

郑守谦气功养生经验述要

贾世敬, 张其成

(北京中医药大学, 北京 100029)

摘 要: 气功是中医养生学的主要组成部分之一, 它在强身祛病、修身养性方面发挥着积极作用。简述了气功的源流与发展及中医气功的基础理论、方法, 并详细介绍了已故的著名中医妇科专家郑守谦先生独有心得的气功功法, 包括练体、练意、练气的气功要旨以及郑老平素长期坚持练习的内功静坐养生功法, 为今人学习、实践气功功法提供了借鉴。

关键词: 气功; 静功; 养生; 郑守谦

中图分类号: R249

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2010)09-1916-02

The Summary of Qigong Health Cultivation Experience of Zheng-Shouqian

JIA Shi-jing ZHANG Qi-cheng

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: Qigong is one of the main components of TCM health cultivation, it plays an important role in strengthening the body, eliminating illness and self-cultivation. This article summarizes the origin and development of qigong, basic theory and methods of TCM qigong, introduces the special qigong methods of late TCM gynecology expert Zheng

- [10] 罗高琴, 曾飒, 刘德育. 蛇葡萄素的血管生成抑制作用 [J]. 中药材, 2006, 29(2): 146-150.
- [11] 张有胜, 宁正祥, 胡间勇. 黄酮类化合物二氢杨梅素的研究利用现状 [J]. 中成药, 2002, 24: 970.
- [12] Ledl L, Lin JY. Antimutagenic activity of extracts from anti-cancer drugs in Chinese medicine [J]. Mutat Res, 1988, 204(2): 229-234.
- [13] Kojima H, Miwa N, Hirao M, et al. Antimutagenic dihydro-myricetin from Salix [P]. JP 01175932A2, 1989-07-12.
- [14] 刘德育, 罗曼, 谢冰芬, 等. 蛇葡萄素的抗肿瘤作用研究 [J]. 癌症, 2001, 20(12): 1372-1375.
- [15] 刘德育, 罗曼. 血清药理学方法研究蛇葡萄素抗黑色素瘤的作用 [J]. 中药材, 2001, 24(5): 348-350.
- [16] 郑宏强, 刘德育. 蛇葡萄素抗黑色素瘤侵袭和转移的作用 [J]. 癌症, 2003, 22(4): 363-367.
- [17] 刘德育, 郑宏强, 罗高琴. 蛇葡萄素体内外对小鼠 B16 黑色素瘤侵袭和转移的抑制作用 [J]. 中国中药杂志, 2003, 28(10): 957-961.
- [18] 罗高琴, 曾飒, 刘德育. 蛇葡萄素的血管生成抑制作用 [J]. 中药材, 2006, 29(2): 146-150.
- [19] Srinivasula SM, Fernandes-Alnemri T, Zangrilli J, et al. The Ced-3/interleukin 1 beta converting enzyme-like homologue Mch6 and the lamin-cleaving enzyme Mch-alpha are substrates for the apoptotic mediator CPP32 [J]. J Biol Chem, 1996, 271(43): 27099-27106.
- [20] He L, Pohlenz A T, Medrano C J. Lead and calcium produce rod photoreceptor cell apoptosis by opening the mitochondrial permeability transition pore [J]. J Biol Chem, 2000, 275(16): 12175-12184.
- [21] 张莉, 王玲, 宋维华. 三氧化二砷通过升高细胞内钙离子浓度介导肺癌细胞凋亡 [J]. 中国药理学通报, 2004, 20(8): 867-870.
- [22] 王继生, 邱宗荫, 李惠芝, 等. 茅莓总皂苷对大鼠海马神经元细胞缺氧损伤后胞内钙超载的影响 [J]. 中国药理学通报, 2007, 23(7): 934-937.
- [23] 张志坚, 张晓元, 郭勇, 等. 二氢杨梅素对细胞等氧化伤害时的保护作用 [J]. 湖南师范大学自然科学学报, 2007, 30(2): 99-102.
- [24] 曾春晖, 杨柯. 藤茶中 APS 对小鼠淋巴细胞增殖反应的影响 [J]. 广西中医学院学报, 2002, 5(1): 38-39.
- [25] 郑作文, 阎莉. 藤茶双氢杨梅树皮素抗肝癌 H22 的实验研究 [J]. 中医药学刊, 2006, 24(9): 1627-1629.
- [26] Roger C S, In Donald A, Sohal R S, et al. Free Radicals in Molecular Biology, Aging and Disease [M]. New York: Raven Press, 1984: 67-74.
- [27] 刘德育, 雷焕强. 杨梅黄素及蛇葡萄素对酪氨酸酶的抑制作用 [J]. 生物化学杂志, 1996, 12(5): 618-620.
- [28] 蒋才武, 李炳超, 唐乾利. 双氢杨梅素与 G-四链体的相互作用研究 [J]. 化学学报, 2007, 65(19): 2159-2162.

收稿日期: 2010-04-09

基金项目: 北京市哲学社会科学规划项目, 现代北京中医群体养生文化研究 (08BZH100)

作者简介: 贾世敬 (1983-), 女, 河北唐山人, 博士研究生, 研究方向: 中医养生学。

通讯作者: 张其成 (1959-), 男, 安徽歙县人, 博士研究生导师, 著名国学专家、养生专家。

Shouqian, including the main points of body exercise, thought exercise and qi exercise, and the static exercise that Zheng Shouqian practiced everyday. It provide a good reference for learning and practicing qigong.

Key words qigong; static exercise; health cultivation; Zheng Shouqian

据文献考证,“气功”一词最早见于晋代道士许逊所著的《净明宗教录》一书。由此出处可知,气功这一术语具有道家修炼技术的色彩^[1]。古代修炼技术门派繁多,但各家各派基本的修炼内容和方向大体一致。各家均有自己的术语,起初“气功”一词仅为道家所用,并未广泛流传,经历了千余年的历史演变,现在已不仅仅指道家的修练功法,而是已经成为中国古代修炼技术的统称,包括了医家的导引、按跷,儒家的坐忘,佛家的坐禅,道家的吐纳,武术的内功养生等各个流派的健身功法。

中医气功以阴阳五行学说、藏象学说、精气神学说、经络气血学说等为理论基础,其中也融入了一些道家、佛家的修炼理论。在《黄帝内经》中,提到有关导引、行气等气功理论和治疗方法的文章有八篇之多。开篇《上古天真论》即有云:“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,故能寿蔽天地,无有终时,此其道生。”呼吸精气,相当于调息;独立守神,相当于调心;肌肉若一,相当于调身,可见当时医家的气功功法已经有了现代气功“三调”锻炼手段合一的雏形。古代许多著名的大医家都精通气功之学,如春秋战国时期的扁鹊,汉代的华佗、张仲景,隋代的巢元方,唐代的孙思邈、明代的李时珍等。近现代以来,更不乏精通气功之学,并长期以此强身健体、养生延年的名医,郑守谦先生就是其中之一。

郑守谦(1891-1969),男,汉族,湖南长沙人,著名中医妇科专家。郑家世代业医,从最早之清朝康熙年间郑仁轩开始,至今已 340 余年。1924 年曾协助父亲郑修成创办湖南明道中医学院,1955 年奉调赴京任中医研究院西苑医院妇科主任,并荣任全国政协委员,1969 年病逝于北京。

郑老非常重视气功养生。他认为气功是强身的妙法,内功静坐能够做到“精神内守”,预防疾病,从而达到抗衰老的目的。他在《中医养生述要》中论述养气之法时提到:“人生以气为本,以息为元,以鼻为宗,以心为根,以肾为蒂,以脑为用。《类经》云:‘人生之本,精与气耳,精能生气,气能生精。’欲葆其精,先固其气。练气调息,必使呼吸匀静,常在心肾之间;进而练意宁心,使身静神安,则百脉自调,七情不炽,而血气安定,百病潜踪,故不必服药求助也。”^[2]郑老每天坚持按子午卯酉时静坐练功,精神健旺,脑力不衰,耳聪目明。

以下就具体介绍郑老的气功功法。

1 气功基本功法要旨

1.1 练体 行功时因人而异,可采取坐、卧、立或行的体式,固定一种,持之以恒。要使躯体完全自然放松,感觉舒适,轻稳安逸,独立守神,无所顾忌。练功地点,要求环境安静,空气清新,练功前准备要全面,择地定心,畅通鼻道,排除自身干扰,如身边琐事、紧身衣物、大小便意、无名痛痒等。总之,久练自定行功方式,习惯成自然,养成一种条件反射的格局,切记防止内外干扰,勿虑天崩地裂,一心专事

练功,才能收到事半功倍的效果。

1.2 练意 行功要用自己主观意念去改变心理状态,排除杂念,使思想集中于一点如鼻尖或肚脐(古称“守窍”或“意守丹田”),达到迅速“入静”意境,让大脑暂时休息,不理睬外界任何刺激,闭目调心,凝神忘我,视而不见,听而不闻(古称“入定”),如此,静而后能定,定而后能安,安而后无虑,人体能量代谢可由是暂减转为蓄积,进而调整人体生理功能,当全心入静后,大脑中只有一个气功兴奋点,能抑制脑内其他兴奋,因而静心宁神,可增益人的正气。

1.3 练气 在自然呼吸时,有意识地锻炼鼻吸(纳)气,口呼(吐)气,以意领气,使呼吸均匀和缓,从浅呼吸渐变为深呼吸,成为领气到肚脐的腹式呼吸(古称“气沉丹田”),如此反复数十遍后,进一步行练意与练气的结合(古称“数息导引”),即从一到九,口中默念十多次,直至心无杂念,同时降低呼吸声音,呈若有若无状,任其自然呼吸后,开始作内气锻炼(古称“大小周天”)即以意领气,沿经络从体前任脉向下绕下身与体后督脉相接,再往上绕头再与任脉相连,如此环绕成圆圈,周而复始循环数十次,可达到调动心肺之气,使朝百脉,上下周流,且使心肾之气相交(古称“水火既济”),气贯全身,滋养肢体,而内气循环,呈动中有静,静中有动之景象,善纳大气(氧),吐排浊气(二氧化碳),大益人体,推陈致新,这是气功的最好效果,而腹式呼吸的深呼吸对内脏有按摩作用,可活跃脏器的微循环功能。

在做功同时,可将舌舐上颚,频咽口水,使吞达下腹,如此吐故纳新,呼出脏腑浊气,换进新鲜氧气,推陈致新;从而气纳于肾,精归髓海,神统于心,可使全身气血周匀,根(心)深蒂(肾)固,故正气内存,强身却病,自可延年^[2]。此外吸气提肛活动亦佳。收功时,可搓热双手,擦面揉耳,摩腰梳头,并作肢体自由运动等,做到慢慢收功,如此舒筋活络,心旷神怡,可得“生命在于运动”的自我体验。

2 静功功法

静功要求每日按时静坐,闭目养神,自行掌握时间,基本功法与上述无异,但着重练意,务求心静神安,神用专一,不妄不杂,故《素问》云“精神不散,亦可以百数”。练功时须把握自己的思想,收心寡欲,排除杂念,这样才能入静定志,以达到《素问》所谓“气相得则和”与“从其气则和”的境地,从而进入“独立守神”和“静则神藏”的目的。如此使心静能安,气血和顺,精神内守,方可葆养精神,却病延年。

总之,郑老认为气功的真谛乃是调身、调心、调息的吐纳之术,即练精、气、神的功夫。使精归髓海,气纳于肾,神统于心,达到练精化气,练气化神,炼神还虚的目的,其中之“虚”,就是返璞归真(即胎息),培养正气以健身的道理。

参考文献

- [1] 刘天君. 中医气功学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2005 1
- [2] 郑兆兴. 著名中医学家郑守谦七代家传秘笈选萃[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 2008 152-153