶门，慢慢下至丹田，方将腰腿脾手从容放下。再照前行，阳则衰矣。如阳未衰，再行二三次如初行时。

【白话解】夜半子时（午夜 11 时至凌晨 1 时），阴茎勃起时仰卧，闭目闭口，舌抵上腭，将腰拱起，左手用中指顶住长强穴（应为会阴穴），右手用大拇指顶住无名指根，再将两腿伸直，两脚十趾下屈，提起一口气，意想脊背脑后，使内气从会阴经尾间沿督脉上贯头顶，再沿任脉慢慢下降到丹田，方可将腰腿及顶长强穴（应为会阴穴）的手从容放下。再重复做 1 次，阴茎勃起即会消失。如果阴茎仍勃起，再做 2~3 次（见图 73）。



图 73

【按语】本功法即练功家常用的“提吸摄闭”之法，可使肾精逆行经尾间沿督脉上至百会，再经任脉下入丹田，从而使心肾相交、水火既济，相火不亢，精自不遗。左手中指顶会阴穴可断遗精之路，右手拇指顶无名指根（此处为肝经窍穴）可平相火偏亢，皆有助于治疗阴虚火旺之遗精。

【原文】又法：遗精不禁，以床铺安短窄，卧如弓，弯二膝并脐缩，或左或右侧卧，用手托阴囊，一手伏丹田。切须宁心静卧，戒除房室思欲之事，固精不泄，可保身矣。又法：侧身曲卧戌亥之间，一手兜外肾，一手搓脐下八十一次，然后换手，每手各九次，兜搓九日见效，八十一日成功。

【白话解】遗精不禁的病人，可备短床，侧身（左右均可）屈膝缩腹，安卧床上，用一手兜阴囊，一手掌伏按下丹田，宁心静卧，节制房事，可使精不泄（见图 73）。又法：于夜间戌（晚 7~9 时）亥（晚 9~11 时）之时向左（或右）曲身侧卧，两手掌互擦令热，以左手兜阴囊，右掌搓擦下丹田 81 次，然后再换另侧

卧，将两掌互擦令热，以右手兜阴囊，左掌搓擦下丹田 81 次。每手各兜、擦 9 回（一般各兜擦 1~2 回即可）。练功 9 日见效，81 日成功（见图 74）。



图 74

【按语】曲身侧卧，可避免被褥摩擦外阴，引起兴阳。下丹田为精气汇聚之处，手兜阴囊，掌擦丹田，可促进炼精化气，由后天精气返还为先天精气，故具有补肾固精的作用。

2. 梦遗漏精导引法 《保生秘要》）

【原文】 运动常要守静，存心念脐勿令弛放；后意想一条水下膀胱，涤尾闾，分行二路上两肾，分左右运收脐轮。临卧时摩擦足心及肾俞穴，曲一足而侧卧，精自固矣。外法：中夜盘坐，先摩两足心，次摩两肾俞，安神静心，伏枕缩足而卧，精自不遗。

【白话解】练功时要静心，采取三圆式站桩或端坐式、自由盘膝式，闭目调息，意守丹田，不可他想；再意想一条水流下至膀胱、尾闾，分两路上至两肾，再分行左右收于脐内。临睡前将两手掌互擦令热，以左手掌擦右足心 81 次，再两手掌互擦令热，以右手掌擦左足心 81 次，再将两手掌互擦令热，擦背后两肾俞穴各 81 次；然后再侧身曲上腿而卧，可以固精（见图 75）。外法：于半夜子时（午夜 11 时至凌晨 1 时）起身盘膝而坐，将两手掌互擦令热，再如上法搓擦两足心及肾俞穴，然后安神宁心，



图 75

屈足侧卧，就不会遗精了。

【按语】本功法意想有水流下涤膀胱尾闾，上溉两肾脐中，具有滋补肾水、清泻相火的作用，适宜于治疗相火偏亢、精关不固之遗精。两足涌泉穴属足少阴肾经，两掌心劳宫穴属手厥阴心包经，背后两肾俞穴为肾经经气出入之处，故以掌心擦足心有利于心肾相交、水火既济，擦肾俞穴可补肾固精，均可治疗遗精症。

3. 梦失封金匱 《遵生八笺》)

【原文】欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而失禁也。寤寐时调息神思，以左手搓脐二七，右手亦然；复以两手搓胁，摇摆 7 次，咽气纳于丹田，握固，良久乃止。屈足侧卧，永无走失。诀曰：“精滑神疲欲火动，梦中遗失致伤生。搓摩有诀君须记，绝欲除贪是上乘。”

【白话解】情欲妄动则相火内炽，相火内炽则伤神而致神疲梦遗。用气功治疗，当于睡前或半夜醒来时采取自由盘膝坐式，调息宁神，将两手掌互相擦热，以左手掌搓擦脐部 14 次，再两手掌互相擦热，以右手掌搓擦脐部 14 次；然后再以两手掌擦两胁 14 次，再左右徐徐摇摆上身 7 次；再两手握固（拇指屈曲，四指轻轻握住拇指），调整呼吸令静细匀长，纳气于丹田，缓缓收功，变侧卧屈腿，渐渐入睡，可治梦遗（见图 76）。



图 76

【按语】脐部又称“神阙”，属下丹田，以掌擦脐和纳气丹田，皆可使丹田精气旺盛，促使肾精化为精气，内守而不外泄。两胁为肝胆经分布之处，以掌擦胁可调畅肝胆疏泄功能，疏利相火而不使偏亢，亦可防止因相火妄动，精关不固而致遗精。

二、辅助功法

1. 擦丹田（《气功疗法实践》）采取自由盘膝坐式，闭目调息宁神，将两手掌擦热，用右手兜阴囊，左掌擦下丹田 81 次；然后再将两手掌擦热，用左手兜阴囊，右掌擦下丹田 81 次。所谓“一擦一兜，左右换手，九九之数，其阳不走。”此法可治遗精。

2. 泻相火法（《气功药饵疗法与救治偏差手术》）当兴阳欲遗时，急以两拇指掐捏无名指根部，其根部有筋（属手少阳三焦经），有泻肾火之功效。

头 痛

头痛系患者的一种自觉症状，临床上极为常见，它可以出现在很多急慢性疾病的任何病程中，属于内科杂病的范畴，以头痛作为主要症状者。头痛可见于现代医学中各种急性热性病、高血压病、神经衰弱、癔病、青光眼、贫血、慢性副鼻窦炎等多种疾病中。

一、首选功法

1. 头晕脑痛及痰滞导引法（《保生秘要》）

【原文】单搭膝坐，二指点闭耳门，及口眼鼻七窍之处。躬身微力前努，使真气上升，脑邪自散矣。运功，注脐念想头上痛处，分两边，运至心口开下。念脐轮翰旋，通关，紧行至滞痰处。着意多运，周流便腹，顾念脐。

【白话解】取单盘膝坐式。用两示指塞住耳孔，闭目，使口、眼、鼻七窍不接受外界刺激，以达到精神内守。身体尽力向前躬，使体内真气沿督脉上升，则脑部的病邪可散。运功，意守脐部，意念头部痛处分两条路线向下行，运至心口下，意念把心口推开，病邪之气排出。再意念脐轮旋转，由小至大，打开关



图 77

窍，循行至病灶处。多用意念，使气在腹部周流循环，反复意守脐部（见图 77）。

【按语】练功时把身、口、眼、鼻五官七窍封闭起来，是为了尽可能减少外界不良刺激，达到入静，除了五官外，再加上身，共称为六根，练功时尽可能将六根关闭起来，称为忌“六欲纷扰”，这样

可以使周身进入气功态。

2. 头痛导引法（《保生秘要》）

【原文】 用手法百会穴掐 64 回。擦亦如之，寻用后功。运功，左疼意想左乳下一大肋。扯过右乳下。右疼则扯过左乳。每行 12 回。

【白话解】采取正身站式、端坐式或自由盘膝坐式均可。用中指掐百会穴（属督脉，位于头顶中心，两耳尖连线中点处）64 次，再以手掌擦百会穴 64 次，然后再加意念。如果站式练功，双臂自然下垂在体侧，若采取坐式练功，双手十指交叉，两拇指尖相对，放于小腹前，掌心斜对小腹处，如果左侧头痛意想左乳下一大肋，被扯过右乳下，右侧头痛反之，共做 12 次（见图 78）。

【按语】百会穴为督脉所属，是督脉、足太阳之会穴，具有提举一身之阳，举陷固脱，开窍益气，清泻气火上亢，调整阴阳的作用，能治疗神经系统的疾患，练功时百会朝天能提高神经反射的灵敏性。乳下第五肋间隙中有胃经的乳根穴，用意想把病侧乳下一肋扯过对侧为疏通胃经，脾胃通则头痛可愈。



图 78

3. 日行头风导引法（《保生秘要》）

【原文】此症定宜先导引，次行后法。握固搭膝而坐，以手扞两耳塞充，闭目。用意躬身前努，使七窍之气上攻。邪气自然退散矣。运功，手脚屈拳，闭口，存想，自泥丸而起，渐想至涌泉，候汗出而自愈，盖从头汗上而下出，邪气净降矣。

【白话解】此种病证适宜先导引，然后再练下面功法：取单盘膝坐式，两手相握，虎口交叉，以一手拇指点在另一手劳宫穴上，放置在小腹前，静默一会儿，再以双手捂两耳，双唇微闭，双目轻轻闭合，调整呼吸。身体用力向前躬，则七窍之气向上循行，病邪之气自然可退。运功，手指与足趾均屈曲呈握拳状，闭口，意念气由百会起，经由头部、胸腹、两下肢渐行足底涌泉穴，待汗发出来可以治愈，汗由头向下而出，其邪气可以祛除（见图 79）。



图 79

【按语】单盘膝坐式可以减少下肢的血流量，双手相握，点劳宫穴具有强心、收摄心神的作用，双手捂耳，闭目，闭口可达到精神内守，减少干扰，用意念将病气由涌泉穴排出，出汗也是排病气的一种方法。

二、辅助功法

1. 梳头功 每天早晨或临睡前，两手十指分开，呈爪形，以指代梳，从前额、两鬓起，由前至后梳理头发数次，头为中枢神经所在之处，发为血之余，脑之华，常梳发可刺激头部诸穴，促进清阳上升，调和血脉，醒脑提神，故有助于治疗由各种原因导致的头痛。

2. 揉按百会 以一手剑指（示指和中指）置于百会穴处，由左向右转 8 圈，然后再由右向左转 8 圈，以手推着头皮转，手不

离开穴位。之后，再以两手重叠，掌心相对，置于头顶，劳宫对百会，重压 3 次。百会穴主升阳气，揉按百会可治疗神经系统的一些疾患，如：头痛、眩晕、神经衰弱、贫血等。

3. 揉按太阳 以两手中指分别放在两侧太阳穴处，先顺时针揉按 8 圈，再反方向揉按 8 圈，以头部及眼睛感清凉为度，具有清脑明目之功。

三、注意事项

治疗时需查找出头痛的病因，标本兼治，方能收到满意的疗效；避免寒冷刺激，天冷时注意头部保暖，但也不宜使头部过热；不宜过多服用镇痛药，以免成瘾；使用药枕时，药枕与头接触的隔层不宜过厚，用枕时间每昼夜不应少于 6 小时，习惯使用高枕的人，可将药枕垫高或将药枕放于头旁，疗效也佳。不要把药枕曝晒。

胸 痛

胸痛即胸部疼痛，属病人的一种自觉症状。胸部包括上焦心肺两脏所居的部位，所以胸痛多与心肺有关。现代医学的冠状动脉粥样硬化性心脏病、肺炎、肺脓肿、胸膜炎、肋间神经痛等，以胸痛为主时，可参照本病进行论治。

一、首选功法

1. 胸腹胀闷导引法（《保生秘要》）

【原文】 双手交叉，低头观脐，以两手贴胸口，将身往下，不论数推拂，能宽胸胀止腹疼，兼后运功自效。运功，先定归亢，后行斡旋至胸前推散，左右分开，如未通畅，以艮背佐之，无不效矣。

【白话解】采取站桩式，两腿分开，同肩等宽，两脚呈内八字形，调息入静，双手交叉，低头观脐部，意守脐部，将双手紧贴胸口，两腿略弯曲不动，上身用力下坠，该功一直做到胸胀缓解为止。然后再练运功效果更佳。全身放松，意守脐部，以意领气，将脐中气旋转上行至胸前推散，使气左右分开，从双手心的劳宫穴放出，如果胸部胀闷感还存在，再意守背部，使气上行，从头顶百会穴放出。修练该功法无不有效（见图 80）。

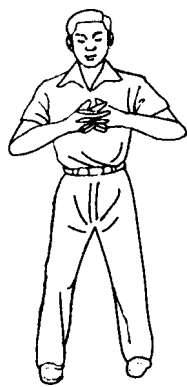


图 80

【按语】胸痛主要因气滞血淤，阴寒痹阻或痰热壅肺而致脉络淤滞，不通则痛。该功法以行气化淤为主，身体直立，使胸中之气上下流通，再以意念把病气排出体外，而达到通则不痛，故疗效甚佳。

2. 心腹痛候导引法（《诸病源候论》）

【原文】常度日月星辰，清净，以鸡鸣，安身卧，漱口三咽之。可调和五脏，杀蛊虫，令人长生，治心腹痛。

【白话解】经常地随时随地都可以静下心来，存想日月星辰大自然影像。在清静时，或凌晨鸡鸣时，安卧于床，调息入静，舌抵上腭，口中唾液满后，以唾液漱口，然后分三次缓缓咽下。可调和五脏，杀虫止痛，延年益寿，并治疗心腹疼痛。

【按语】该功法可清心调神，心胸开阔而使心情舒畅，加之玉液清洗可使胸中淤气自然散解，对因情志所伤而致胸痛疗效更佳。如果坚持长久还可达到延年益寿的目的。

3. 心腹胀候导引法（《诸病源候论》）

【原文】伸右胫，屈左膝内压之，五息，引脾，去心腹寒热，胸臆中邪气胀满。久行、无有寒热时节之所中伤。

【白话解】席地而坐，调息入静，将右腰伸直，左膝弯屈

压在右腿上，经过 5 次深呼吸，可引出脾气，祛心腹中的寒热和胸部胀满，久行此法还可以预防四时外感疾病(见图 81)。

【按语】该功法可行气祛淤，适用于因饮食不节，如过食肥甘生冷，或嗜酒成癖，以致脾胃损伤，聚湿成痰，阻滞胸阳，而发生的胸痛。



图 81

二、辅助功法

1. 内养功（《气功疗法实践》）选其中侧卧式、仰卧式，采取意守 膻中法。该功法有静心宁神、调和气血，疏经活络等作用。

2. 床上十段锦（《气功三百问》）在练该功时要着重练第二节翻掌扩胸，第三节双举千斤，第六节疏通胸腹，该功适用于因心脏病而引起的胸痛。

胃 脘 痛

胃脘痛又称胃痛，以胃脘部经常发生疼痛为主证。现代医学中的急慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、胃癌、胃神经官能症均可参照本证论治。

一、首选功法

1. 脾胃不和不能饮食候导引法《养生方导引法》）

【原文】欬身，两手一向偏侧，急努身舒头其手，竟扒相牵，渐渐一时尽势，气其力皆和，来去左右亦然，各三七。项前后两缓舒手，如果似向外扒，放纵身心，摇三七，递互亦然。去太仓不和，臂腰闷也。

【白话解】正身站立，两臂自然下垂于体侧，两足间距与肩同宽，两下肢不动，上身转向左侧，略前倾，两手同放在左侧，迅速挺身向右舒展头和手，双手抓住，以右手掌与左手背相贴，挺身的同时拉向右侧，上身转向右侧，慢慢持续一段时间，尽力保持姿势不动，要使气和力都平稳。然后恢复正身站立姿势，双臂下垂于体侧。此为 1 次，再把身体转向左侧，重复上述动作为第 2 次，左侧练 21 次，右侧也同样锻炼 21 次，其方向相反。恢复正身站立姿势，双手放在脖子前后，拇指朝前，余四指放在颈后面，慢慢伸开手，好像向外扒的动作，再放松身心，身体前后晃动 21 次；然后向左侧转身，上述动作；向右侧转身，重复上述动作，分别操练 21 次，左右侧身也可交替进行。如此锻炼，可祛除胃部的不和，臂腰的虚闷（见图 82）。

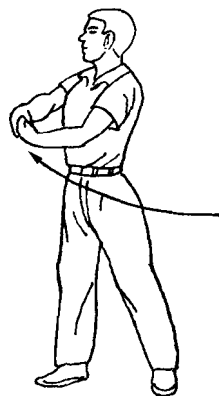


图 82

【按语】迅速挺身，舒展头和手的时候，运动了脊柱，调节了神经所支配的脏腑功能，加上身心的放松，脊柱的前后摇动。有利于腹腔脏器的功能调节，提高了脾胃功能，具有强肾之功，手指在项前后做向外扒的动作，舒展了两臂，有助于上肢气血的流通，因此，操练本功法可防治脾胃病，也可祛除臂腰的虚闷。

2. 心痛导引法（《保生秘要》）

【原文】于足三里掐之九九，擦之九九，运行后功，痛气降而愈。运功，行归元逐痛处，流行胃火，自然散。

【白话解】采取端坐式或自然盘膝坐式。静心、调息，以中指点按足三里（外膝眼直下 3 寸，胫骨外缘一横指处），点按时以局部有酸、麻、胀、痛为度，点按一下再放松一下，放松时手指不离开皮肤，共 81 次，然后再用剑指（示指和中指）摩擦足

三里穴 81 次，运用此功法，其病气下降，从而达到治愈。运功，意念脐部之气团冲向患处，可使胃火自然消散（见图 83）。

【按语】 古代文献所称心痛，多指胃痛而言。如《医学正传》说：“古方九种心痛，详其所由，皆在胃脘，而实不在于心。”足三里穴属胃经，为合穴，内通脏腑，点按摩擦此穴具有强身健体，治疗胃脘痛及腹胀、腹痛等功效，归元即指脐中央神阙穴，具有治疗肠鸣、泄泻、小腹痛的功效。

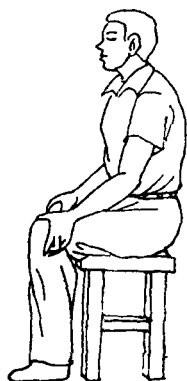


图 83

3. 吐酸导引法（《保生秘要》）

【原文】 先念背推开至肾，其于肾处，想水升上顶门，滴下心头以洗之。

【白话解】 采取三圆式站桩、正身站立或端坐式，自然盘膝坐式，仰卧位或侧卧位均可。静心，调息，意念在后背，守一会儿，运行至肾，从两肾处引水升至顶门，从头上滴下走胸以灌溉心头（指患处）（见图 84）。

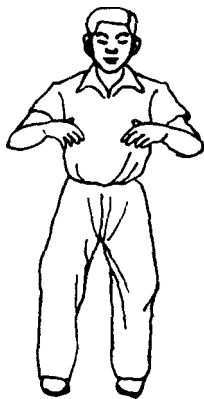


图 84

【按语】 中医认为吐酸病机为热所致，《内经》有“诸呕吐酸……皆属于热。”故以肾水洗之去热而酸止。

二、辅助功法

1. 左顾右盼 坐稳后，先将头颈尽力转向左面，反顾左肩，两目视左后方，然后复原；再将头颈转向右面，反顾右

肩，两目视右后方，再复原，一左一右为 1 次，只做 8 次。由于全身经络都与颈项部相联，故此功可疏通经络。锻炼本功对颈项强直、颈椎病、咽炎、脾胃功能不良均有疗效。

2. 神龙绞柱（《洗髓金经》）正身站立，曲膝下蹲成马步，边吸气边将右臂前伸，右手由胸前向左摆动在左肩上，同时左臂摆向身后手心向上微向后，头随身躯向左转动；呼气时，身躯向右转动，左手由身后甩向左侧至右肩上，右臂摆向身后手心向上微向后，为鼻吸鼻呼，向左右转时眼睛均向后看同一方向。后手尽量向上，此一吸一呼为 1 次，共做 8 次。此功法活动脊柱，有助“小周天”的形成，对内脏及脊柱病均有疗效。

3. 按摩足三里、阳陵泉、阴陵泉 足三里属胃经，为合穴，具有强壮作用 阳陵泉属胆经，为合穴，位于膝眼下外侧二指，腓骨小头前下方凹陷中。阴陵泉属脾经，为合穴，位于胫骨内侧，与阳陵泉相对。按摩以上穴位可治疗胃痛、呕吐、泄泻、腹胀及膝关节疼痛等症。

腹 痛

腹痛是指胃脘以下、耻骨以上的部位发生疼痛的症状而言，可见于多种疾病之中。本篇主要论述内科腹痛，外、妇科疾病和泄泻、痢疾、积聚等所致的腹痛不属本篇范畴。

一、首选功法

1. 腹痛导引法（《诸病源候论》）

【原文】偃卧，展两胫两手，仰足指（趾），以鼻内气，至极七息，除腹中弦急切痛。又云：偃卧，口内气，鼻出之，除里急。饱咽气数十，令温中寒气，吐呕腹痛。口内气七十所，大振腹，咽气数十，两手相摩令热，以摩腹，令气下。

【白话解】练功时采取仰卧姿势，伸展小腿及两手，足趾

向上，鼻吸口呼，尽力深呼吸 7 次，可消除腹中拘急切痛。又法：仰卧，口吸鼻呼，可消除腹中拘急疼痛。大口咽气数十次，可温中祛寒，治疗呕吐腹痛。用口吸气 70 余次，用力鼓起腹部，咽气数十次，再将两手掌互擦令热，以手掌按顺时针方向绕脐按摩腹部，可以使腹中滞气下行，消除腹痛（见图 85）。



图 85

【按语】本功法仰卧伸展手足，鼻吸口呼，有助于散热和疏利气机，可用于治疗热证、实证腹痛。口吸鼻呼，吞气鼓腹，有助于补气温中，可用于虚证、寒证腹痛。以手掌擦热后按摩腹部（按顺时针方向是顺结肠蠕动方向），可使肠中滞气下行，适用于寒凝气滞腹痛和伤食腹痛。

2. 宿食不消导引法（《诸病源候论》）

【原文】 凡食讫，觉腹过饱，肠内先有宿气。常须食前后，两手撩膝，左右欹身，肚腹向前，努腰就肚；左三七，右二七，转身按腰脊极势。去太仓^{〔1〕}腹内宿气不化，脾痹肠瘦，脏腹不和，得令腹胀满日日消除。

注〔1〕太仓指胃。《内经》说：“胃为仓廩之官。”

【白话解】凡食后觉腹中过于饱胀，是肠内有积气之故。须常在饭前饭后上身前俯，两手向膝前内撩交叉，再上身后仰，挺腰凸腹，两手向左右上扬，反复进行（见图 86）；再两手叉腰，上身交替向左右倾斜运动，反复进行（见图 87）；再以两手掌按腰背，上身向左转体 21 次，再向右转体 14 次（见图 88）。此功法可除胃腹积气不化，脾虚肠弱，脏腑不和，使腹部胀满日渐消除。

【按语】本功法通过上体的前俯后仰、左右弯腰转侧，增加了腕腹部的屈伸运动，可按摩胃肠，促进胃肠蠕动，增强消化

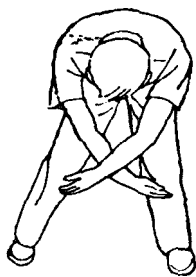


图 86



图 87



图 88

功能，排除胃肠中的积气，促进腹部气血调畅，故不仅能治食滞不消的腹胀，亦可用以治疗伤食气滞引起的腹部胀痛。

3. 食伤腹满导引法（《诸病源候论》）

【原文】 若腹中满，食饮苦饱，端坐伸腰，以口内气数十，满吐之，以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。

【白话解】若腹中胀满，饮食后苦于作饱，可采取端坐式或自由盘膝式，腰部竖直，闭目调息宁神，以口徐徐深吸气，气贯丹田，吸足后再缓缓呼出，如此反复几十次，直到胀饱感觉消失为止，如不消失，可再进行此法。如腹内有寒气致腹痛不适，也可运用此法治之。

【按语】本功法通过深吸气，吸尽再呼，交替进行，可增强膈肌的上下运动，起到按摩胃肠、促进胃肠蠕动、增强消化的作用。又吸气为补，通过深吸气，气贯丹田，可具有补气温中之效，故适用于脾虚作胀和虚寒腹痛的病人。

二、辅助功法

1. 夹脊功（《气功疗法实践》）自由盘膝坐式，两手轻握拳，两臂弯曲，肘关节约成 90° ，然后前后交替摆动各 18 次。此

功法可增强胃肠蠕动，促进消化，治疗伤食腹痛及脾虚腹胀。

2. 擦丹田（《气功疗法实践》）自由盘膝坐式，将两手掌搓热，先以左手掌按顺时针方向绕脐做圆周按摩 100 次；再将两掌搓热，以右手掌按顺时针方向绕脐做圆周按摩 100 次。可调整内脏活动，促进消化吸收，温阳散寒止痛，适用于虚寒腹痛。

3. 两手托天理三焦（《八段锦》）正身站立，两脚平行同肩宽，两臂下垂体侧；两手仰掌抬至胸前，掌指相对；再将左手翻掌上托至头部左前上方，右手翻掌下按至身体右后下方；再将两手仰掌收回胸前，掌指相对，再右掌上托，左掌下按，如此左右交替进行，共做 8 次。此功法可锻炼脾胃，促进消化，治疗消化不良所致之脘腹胀痛。

腰 痛

腰痛是指以腰部疼痛为主要症状的一种病证，可表现在腰部的一侧或两侧。现代医学的肾脏疾病，风湿病，类风湿病，腰部肌肉骨骼的劳损及外伤等，以腰痛为著时，均可参照本病进行论治。

一、首选功法

1. 腰痛候导引法 I（《诸病源候论》）

【原文】互跪，长伸两手拓席向前待腰脊须转，遍身骨解气散，长引腰极势。然始却跪，便急如似脊内冷气出汗，令臂膊痛，痛欲似闷痛，还坐，来去二七。去五脏不和，背闷。

【白话解】两膝跪地，全身放松，调息入静，然后伸展两手向前按在地上，等到腰脊转动，全身骨松气散时，用最大力伸腰。再身体后仰而跪，就立即感觉到脊背内有冷气出来并全身汗出。使肩臂疼痛，达到闷痛后，才坐下。反复做 14 次，可祛除五脏不和，背痛闷（见图 89）。

【按语】腰痛主要肾虚或外感风寒湿邪或跌扑闪伤。而该功法可调和五脏而补肾虚，伸腰转脊而活筋血，即能活血化淤又能驱出寒气，并使湿随汗出，长练此功可达到理想的效果。

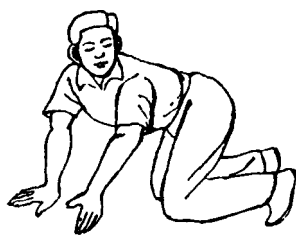


图 89

2. 腰痛不得俯仰候导引法 (《诸病源候论》)

【原文】两手著足趾上。愈腰折不能低著，唾血久疼愈。

【白话解】席地而坐，全身放松，调息入静，然后将两腿伸直，两脚趾向体内用力，弯腰，两手放在脚的五趾上。可以治愈腰痛似折，不能弯腰疾病，并还可治疗吐血久疼的疾病（见图 90）。



图 90

【按语】该功法可使全身及四肢尽量伸展，以此来通经活络，活血化淤，是一个简单而可行的功法。

3. 腰痛候导引法 II(《诸病源候论》)

【原文】养生方导引法云：一手向上极势，手掌四方转回，一手向下势之。合手掌努指，侧身欹刑，转身向似看手掌向上，心气向下散适，知气下缘上始极势，左右上下四七亦然。去髀中肋腰疼闷。

【白话解】该法来自养生方：取站式，全身放松，调息入静，然后一只腿呈前弓，另一只腿用力后蹬，前弓腿侧手向上尽量伸展，掌心朝前，手掌向四方来回转动，另一手向下用力，掌心朝后。动作完毕后，前弓腿起来，上手放下，下手抬起，两掌相合，手指用力，侧身斜势，转身似乎看手掌上，以意领气，将心气向下疏散，感到向下的气又向上循行时为最大限度，左右上下反复做

28 次。可以祛除肩部、肋肋、腰脊的疼闷（见图 91、图 92）。



图 91



图 92

【按语】该功法有舒筋通络、活血化淤之功效，并可通过内气的循环，达到调和五脏的目的。对肾虚腰痛也有补肾止痛的作用。

二、辅助功法

1. 强腰六步功（《古今功法集粹》）该功法通过游龙戏珠、白鹤展翅、雄狮回首，风摆荷叶、两手攀足、白鹤转膝 6 个动作治疗损伤性腰痛、腰肌劳损有较好的疗效。

2. 站式十段锦（《气功三百问》）该功法主要通过腰部的前后左右，俯仰扭蹲等动作，达到疏通经络、调和气血的作用。

血 证

血证是血液不循常道，上溢于口鼻诸窍，下出于二阴，或渗于肌肤为临床特征的疾患。现代医学中许多急、慢性疾病引起的出血症状，均属本证范畴。

一、首选功法

1. 鼻衄导引法（《保生秘要》）

【原文】可凝神于鼻，自鼻而逆上泥丸，转下于背，直至涌泉而止。开二目，鼻朝天吸气，得法咽吞，如此久吸久咽，血见津而自回，兼行后功，气脉自和也。运功，观鼻端定神，渐运入内，逆上顶门，转下于背，经气海逆涌泉而定神。

【白话解】采取三圆式站桩或端坐式、自由盘膝坐式均可。双目闭合，意守鼻部，守一会儿，然后将鼻内气引至头顶百会穴，再沿后头部，转下于背，过长强（属督脉，位于尾骨下端）后分两路，沿两腿下行，直至足底涌泉穴为止。睁开双眼，鼻朝天吸气，待口内生唾液后，向下吞咽，下咽时想丹田，如此多吸气多吞咽，则血见津液后自然可止。兼练下述功法，气脉自然而然会流通。运功，内视鼻端收摄心神，渐渐运气入内，然后逆上顶门，转下于背部，经气海穴（属任脉，在脐下 1.5 寸处），沿两下肢至足底涌泉而意守之（见图 93）。



图 93

【按语】《证治汇补》认为，肺开窍于鼻，阳明之经上交鼻额，故鼻衄恒由肺胃之热而起，但水亏木旺亦常有患此证者。本功法凝神于鼻为通肺经和胃经，自鼻逆上泥丸，转下于背，直至涌泉为通大周天，并引血下行，经气海逆涌泉而定神，是把逆上的淤血引下或排入地下（可加意念引血入地下），兼练吞咽法，治疗衄血可收到满意的疗效。

2. 咳血导引法（《保生秘要》）

【原文】坐在凳子上，以双手搭顶，蹲身闭气，三七口，

如气稍急，微微放之，放而又闭，日行五次，兼用运法极妙。运功，良念数日，修胸前推开，次运涌泉水洗心，或封脐凝守。

【白话解】端坐在凳子上，双手重叠，内外劳宫穴相对（男左手在下，女右手在下），放于头顶百会穴上，身体向前俯，闭气不息 21 次，如果感到气有点憋闷感，可稍微放一放，放后又闭，每日练 5 次，若兼用运气法效果更好。运功，可连续作多日，排除杂念，精神集中，意念气在胸前围绕呈带状，然后推开，再运涌泉水洗心，或意守脐部（见图 94）。

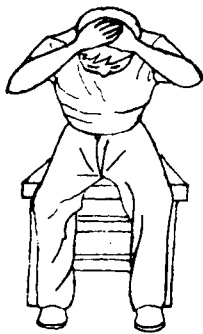


图 94

【按语】双手搭顶，以劳宫穴对百会穴，具有调整阴阳的作用，身体向前俯疏通了督脉和膀胱经，闭气不息重点调节了肺经，加上运用意念，使内气在胸中密度加大，有利于排除肺中病邪之气，运涌泉水即为肾水可灭肺火及胃火。

3. 吐血导引法（《保生秘要》）

【原文】先良念以定其神，又推开心头，下至脐，复上至喉，如是者数遍，俾淤血无所蓄聚自出，又从脐上推开，向后落大肠九曲以泻之。其淤血既吐泻后，将肾水升上背，流至心头洗之，复两眼看脐，念以壮其气，其沉重者，先脐上念。

【白话解】采取自由盘膝坐式、端坐式或仰卧位，侧卧位均可。自然呼吸，双目闭合，先将情绪安定，注意力集中，排除杂念，精神内守，然后用意念将心头推开，使内气沿胃经下隆至脐部，再上升至咽喉部位，这样内气反复升降数次（气走行时为粗线、成片或成团状），使病灶区的淤血在体内无蓄积场所而被逼出，再用意念从脐上推开，向后落于大肠以泻之。其淤血在吐泻后，意守两肾，想肾水从两肾升至后背，循督脉过头顶，沿任脉下行，流至心头以洗之，再用两眼内视脐部，意念脐部的气团

逐渐壮大，其病情严重者，意念放在脐以上部位（见图 95）。

【按语】先将胃经上下疏通，将淤血泻尽为祛邪之法，意守两肾及脐部或脐以上部位为扶正气之法，“正气内存，邪不可干”，然后再提肾水以灭火，此为标本兼治。

4. 便血导引法（《保生秘要》）

【原文】想乳下两肋通至背心，又从两肋摇落至大肠九曲泻之，既泻尽，复取肾水以济心经火。

【白话解】采取自由盘膝坐式、端坐式或仰卧位均可。静心，调息，意想两乳房下两肋通至后背，然后又从两肋落至大肠以泻之，当淤血泻尽后，再由两肾取水、循背部，过头顶百会，行任脉，过前胸以灭心经之火（见图 96）。



图 96

【按语】乳下两肋处有期门穴（为肝经募穴，位于乳头直下，相当于第 6~7 肋骨之间）和大包穴（属脾经，腋下 6 寸，相当于第 6~7 肋骨之间），因此，想乳下两肋通至背心，活跃了肝脾二经，使脾土与肝木相和，通至后背，则肝经、脾经、膀胱经之间内气交流旺盛，有利于五脏的相互滋生，其相生相克趋向动态平衡，有助于淤血的排出。

5. 唾血候导引法（《诸病源候论》）

【原文】伸两脚，两手指着足五趾上。愈腰折不能低。若唾血久疼，为之愈。长伸两脚，以两手捉五趾七遍。愈腰折不能低仰。若唾血久疼，血病，久行，身侧可卷转也。

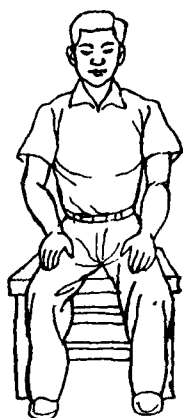


图 95

【白话解】采取自由盘膝坐式，心神安定，自然呼吸。再将两脚平伸，足五趾朝上，两足间距离与肩等宽，以两手五指抚摸足五趾上。腰尽量向下俯，至不能再低时为止。如果唾血日久疼痛，可以奏效。长伸两脚，以两手捉足五趾，共做 7 遍，至腰不能再低时为止，然后仰起。如果唾血症较久，伴有疼痛或其他出血症等证候，经过长期锻炼。身体活动自如（见图 97）。

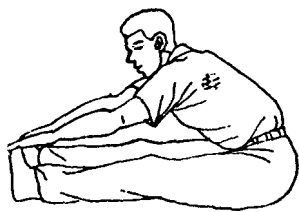


图 97

【按语】 手五指和足五趾均有脏腑的井穴，拇指内侧有少商穴，通肺经，食指外侧有商阳穴，通大肠经，中指尖端的中冲穴通心包经，无名指外侧的关冲穴，属三焦经，小指外侧少泽穴属小肠经，小指内侧少冲穴，属心经；足大趾内侧隐白穴，属脾经，足大趾外侧大敦穴通肝经，足次趾外侧厉兑穴通胃经，足四指外侧窍阴穴为胆经，足小趾外侧至阴穴属膀胱经。因此，以两手指着足五趾或用手指捉五趾为全身调整，待全身内气旺盛，阴阳平衡后，其阴虚火旺的现象即可改变，血热自除，热除后血自循经而走，故可治疗各种出血证候。

二、辅助功法

1. 磨肩（《少林内功一指禅》）正身站好，两足与肩同宽，身体略下蹲，右肩向前右臂下垂，右掌心向右外方，放置在两膝之间，右臂成外旋状，目视前方，然后上提右肩，带动右手顺体前任脉向上贴身行至腋下经心经极泉穴向后顺督脉向下行，右手在身后下垂，掌心向外，同时左肩上抬带动左手顺任脉行，再沿督脉向下，这样两肩一上和一下循环反复地进行，共做 20 次。本功法疏通肩、肘、腕、髌、膝、踝 6 个关节，牵动五脏六

腑，是为全身调整。

2. 双转轱辘 垂腿而坐，或自由盘膝而坐。双手握固，拇指在外，余四指在内，掌心相对。两肩代臂左右轮转，其动作如同摇转轱辘一样，共做 24 次，具有增强内脏机能活动的作用。

3. 搅海、咽津 用舌头在口腔内牙齿内外上下左右不断地转动，使口内生满唾液，分 3 口咽下，用意念送入丹田。能生津止渴，治疗口苦、咽干，并能和胃润肠，治疗便秘及由血热引起的各种血症。

积 聚

积聚是指腹内结块，或胀或痛的一种疾病。积证和聚证有不同的病情和病机。现代医学的胃肠功能紊乱、肠梗阻、幽门梗阻、肝脾肿大、胆囊疾患、腹腔肿瘤等病可参照本病进行论治。

一、首选功法

1. 痞块导引法《保生秘要》)

【原文】 以左手向前上伸，以右手向后下伸，闭气一口，抽身转项，左右换转各七十回，俟后内微觉响声身热，乃止，兼行后功。运功、注脐、发运患处散散，或想刀劈破气块，推之四旁，又灌火烧之。

【白话解】采取站式，两脚分开，同肩等宽，脚呈内八字形，全身放松，调息入静。然后将左手向前上伸直，右手向后下伸直，深吸一口气，闭住不呼，左右转上身，顶部同时左右旋转，两脚原地不动。换气时，姿势同时左右换，即右手向前上伸直，左手向后下伸直。此功做 70 次。稍后可自觉体内有轻微响声及身体发热。停止片刻，定神，再接练后功，意守脐部，以意领气，再把气运至患处，意想痞块与气同时在患处散开。或者意

想气如利刀将痞块劈开，再推散开来，用心火烧之（见图 98）。

【按语】该病因多与气滞血瘀有关，所以治疗多采用行气消积、化淤散结的功法。该功法以上身左右活动为主，既有行气之功，又有散结之效，再用体内之气破其病气。对积聚初期、中期疗效甚佳。

2. 积聚候导引法（《诸病源候论》）

【原文】向晨去枕，正偃卧，伸臂胫，瞑目闭口不息，极张腹两足再息，顷间吸腹仰两足，倍拳^{〔1〕}，欲自微息定复为之，春三，夏五，秋七，冬九，荡涤五脏，津润六腑，所病皆愈，腹有病积聚者，张吸其腹，热乃止，癥瘕散破即愈矣。

注〔1〕倍拳指手足反向屈曲的导引姿势。

【白话解】凌晨去掉枕头，正身仰卧，伸展四肢，合目闭口，闭气不息，尽力鼓腹，两脚用力往下蹬，然后再呼吸，过一会儿，收腹，仰举两足，向身体方向屈曲，等呼吸平静后再重复做。春天 3 遍，夏天 5 遍，秋天 7 遍，冬天 9 遍。有荡涤五脏，津润六腑之功效。脏腑的疾病均可治好，如腹中有积聚病者，可反复鼓腹及收腹，直至有热感为止，可破癥瘕积聚（见图 99）。

【按语】该功以鼓腹收腹为主，即腹式呼吸，这样可行气消积，凌晨练此功还有疏肝理气之功效，若坚持习练该功定有效果。



图 98

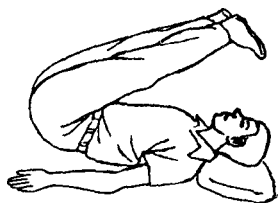


图 99

3. 积聚候导引法（《诸病源候论》）

【原文】病心下积聚，端坐伸腰，向日仰头，徐以口内气，因而咽之，三十过而止，开目。

【白话解】患有腹中积聚之病的患者，可取正坐位，挺直腰板，仰头向上，闭目，全身放松，调息入静，慢慢用口吸气，咽下，以意领气，将气达至患处。30次停止，然后睁开眼睛（见图100）。

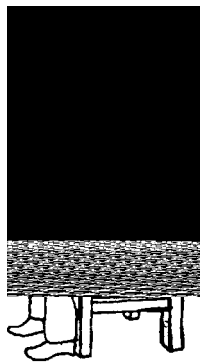


图 100

【按语】积聚是腹内结块，该功法以自然之清气合体内之气为一，直达结块之处，以达到化淤散结之功效。

二、辅助疗效

1. 内养功（《气功疗法实践》）采用卧式或坐式，采用第二种呼吸法，即以鼻呼吸，或口鼻兼用，先行吸气，不停顿，随之徐徐呼气，呼毕再行停顿，意守丹田。每日可练3~5次，每次时间不限。有行气和血之功，适用于该病的初、中期。

2. 行功（《古今功法集粹》）采用该功的自然呼吸法慢步行功，其特点动静相兼，可调整阴阳，疏通淤滞，促进气血流通和新陈代谢。

疝 证

疝病是指腹部脏器经腹壁薄弱或缺损处向体表突出为特点的外科常见病。现代医学中的腹外疝可根据本病论治。

一、首选功法

1. 小肠疝气导引法（《保生秘要》）

【原文】用手紧顶幽阙，纳气数口，而紧紧顶闭纳之，立见功效。运功法，注意从外肾提气至内肾，又运二七遍，即从内肾想一火，提至顶门外，略凝而后行吹吸之法。

【白话解】采取仰卧位，全身放松，调息入静，用手将患处顶住，大吸气数口，将疝内容物推入腹腔后，压住患处的手不放，继续紧压，并轻揉患处，该法立见功效。然后再练运功法。以意领气，将气从睾丸处上提至腰两侧肾区部位，再提到肾脏，连续运气 14 次。再意想肾火上升，到头顶百会穴（位于头正中线，入前发际 5 寸，约当两耳尖连线之中点处）。并从该穴冲出。稍微停止呼吸后，再将体内的气缓缓吹出（见图 101）。



图 101

【按语】该病主要腹部脏器向体表突出，而本功法以先推纳疝内容物，再以提气补肾而达到治疗作用。

2. 寒疝候导引法（《诸病源候论》）

【原文】蹲踞，以两手举足，腿极横。治气冲肿痛，寒疝入上下，致肾气。蹲踞，以两手捉趾，令离地，低跟极横挽，自然一通。愈荣卫中痛。

【白话解】取坐位，屈两膝，全身放松，调息入静，用两手抬脚，两腿尽量横向两侧展开。可治疗气冲部肿痛，寒疝上下出入，并可使肾气通畅。再取坐位、屈两膝、弯腰，用两手握脚趾离地，脚跟着地，将两脚尽量向两侧横拉，要能很自然地做一遍，可治愈气血病引起的疼痛。

【按语】该功法可因四肢用力而使腹部肌肉收缩，以加强腹壁薄弱环节。可达补中益气之疗效。

痹 证

痹证是指人体肌表经络受到外邪侵袭后，气血循行不畅，因而引致四肢、关节等处沉重、疼痛、麻木不适、机能活动受限等一类疾病。现代医学中风湿性关节炎属本证范畴。

一、首选功法

1. 手足麻痹导引法（《保生秘要》）

【原文】 将左足搭右膝上，以右手扳左脚，左手托脚根扳向右，头即转左。右亦如之。兼运功法，气脉自朝。运功，气血两虚之证，起于归元，会意运法，渐行患处，多旋百回，以还原位。

【白话解】 采取端坐式或单盘膝坐式均可。左足放在右膝上，用右手扳左脚，左手托住脚跟，向右扳，与此同时，头随之转向左面，然后恢复原位。

再将右足搭在左膝上，用左手扳右脚，右手托足跟，向左扳，同时，头随之转向右面，然后恢复原位。并且意念“我心情舒畅，气血运行”等字句，则气脉畅通。如果患有气血两虚之证，应静心、调息，意守脐部，意念脐部内气逐渐开始向患处流去，在患处多旋转百余次，最后再把姿势调回原位。

【按语】 《济生方》明确指出：“皆因体虚，腠理空虚，受风寒湿气而成痹。”右手扳左脚，左手托住足跟，则放松了足心涌泉穴，使肾经之气沿下肢内侧上行，与此同时，头向左转，



图 102

促使足太阳膀胱经沿项后循后背下行，保进了肾与膀胱两条经络的内气交流，由此而启动了全身气机的升发及运化，起到培元固本、益气壮阳的作用，从而改变了卫阳不固、膀胱空虚的状态，这就是练功中“补”的作用。以左手托住足跟，触动了足内踝下的照海穴和外踝下的申脉穴，启动了阴阳两跷脉的内气运行，阳出阴入，阴出阳入，使阴阳相交，有利于驱逐风、寒、湿之邪。再加上默念字句及意守脐部等将收到理想的疗效。

2. 风痹候导引法（《诸病源候论》）

【原文】偃卧，端展两手足臂，以鼻内气，自极七息，摇足三十而止。除胸足寒，周身痹厥逆。

【白话解】取仰卧位。头部高度以颈部舒适放松为宜，两臂自然伸展放于体侧，两腿自然伸直，两足间距与肩等宽，下颌微收，鼻吸鼻呼，做深呼吸，共做7次，然后两足划圈，左足跟稍用力下蹬，先由内向外画圈，然后足背用力绷直，再由外向内画圈，左足和右足交换操练，每只足做30次。此种锻炼可祛除胸寒足寒，周身疼痛不适，四肢发冷等症状（见图103）。

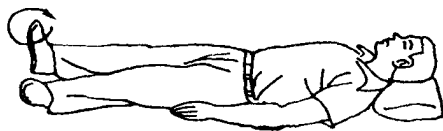


图 103

【按语】足跟稍用力下蹬，向外画圈，导引了足三阴经，使阴经内气上升，足背用力绷直，向内画圈，促使足三阳经内气下降，因而阴阳相济，如此使踝关节得到冲刷，因脾主肌肉，肝主筋，肾主骨，所以进而调整了全身关节，有利于清除潜伏在关节、肌肉、骨缝中的病邪，驱逐风寒。因此，本节功法具有治疗由痹证而引起的胸足寒，周身疼痛，四肢厥冷等的疗效。

3. 风湿痹候导引法（《诸病源候论》）

【原文】任臂，不息十二通。愈足湿痹不任行，腰脊痹痛。又正卧，叠两手着背下，伸两脚，不息十二通。愈足湿痹不

任行。腰脊痛痹。有偏患者，患左压右足，患右压左足。久行，手亦如足，用行满十方止。

【白话解】正身站立式，双足开立与肩同宽，随意放松两臂，闭口不息 12 次，治疗脚湿痹不能行走，腰背疼痛。又一法：取仰卧卧式，两手重叠放在后背，掌心朝下，两脚伸开，不息 12 次。治疗足湿痹不能行走，腰背疼痛。一侧患病者，左侧患病压右足，即用左手抓住右足趾向下压，若右侧患病压左足，即用右手抓住左足趾向下压，可以长期锻炼此种功法，上肢有病，其治疗方法也同下肢一样，连续做 10 次以上方可停止（见图 104）。

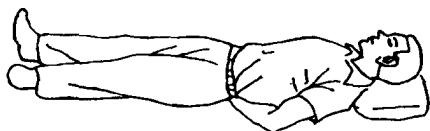


图 104

【按语】闭口不息为调整呼吸，使吸气变得均匀，缓慢而深沉，这样的呼吸方式刺激了肺经及所属肺脏，由于肺主气，为五脏之华盖，因此进一步调节了五脏的新陈代谢，加上松静站立，双足平行的姿势及两臂的放松，有利于全身气血的运行，双手重叠放在背后，具有益肾固精的作用，下肢一侧有病，病在右侧压左脚，好比在河水中关闭了闸门，使气血流动的阻力加大，两下肢的气血集中壅集在左侧，当不压左脚时，等于开了闸门，内气以一股强大的力量，似河水决堤一般，冲向患侧。若上肢患病，其治疗原理均相同。

二、辅助功法

1. 腰胯活动（《洗髓金经》）平身站稳。两手叉腰，四指放在后腰肾俞穴处，以鼻吸气时向右向前挺腹并向左侧转动腰

胯，此为半圈，当用鼻呼气时向前弯腰，臀部由左向右转动，此为半圈，这样一吸一呼旋转1圈，然后再按反方向旋转，左右各做8次，转动时头部不要摇晃，年老体弱者，转动范围可小些，具有益肾壮阳之效。治疗各种类型的腰痛，腰椎骨质增生等。

2. 旋转膝部（《洗髓金经》）平身站立，两足靠拢，膝盖并拢微曲状，两手分别置于两膝之上，以鼻吸气时，身体下蹲，两膝从右向左旋转，呼气时两腿伸直，一呼一吸为1次，共做8次。然后反方向转8次。治疗膝关节疼痛，机能障碍等症。

3. 摇膀子（《少林内功一指禅》）平身站立，右脚向前迈出一大步，成弓步，左腿在后蹬直，左手插腰，拇指在后，右手心向前，向上抬起，呈车轮状大幅度摇转，当转至头上时，变手心向下旋转，共做10次，恢复原状，再换左脚向前迈成弓步，右腿在后蹬直，右手插腰，左手呈车轮状旋转，共做10次。本功法可防治肩周炎。

三、注意事项

练功时出汗应擦干；避免冒雨涉水，淋雨后及时换上干衣服；如果经常在湿度大的环境中工作，要注意防护患处；被褥经常晾晒，夜间注意保暖；室内保持温度和湿度适当，不宜过潮；天冷时加强保护患处。

历 节 风

历节风是以四肢、脊柱、关节多发性、游走性疼痛、肿大变形、僵硬、屈伸困难为临床主要表现的常见疾病。现代医学中的类风湿性关节炎可参照本病进行辨证论治。

一、首选功法

1. 风四肢拘挛不能屈伸导引法（《诸病源候论》）

【原文】手前后递互拓，极势三七，手掌向下，头低向心，气向下至涌泉、仓门。却努一时取势，散气放纵，身气平，头动髀前后欹侧柔转二七。去髀并冷血筋急。

【白话解】练功时采取正身站立，两脚平行，距离同肩宽；两臂屈肘，掌心向上，贴于两腰际；左掌用力前推，掌心向前，掌指向上；右掌用力前推，掌心向前，掌指向上，左掌用力拉回，掌心向上，贴于腰际；左右手交替，共做 21 次（见图 105）。再将两掌从体侧下按，头低向心，以意引内气下降至涌泉、仓门。再恢复正常姿势，使气布散，身正气平。再将头向两肩前后倾斜，柔和地从左向前向右向后转动 7 次。再从右向前向左向后转动 7 次。

这样做可以使肩部因寒凝血淤所致的筋肉拘急逐渐消除。

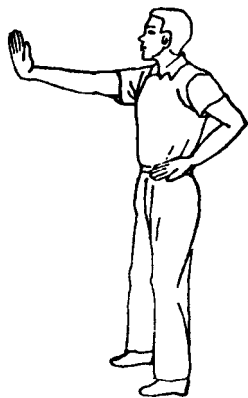


图 105



图 106

【原文】立身上下正直，一手上拓，仰头如似推物势；一手向下如捺物，极势，上下来去，换易四七。去髀内风、两髀并内冷血、手腋筋脉挛急。

【白话解】正身站立，两腿与肩同宽，一手仰掌上托，如托物之状，同时另一手俯掌下按，如按物之状，两手尽力去做，上下交替进行，共做 28 次（见图 106）。可



图 107

祛除肩膊内因寒凝血淤所致的筋脉挛急。

【原文】踞坐，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻内气，自极七息，展左足著外，除难屈伸拜起，胫中疼痛。又云：踞坐，伸左脚，两手抱右膝，伸腰，以鼻内气，自极七息，展右足著外，除难伸拜起，胫中疼。

【白话解】两腿叉开踞坐，将右腿伸直，两手抱左膝，腰部伸直，用鼻吸气，尽力吸 7 次，展左脚向外（见图 107）。再左腿伸直，两手抱右膝，腰部伸直，用鼻吸气，尽力吸 7 次，展右脚向外。左右交替进行 14 次。可消除下肢难以屈伸、麻木疼痛的症状。

【按语】本功法以两手前后上下交替运动，可以活利上肢关节，使血脉调畅，筋骨舒展；头颈前后左右揉和转动，可以活利颈椎关节，防治颈肩背部麻木疼痛，故有利于颈部、上肢关节拘挛疼痛的康复。下肢交替屈伸外展，并用两手抱膝伸腰，加大运动幅度，可以活利下肢关节，使气血调畅、筋骨舒展，故有利于下肢关节拘挛疼痛的康复。

2. 手足风痹导引法（《古今医统》）

【原文】手足风痹，念脐行通关法^{〔1〕}，或念背再推散四肢去，于骨节疼处，想火烧之。

注〔1〕通关法：是气功大周天功法的一种。练法是：采取三圆式站桩，闭目调息宁神，意守丹田，待丹田产生热气团后，以意引气绕脐左转 3 周，再由脐下分开，沿两腿前面下行至足底，再沿两腿后面上行会于命门，绕命门右转 3 周，再沿督脉上行至大椎，分行两肩，沿两臂外侧经外关达掌心，再沿上肢内侧经内关过肩井，至大椎会合，再由项后直上透泥丸（百会穴处），向前经明堂至双眼，再由面部下胸膈，会于心窝，再向下至脐，绕

脐左转 3 周，从脐下分开，下行于两腿前侧。如此周而复始，循环遍体。于卯（晨 5~7 时）酉（晚 5~7 时）二时练此功法 每次使内气沿遍体周流 9~21 周而收功。注意事项是 用意不可过重 要似有意似无意 慎勿执着。

【白话解】治疗手足风痹，练功时采取三圆式站桩，先闭目调息宁神，意守丹田，待丹田产生热气团后，要轻轻以意引气，行通关法。或意守背部命门穴，待产生热气团后再散气于四肢。练上述功法，当运气至患病关节时，要想关节痛处有真火（真气）烧之，坚持习练，可愈手足风痹。

瘰 癧

瘰癧是发生于颈部淋巴结的慢性感染疾患。多见于儿童或青年人。现代医学的颈部淋巴结结核可参照本病论治。

一、首选功法

1. 瘰癧导引法 《保生秘要》）

【原文】用手于肩井穴，掐六十四度，擦之亦如数而行，运法极效。运法起于归元，渐引至患处，著意多旋，小而大，彻而散，散而运，运而至于胸间，绕十数回。又旋至瘰癧处，如前法，周而复始，约数十回以散其结，每日送毒一次，从胃口曲入大肠，如法送出谷道外，去浊提清，归元慎走元阳，切戒恼怒发物，其运前法，一昼夜，每行七度，自然消散无踪。

【白话解】 采取三圆式站桩或自由盘膝坐式，待全身放松后，调息入静，用手在肩井穴（第 7 颈椎棘突与肩峰连线的中点）掐 64 次，然后用手掌按摩肩井穴，次数也是 64 次。再采用运气法非常有效。运法：意守脐部，以意领气，使气从脐中沿任脉缓缓上升至患处，在患处旋转多次，气由小而大，气聚到一起后再散开，然后再将散开的气运至胸间膻中穴（两乳头连线中点），气在此旋转数十次。再复而行至患处。再重复上述动作。每次做数

十次以散其结。每天再做送毒功法 1 次。即以意领气，使气从患处带病气引至胃口，再下入大肠，最后从肛门送出体外，以去浊气提清气。该法需要注意的是：在运气上行时一定要注意力集中，以免元阳之气走散，还要戒恼怒等不良的精神刺激因素，忌服用发物食品，如葱、蒜、辣椒等辛辣之品。练该功法，一天一夜，练 7 次为好，瘰癧之病到时会自然消散而治愈（见图 108）。



图 108



图 109

【按语】肩井穴在足少阳胆经之上，有治疗瘰癧之疗效。再用以体内的元阳之气驱散病气，配合以肠道送毒之法，可达排毒散结之功效，只要能坚持练功，一定可达到治愈的目的。

2. 瘰癧痿候导引法（《诸病源候论》）

【原文】踞踞，以两手从曲脚入据地，曲脚加其上，举尻。其可用行气。愈瘰癧，乳痈。

【白话解】张腿屈膝而坐，调息入静，用两手从腿弯处伸入按地上，把脚放在手上，抬起臀部。也可用时行气。治瘰癧和乳痈（见图 109）。

【按语】瘰癧病主要是痰火凝结在颈部，该功法主要以伸筋活血，以行气到达患处而散结，而达到治病的目的。

痔

痔是以在肛门或肛门内突出的肿物为特点的常见疾病。本病治疗多以清热凉血，除湿化淤之法，对脱出者加以补气升提之法，便秘者加以通腑泄热之法。

一、首选功法

1. 痔漏导引法（《古今医统》）

【原文】高枕偃卧，息心调气，气定，其肿自收。又法：两手抱足，头不动，足向口受气，众节气散来去三七，欲得捉，左右侧身各急挽腰不动，去四肢腰上下气血凝滞髓内冷血冷筋急痔漏肿痛。

【白话解】将枕头垫高仰卧，全身放松，调息静心，待呼吸稳定，排除杂念后，做提肛动作，可使痔肿消失。另一功法：采用自由盘膝式，调息静心，两手抱脚，头不动，意守足心，以意领气，使气从两足心出，再从口入，经肠道从肛门散出，反复做 21 次。然后上身左右转动，腰尽量不动。可治疗四肢、腰部疼痛和痔漏肿痛（见图 110）。

【按语】该病主要因静脉壁的薄弱失去了正常的弹性而引起。本功法以仰卧，提肛以促进肛周围的血液循环，加强静脉壁的弹性。以气从足到口再经肠道从肛门散出，可除湿活血化淤，坚持练此功还可达到预防痔疮生成的效果。

2. 痔疮导引法《保生秘要》）

【原文】手尾间骶骨间长强穴上，掐六十四度，擦亦如数，兼用吸提呵法，自尔安乐。运功，坐定息均，注念存疮，吸提四浊九口，再凝良背法⁽¹⁾运尾间，



图 110

运疮百偏，复升腰俞运二七数，逐日行功不间断，自去患根。

注〔1〕 艮背法 气功功法一种 将周身之气用意念归于心 再行至后背。详见后附。

【白话解】采取自由盘膝坐式，待全身放松后，调息入静，用手指在骶骨处的长强穴（尾骨尖下 0.5 寸处），用力掐 64 次。然后再按摩 64 次。吸气时膈肌及肛门上提，呼气时口中发出呵的声音。再采用运气功法，坐定放松，使呼吸均匀，使意念集中到痔疮的患处，这时吸气时膈肌及肛门上提，呼气时口中发出呬的声音将浊气呼出，共 9 次。再用艮背法，将后背之气运往尾闾穴处（即长强穴），再运至痔疮患处，反复运气 100 次，最后将气运至腰俞穴（位于骶部，第四骶椎下，当骶管裂孔中）14 次。习练该功法每日坚持，不可间断，其痔疮之病自可痊愈并无复发（见图 111）。

【按语】该功法以提气活络，化郁消滞为主，并有补中益气之功能，故久练此功可去患根。



图 111

二、辅助功法

保健功（《气功疗法实践》）采取该功中的搓尾骨功，用两手的示指和中指揉尾骨部，两侧各 36 次，可以刺激肛门周围神经，改善其活动功能，促进局部血液循环，能防治脱肛及痔疮等疾病。

带 下 病

带下是指妇女阴道内流出的一种无味黏稠液体，如涕如唾，绵绵不断，也称白带。女子在发育成熟期，或经期前后，或妊娠初期，白带可相应的增多，不作病论。如带下量多，或色、质、气味发生变化，或伴有全身病状者，即为带下病。现代医学中的

宫颈糜烂、妇女病中以白带增多的疾病均可参照本病论治。

一、首选功法

1. 白浊白带导引法《保生秘要》)

【原文】肾俞气海各掐九九，擦之亦然，兼运后功，运功，用双手抱两膝，吹吸，念脐下，缘尾闾升气降回，吸而咽之。

【白话解】取自由盘膝坐式，全身放松，入静后调息。用两手用力掐肾俞穴（第2腰椎棘突下，旁开1.5寸）气海穴（第3腰椎棘突下旁开1.5寸）各81次。然后用手掌按摩肾俞、气海二穴81次。接着再练运功，用双手抱两膝，呼吸采用吸气吹气法。意念集中在脐下，再以意领气，经过尾闾穴（即长强穴，尾骨尖下0.5寸）使气上升再降回，最后吸口气咽下（见图112）。

【按语】肾俞穴和气海穴在足太阳膀胱经上，主治月经不调，白带病和痛经等妇科疾病，掐揉这二穴，既可固肾升阳，又能健脾除湿，再以气散湿，所以治疗带下病会有很好的疗效。



图 112

二、辅助功法

1. 虚明功（《气功疗法实践》） 坐式或卧式，神驭气行会阴法，可和内养功交替练习。

2. 保健功（《气功疗法实践》） 采用该功中的揉腹、搓内肾、和带脉功。以固肾除湿。

目 疾

目疾为眼睛疾病，临床上常见的有两眦疾病，白睛疾病，黑

睛疾病，及近视、远视等。现代医学中的近视眼，远视眼、泪道阻塞、泪囊炎、翼状胬肉、结膜炎、沙眼、角膜炎、青光眼等均可参照本病论治。

一、首选功法

1. 目疾导引法（《保生秘要》）

【原文】对香静坐，灰心歇念，目含光，意觉香，头有灰，以意吹之又静。觉灰又吹，香尽为期，治一切云翳，胬肉攀睛，肾水枯、心火盛，皆效。

又先以手抱昆仑，仰头吐气。或嘘或呵，浑而复纳，次以二目转动左右上下，转时先开后闭，闭而复开，随时行之不间，或运或动，二者兼之。

【白话解】采取自由盘膝坐式，对面点燃香一根，调息静心，双目微睁，隐约看见点燃香的亮光，意想自己如同正在点燃的香。当香燃过有灰时，意想自己头上也有燃完的香灰，用意念吹之。自己头上意想的香灰与点燃的香灰同时掉下后，静心。又觉有灰时再吹之。反复多次，直到香点尽为止。可治疗一切云翳、胬肉攀睛及肾水枯或心火盛所致的眼病。

又一功法：采取自由盘膝坐式，调思静心，双手抱头，仰头吐气，嘴里发出嘘声或者呵声，气呼尽后再吸气。睁眼使二目上下左右转动一会儿，把眼闭上，继续转动，过一会儿再睁开眼睛，反复做数次。随时都可以做此功，不要间断，或者在转动二目同时与静心调息交替进行也可以（见图 113）。

【按语】该功法特点是静心吹灰，双目含光，再以双目活动。这样即可泻心补肾，又能通经活络去淤。故二种功法同时习练效果会更佳。



图 113

2. 目暗不明候导引法（《诸病源候论》）

【原文】鸡鸣以两手摩令热，以熨目，三行，以指抑目。左右有神光，令目明，不病痛。

【白话解】黎明鸡叫时，取坐位，调息静心，用两手互相摩擦热后，用以熨眼，反复3次，然后用手指按眼，可使两眼有神，眼明亮，不生病痛（见图114）。

【按语】该功法可促进眼部血液循环，以祛疾病，除早晨练外，平时也可随时随地练习此功。



图 114

3. 目疾候导引法（《诸病源候论》）

【原文】东向坐，不息再通，以两手中指，口唾之三七，相摩拭目，令人目明。以甘泉嗽之，洗目，去其翳垢，令目清明。上以内气洗身，中令内睛洁，此以外法去其尘障。

【白话解】面向东坐，闭气不息2遍，口唾两手中指14次，然后用两指相摩用以揩眼。可使人眼睛明亮。用唾液嗽口后洗眼，可去目翳和眵垢，使眼睛清爽明亮。上边用意念吸入之气以洗身，中间引气入眼，使眼睛清洁，外边用唾液洗去眵垢翳障（同114图）。

【按语】该功法也可促进眼部血液循环，并可清洗眼部，再以气散眼中之病气，而达到治疗目疾的目的。

4. 运气除眼翳法（《遵生八笺》）

【原文】伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏生翳，日久不活，盲瞎必矣。每时睡起时，跌坐凝息，塞充垂帘，将双目轮转十四次，紧闭少时，忽然大睁，行久不替，内障外翳自散。切忌色欲，并书细字。诀曰：喜怒伤神目不明，垂帘塞充养元精，精神气化神来复，五内阴魔自失惊。

【白话解】因伤热伤气，肝虚肾虚引起眼昏而生翳，如果



图 115

不治会导致失明。该功法在早晨起床时练，采自由盘膝坐式。调息入静，闭口闭眼，将双目左右转动各 14 次，紧闭一会儿眼睛，忽然将眼睁开，坚持练此功可使内障外翳自然消散。练功期间切忌房事、看写较小的字（见图 115）。

【按语】该功有养元精，补肝肾之功效，并可加速双目周围的血液循环，使内障外翳自散。

二、辅助功法

1. 保健功《气功疗法实践》）采取该功中的目功，轻闭双眼，拇指微屈，用两侧指关节处轻擦两眼皮各 18 次。再用两大拇指背轻擦眼眉各 18 次，再轻闭眼，眼珠左右旋转各 18 次，能促进眼球和眼肌的活动，加速血液循环，防治目疾，增进视力。

2. ㄩ 8 运气法《古今功法集粹》）该功法是以按摩与运气相结合，在眼部以“8”字形运行按摩，对治疗目疾有较明显的效果。

耳鸣 耳聋

耳鸣是指病人自觉耳内鸣响，妨碍听觉；耳聋是指不同程度的听力减退，轻者耳失聪敏，听而不真，称为重听，重者全然不闻外声，则为全聋。现代医学的神经性耳聋，药物中毒引起的耳聋可参照本病论治。

一、首选功法

1. 耳疾导引法（《保生秘要》）

【原文】定息以坐塞充，咬紧牙关，以脾肠二指^{〔1〕}捏紧鼻孔，睁二目使气串耳通窍，内觉哄哄有声，行之二三日，窍通为度。时常将两耳返听于归元，取静或息闭口鼻气，意想从耳出，又收返听，耳自然聪。耳病凡搓掌心五十度，热闭耳门空观，次又搓又闭又观，如此六度、耳重皆然，兼以后功，无不验。用意推散其火，男则逆收藏于两肾间，女则逆归于两乳下。

注〔1〕脾肠二指即拇指和中指。

【白话解】取坐位，调息静心，闭口咬紧牙关，以拇指和中指捏住两鼻孔。睁眼闭嘴，从鼻孔往外鼓气，使气串耳膜，觉得有哄哄响声，可连续做 2~3 日，直到耳窍通为止。平时经常静心，意想两耳之气下达脐部；或暂不呼吸，意想气从耳出后又返回耳内，耳自然不聋。如有耳鸣耳聋者，搓双手掌心 50 次，再用两手捂住双耳入静，再反复做此动作 6 次。耳病重者也可用此功，再兼练后功，疗效更佳。即用意念推散耳中之火，男子则用意念将耳中之火，逆下而收于两肾之间，女子则用意念收于两侧乳房之下（见图 116）。

【按语】该功法可使塌陷的耳膜鼓起，再以意念散耳中之火，达到泄热开郁通窍之功，故对于肝胆火盛型的耳鸣耳聋疗效更佳。



图 116

二、辅助功法

1. 保健功（《气功疗法实践》）采用其中的耳功，两手分别按摩耳轮 18 次，然后两手鱼际处掩住耳道，手指放在后脑，

用食指压中指并滑下轻弹后脑部 24 次，可听到咚咚响声。该功可以刺激听神经，使其兴奋性增高，听力增强，防治耳鸣耳聋。

2. 健脑明目功（《古今功法集粹》）采用该功第 4 节揉耳搓耳弹风池。此功有滋补肝肾，活血化淤，聪耳明目等作用。对肾元亏损，脾胃虚弱所引起的耳明耳聋疗效更佳。

鼻 渊

鼻渊是以浊涕下不止为临床特征的常见疾病。现代医学的急、慢性鼻窦炎可参照本病论治。

一、首选功法

1. 鼻渊导引法（《保生秘要》）

【原文】用中指指尖掌心搓法极热熨搓迎香二穴，可时搓时运兼行后功可以。运功法归元，念涤过命门，想肾水上昆仑降脐，次从左乳下经络推至涌泉嘘而吸之，又行鼻间运患处，摇动尾闾，若患左，则从右鼻肋推至左涌泉后，又念脐涤过肾俞，想水灌顶归复脐，或颊红及鼻，但推红处撒散，升肾水洗肺，久自退。

【白话解】 采用三圆式站桩或自由盘膝式，全身放松，调息入静。两手掌相对，用双手中指在双手掌心中搓热后，立即放在两侧的迎香穴（位于鼻唇沟内，横平鼻翼外缘中点处）上来回搓动，以搓热为止。也可以一边搓迎香穴，一边兼做运功。意守脐部，以意领气，使气从脐出，往后行至命门穴（位于腰部，第二、三腰椎棘突之间），意想肾水与气从命门沿背部督脉上升至头顶，再从头顶沿任脉下降至脐，复上乳房返下涌泉穴（足底中，足趾跖屈时呈凹陷处），口中发出嘘的声音呼出气再吸气，再将气行至鼻的患处，轻轻晃动臀部。如果患处在左鼻孔，则将气从右鼻孔顺肋部下推，经脐部交叉至左脚的涌泉穴后，然后再净心守脐，将气行至肾俞穴（命门穴旁开 1.5 寸），以肾水上头顶

下复脐部。若伴有面颊红赤者，可将脐中之气行至面颊处散开，再意想肾水上升洗肺，面红症状会自己消失（见图 117）。

【按语】鼻渊的发病主要是由于湿热之邪灼伤鼻窦为病。本功法以肾水洗涤全身，有散热通窍之功效。另外迎香穴主治鼻塞流涕，经常按摩此穴不但能治鼻渊，而且还能预防此病。该功法对急、慢性、过敏性鼻炎也有疗效。

2. 鼻病导引法（《古今医统》）

【原文】东向坐不息三通，手捻鼻两孔，治鼻中患，交脚跏趺坐，治鼻中患，通脚坐，治鼻中疮。去其涕唾，令鼻道通，得闻香臭，久行彻闻十方。

【白话解】面向东自由盘膝而坐，全身放松，调息静心，闭气不息 3 次，用手捻两鼻孔，可治疗鼻中疾病。如果伸开脚坐，还可以治疗鼻中疮疖，可除涕唾使鼻道通畅，能分辨香臭。久行此功，嗅觉可以闻周围远方（见图 118）。

【按语】该功法有活血通窍之功效，可促进鼻周围血液循环，加速局部的代谢，故可使鼻道通畅，嗅觉灵敏。



图 117

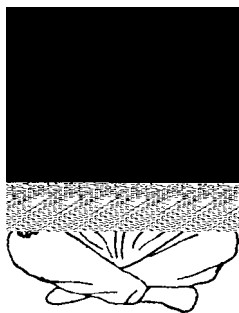


图 118

二、辅助功法

保健功（《气功疗法实践》）采用其中的擦鼻功。此功能增强上呼吸道抵抗力，有预防感冒和治疗慢性鼻病和过敏性鼻炎的作用，对鼻塞有时可收到立竿见影的效果。

牙 痛

牙痛为多种牙齿疾病和牙周疾病常见症状之一。本病的治疗，根据类型的不同，分别采用疏风清热、解毒消肿；或清胃泻火、凉血止痛；或滋阴益肾、降火止痛之法。

首选功法

齿痛候导引法（《诸病源候论》）

【原文】东向坐，不息四通，琢齿二七。治齿痛病。大张口琢齿二七，一通二七。又解，四通中间，其二七大势，以意消息，瘥病而已，不复疼痛，解病。解白不染，亦不疏离。久行不已，能破金刚。

【白话解】面向东坐，全身放松，调息静心，闭气不息 4 次，叩齿 14 次，治齿痛病。大张口叩齿 14 次，14 次为 1 通。又说，4 通中间，其大张口叩齿 14 次，可以根据具体情况随意增减。病愈为止。牙齿不再疼痛，病就好了。可使牙齿洁白不生污垢，也不会牙齿疏落，牙齿坚固，能咬碎坚硬的东西。

【按语】该功法可以刺激牙齿，改善牙齿和牙周的血液循环，保持牙齿坚固，预防牙病的发生。

前 言

本书介绍的小功法，即导引功法。导此功法是载于中医古典医籍中的以治疗疾病为主要宗旨的一类气功，又可称为“医家气功”。该类功法在我国具有悠久的历史，历代医家名著如南北朝陶弘景的《养性延命录》、隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代孙思邈的《备急千金要方》、宋代张锐的《鸡峰普及方》、元代邹铉的《寿亲养老新书》、明代曹元白的《保生秘要》、清代陈梦雷辑的《古今图书集成·医部全录》中均载有丰富的导引功法内容。这类气功的特点是：均以治疗疾病为主要目的，适应证均较明确具体，并常以所治疾病的名称为功法命名，如“咳嗽导引法”、“黄疸导引法”“消渴导引法”等。其操作方法简单，易学易练，行之有效。

当前社会上流行的气功多属养生功法，导引功法尚无专书介绍。由于现行功法名目繁多，适应证不够具体，往往使病人欲练而不知所从，或因所选功法不当，或不能掌握练功要领，而影响疗效，甚至出现偏差。本书的编写，就是从这一问题出发，旨在向病人介绍适用于各种具体疾病的、行之有效的导引功法，并根据祖国医学辨证施治的理论，突出辨病辨证施功，使功法与病

情相符，以提高气功疗法的疗效和避免练功出现偏差。

书中向读者详细介绍气功的基本知识、健身治病原理、练功要点和注意事项，以及各种常见病、多发病的病因病机、临床表现、实用导引功法和现行功法，并附以插图和按语，使病人能更好地掌握自己的病情，根据病情选功，按图进行练功治疗，既可整套习练，也可选择其中的几节进行锻炼，而且简单实用、易学易练。病人在家中即可自学自练，达到治病健身的目的。

除气功疗法外，书中还简要介绍了治疗各种常见病的其他疗法，如体育疗法、水浴疗法、音乐疗法、花香疗法、食疗药膳等，供病人参考选用，进行综合治疗，更可提高临床疗效。

由于我们首次整理、介绍导引功法，不足之处在所难免，敬请气功界同仁及广大读者批评指正。

编 者

年 月