

真气运行法

李少波 著

甘肃人民出版社

内 容 简 介

真气运行法属于中医理论体系中的一个组成部分。老中医李少波根据几十年练功实践，总结出一套简单易学、收效显著的五步练功法。经推广，绝大多数练功者都可在不长时间“通督”功成，达到健身和疗病的目的。近年来，我省有关单位对练功的慢性病患者进行了初步临床观察，肯定此法对某些肠胃疾病，心脏病，神经系统疾病确有一定疗效，正在继续推广和研究。随着国际医学界对生物反馈学说的研究，气功疗法越来越受到人们的重视。为发掘祖国宝贵医学遗产，现将李少波大夫的真气运行法一稿整理出版，以应有关医务人员、科研人员以及广大群众之需。

真气运行法

李少波著

甘肃人民出版社出版

（兰州庆阳路230号）

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张2.625 字数52,000

1979年11月第1版 1980年6月第1次印刷

印数：30,301—39,800

书号：14096·54 定价：0.23元

序

今年六月，喜读甘肃省中医院李少波老医师所著《真气运行法》一书初稿，不觉耳目为之一新。该书理论采自《内经》及前人有关著述，抉择适当，援引新颖，通过实践加以印证。特别提出“真气”一词和“真气运行法”，以有别于所谓“气功”的概念，非为标新立异之意，实有深究正名之心。简明实用，易学易会，若能依法练功，见验之日屈指可数，有病可治，无病可防，乃健身延年之良法。

近年来，预防医学和老年医学的研究，已为人们所重视，探讨“人体生命”的全过程，延缓衰老进程的科学逐渐引向深入。我国古代许多前人都作了不少努力，也取得一定的成就。如《内经》说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一……形体不敝，精神不散，亦可以百岁”。又说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”庄周说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以尽年”。这些都是由于真气充沛于周身所产生的效果方面的记载。然而，由于时代条件的限制和多方面的原因，使这门学科涂上了神秘的色彩和离奇的猜测；有关著述不是纯驳不一，便是隐晦多喻，以至求者不敢问津，学者无从捉摸。本来就是人类可以认识的自然规律，反而变得光怪陆离了。遂使这个宝贵的医学遗产不能和广大人民群众见面，殊感可惜！尤其以系统的医学理论

阐明其机理，论述通督与证验之法者，更是乏人。李少波老医师，年已七旬，鹤发童颜，举步轻健，一望而知为此法有得之人。他自己行之有效，许多病例，经他指导也行之有效，其价值是可以肯定的。这真是：“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”。是书问世，必将有不少全功速成者涌现。

当前形势大好，中华崛起，举国进行新长征之时，学术界“百花齐放，百家争鸣”的喜人局面已经来到。李老医师将自己四十余年的“真气运行法”经验，整理成册，贡献于众，为祖国医学增辉映色。值此有余之年，一览为快！故乐之为序。

河上医工 **柯与参**

一九七八年七月
时年七十五岁

目 录

序

导论	(1)
第一章 真气	(6)
第一节 真气的来源	(7)
第二节 真气的功用	(7)
第三节 真气分布与循行方向	(9)
第四节 真气运行与时间的关系	(9)
第二章 真气运行与经络的关系	(11)
第一节 经络的组成	(11)
第二节 经络的名称及分布	(12)
第三节 经络的功用	(13)
第三章 真气运行的动力	(14)
第一节 呼吸的生理	(15)
第二节 呼吸运动对真气的影响	(16)
第三节 调整呼吸	(18)
第四章 丹田	(19)
第一节 丹田的部位及命名	(20)
第二节 丹田的作用	(20)
第五章 静与动	(21)
第一节 对静的认识	(22)
第二节 静极生动	(23)
第六章 真气运行法对五脏的影响	(23)

第一节	肺脏	(24)
第二节	心脏	(25)
第三节	肝脏	(25)
第四节	脾胃	(26)
第五节	肾与命门	(27)
第七章	真气运行法实践	(28)
第一节	姿势	(29)
第二节	对五官的要求	(32)
第三节	练功须知	(33)
第四节	五步功成	(37)
第一步	呼气注意心窝部	(37)
第二步	意息相随丹田趋	(38)
第三步	调息凝神守丹田	(39)
第四步	通督勿忘复勿助	(40)
第五步	元神蓄力育生机	(42)
结语	永远坚持永进步	(43)
第五节	“真气运行法”生理机制图	(45)
第六节	有关真气的选文释义	(47)
(一)	“行气玉佩铭”	(47)
(二)	《老子》十五章	(48)
(三)	“六字歌诀”	(50)
附录:		
(一)	“真气运行法”对20例胃下垂11例高血压疗效观察 总结	(54)
(二)	练功小结十例	(64)

导 论

生命活动的核心——“真气运行”

几千年来，我国劳动人民在改造大自然的实践中，为战胜疾病保健强身，积累了极为宝贵的斗争经验，形成了独特的医疗体系。

在我国古代的中医经典《内经》如“摄生”、“阴阳”、“脏象”、“经脉”等篇提出的防病治病“养生”的道理，是符合人体在大自然中生活发展的辩证规律的。它一方面肯定了人体对物质世界的依赖关系，“吸天阳以养气，饮地阴以养血”，同时又强调主观因素的决定性作用，如“四时调神论”说：“节饮食适劳逸”、“虚邪贼风避之有时”、“不治已病治未病”等等。这些都是日常生活中应该注意的健身方法。在诊断治疗方面，则注意从身体各组织系统之间、精神与器质之间的互相制约、互相依存的整体性中去观察问题和处理问题，把大自然和人体也看成是一个不可分割的整体。讲求“法于阴阳，和于术数”知“七损八益”以及四时调摄等 ways 方法，了解自然，进一步利用自然，以达到“阴平阳秘”保健预防的目的。“真气运行法”就是在这种思想指导下提出的。

解放以来，关于探讨气功方面的有关著作已经出版几册，有的叫“静坐养生”，有的叫“气功疗法”。这些著作

在推广和发展祖国这一宝贵遗产方面起了一定的积极作用，成绩是肯定的。但是以实践的效果来看，强调“静坐养生”往往偏于静止，甚至走向精神寂灭。强调气功往往偏于运气憋气，对内气外气不易分辨。追求呼吸的深、细、匀、长等外在现象而产生流弊。或者与武术中的运气功混为一谈，都失去了“真气运行”的内在涵义。所以我们认为以健身为目的的气功疗法应称之为“真气运行法”。这个名称既概括了它的核心是“真气”（有别于外呼吸气），又提出了关键在于真气的“运行”。这就充分体现了中医理论，并可避免各种片面性。

人体活动需要能量，祖国医学叫“真气”。它是生命活动的物质基础，是抗病免疫健身延年的主要动力。“真气运行法”就在于充分调动人体内的本能力量，有效地和疾病衰老作斗争，从而达到身体健康的目的。所以身体和真气的关系也可简单描述为：真气充足身体健康，真气不足身体衰弱，真气消失生命结束。

根据现代生理解剖学观察，人体内蕴藏的潜力是非常巨大的。如果及早进行合理的调整和锻炼，人的健康的身体，旺盛的精力，本来是可以维持到一百五十岁到二百岁左右的。《内经摄生篇》中说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，寿终其天年，度百岁乃去。”尤其是我们生活在新社会，社会主义制度给我们提供了发挥这种本能的非常优越的客观条件，我们应该充分的运用这个条件，最大限度地发挥主观能动作用。

据记载，人的大脑神经细胞有100—150亿个，而这100—150亿个神经细胞经常处于积极活动的不过十几亿个。就是

说，约有80—90%的神经细胞处于相对静止的状态，不参加活动。如果其中有几万个发生故障的话，整个神经系统仍能照常工作，不受什么影响。

人体一平方毫米的横切面上，约有两千条毛细血管，在平常安静状态下，其中只有5条左右毛细血管有血液通过，当参加运动时则有200条打开来使用，也就是说人体内经常有90%的毛细血管在储备着。一个体重70公斤的人，全身毛细血管接连起来，长约四万公里，这样一个密布的血网，恰象身体上几百万个微小的心脏一样（外围心脏）。如果按照一定的周期，使它们有节奏地启闭运行，和中央心脏交替作用，这对生命的作用将是非常巨大的。

又如一个人的肺泡，估计有7.5亿个，接受呼吸的总面积约有130平方米。但是一般的人并不是对这样多的肺泡都利用了，特别是不运动的人，好多肺泡因长期不用而萎缩了。因此稍一劳动，就气喘吁吁，感到疲乏无力。而锻炼“真气运行法”稍有成就的人，每分钟只要呼吸4—5次，反而头脑清醒，生机旺盛，这就是调息时有节律地调动肺泡积极参加运动的缘故。这对工作效率的提高会有帮助的。

但是，人体内在的这种巨大潜力，通常人们并不认识它，很少有人利用它。结果，许多人对这些潜力不知发挥，而处于神经萎缩、肌肉饥饿、肺泡废弃等不正常状态，形成早衰。在一般情况下，通常人到二十五岁以后，人体代谢过程的活动每年递减7—8%，特别心血管和神经系统的变化，限制了很多人的工作能力和生命。人类对此无能为力的状况应该改变，也是可以改变的。问题就在于掌握生命本源的规律，增强和发挥人体内在的功能活动，由适应环境而驾

取环境，达到身体健康，以更多的精力来为人民服务。

我们知道，人的身体是由无数的细胞所构成。身体的生长发育、衰老、死亡，这些现象都是在细胞新陈代谢基础上形成的。那么促使细胞新陈代谢的动力又是什么呢？就是从循环系统不断地供应养料（消化系统吸收）和氧气（呼吸系统摄取），通过细胞的代谢变化而产生的能量。这个“能量”就是我们所说的“真气”。《灵枢刺节真邪论》说：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”（这里的“天”是指空气，谷气是养料）所以说真气不是抽象的名词，它具有坚实的物质基础。

根据中医理论，“真气”在人体内的集中和运行，是有一定的规律和路线的。它沿着特有的路线有节律地充养全身，付给各组织细胞生命动力，这就是《经脉篇》的十二经十五络、奇经八脉的活动实质。胎儿在母体内不能直接摄取氧气和养料，必须由母体通过脐带输送给胎儿，受到先天真气的推动、鼓舞、营养而发育，使个体由胚胎状况形成一个完整的人体。这个变化过程是极为复杂的。最主要的还是由于先天真气的集中运行于任督二脉，为生命动力之大源。这个先天活动现象，在练功时呈现的“丹田”开阖，及鼻息若元、“任督”交流等现象是可以推断证明的。

人在出生以后，开始了外呼吸，用后天的生活形式代替了先天的生活形式。嗣后由于外感六淫、内伤七情、饮食失节、劳伤等等，“真气运行”的道路便逐渐减弱，甚至不通。这就使正常的“真气运行”受到障碍。身体逐渐衰弱，疾病乘虚而入，未老先衰。所以根据生命的形成，生长的规律，恢复先天真气运行，培养本元，并注意后天调摄和锻

炼，就可以充分发挥机体的内在活力，增强自我修复、自我建设的本能，才是抗病免疫的最根本的办法。

人体的构造是一个非常精巧的有机体系。它的生长发育活动和健康的保持，依靠着各组织系统紧密而巧妙地协同动作，其中就包括“真气运行”这个机制。基于“真气”是生命的动力这一原则，就必须由“真气”运行全身，赋与各组织系统生命动力，从而使各组织系统更有效地围绕着“真气运行”而工作。

“真气运行法”就是根据生理机制的需要，用特定的方法，集中思想，调整呼吸，培养真气，贯通经络，促进细胞的新陈代谢，恢复先天的生理生活机制。之所以能够依次达到上述目的，有赖于充分发挥各组织系统的协调配合作用，特别是神经系统的主导作用和呼吸系统的推动作用。为此，我们将分别加以探讨。

第一章 真 气

“真气”和精、津、血、液、神（高级神经活动），都是生命活动的物质基础。通常人们把“精、气、神”称为人身三宝。祖国医学认为精、气、神三者是生命的根本。《灵枢本脏篇》说：“人之气血精神者所以奉生而周于性命者也。”所以古人对“精、气、神”三者的调摄极为重视。如《素问上古天真论》就有“呼吸精气，独立守神”，“积精全神”，用以却病延年的论述。

精、气、神，虽各有其特有性能，实际上是一个不可分割的整体。精为神之舍，有精就有神，所以积精可以全神，精伤则神无所守。精又为气之母，精虚则无气，人无气则死。精、气、神三位一体，不可分离，存则俱存，亡则俱亡。因此，精脱者死，失神者亦死，所以精、气、神三者是人生命存亡的关键所在。

精是生命的基础，秉受于先天与生俱来，为生命起源的物质。所以《灵枢本神篇》说：“故生之来谓之精”，“万物化生必从精始”，人在生理活动过程中，不断地在消耗，又不断地得到补充和滋生，从而维持了生命。

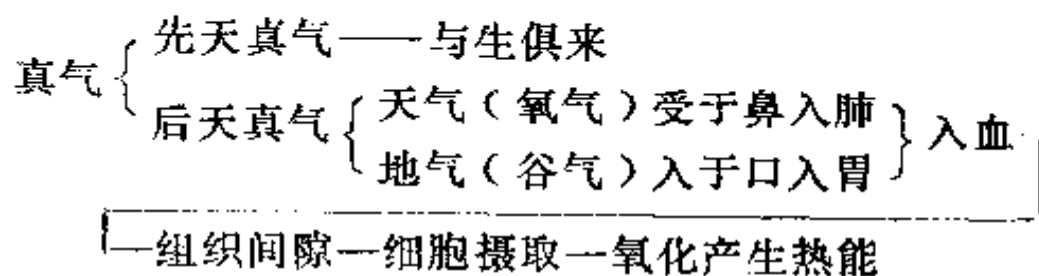
神是神态、知觉、运动等生命活动的主宰，是内脏功能的反应，其物质基础，由先天之精生成，并须后天饮食所化生的精微，下归于“丹田”，不断予以补充。

真气是生命的动力，五脏六腑四肢百体所以能正常地工

作活动，就是依靠真气温养付与能量，才能各尽职能，否则就没有精的再生，也就神去身亡了。在后天的生活中，为了保持身体的健康，为了积精全神，首先以培养真气为主。因此，前人提出“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的具体措施，以达到预防疾病，增强体质的目的。

第一节 真气的来源

真气有先天和后天之分，先天真气是随着生命而来的，是由元精化生出来的，所以也叫元气。人在生活过程中，元气不断消耗，因此尚须不断地给予补充。后天真气是由口鼻摄取的氧气和养料（古称阳精阴精），随着血液循环到达组织间隙被细胞摄取后，在氧化过程中产生的热和能，为人身的生命动力。《灵枢刺节真邪论》说：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”



第二节 真气的功用

《内经》认为真气（元气）是先天元精化生，发源于肾、藏于丹田，借三焦之道通达周身，推动五脏六腑等一切器官、组织的活动。为人生生化动力的源泉。真气所在部位不同，表现出来的功用也不一样。为了便于言说，古人就给

它定了一些不同的名称。张景岳说：“气在阳即阳气，气在阴即阴气，在胃曰胃气，在脾曰脾气，在里曰营气，在表曰卫气，在上焦曰宗气，在中焦曰中气，在下焦曰元阴元阳之气。”在经隧的叫经气。故《素问·离合真邪论》说：“真气者经气也。”这就说明真气的功用是多方面的。

营气是行于脉中（血管）的精气，流溢于中，营养五脏六腑，散布于外则润泽筋骨皮毛。《灵枢邪客篇》说：“营气者泌其津液，注之于脉化以为血，以荣四末，内注五脏六腑。”

卫气为阳气，熏于膏膜散于胸腹、五脏六腑，得到温养。外循皮肤之中分肉之间，温养皮肤肌肉。《灵枢本脏篇》说：“卫气者所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也。”又说：“卫气和，则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。”因此，我们知道，卫气不但能温养内外一切脏器组织，而且具有保卫肌表、抗拒外邪的功能。

宗气是饮食水谷化生营卫之气，和吸入的大自然之气相合而积于胸中之气。宗气的功用之一是走息道司呼吸，凡语言声音呼吸强弱，均与宗气有关。功用之二是贯通心脉以行气血，凡气血运行以及肢体的寒温活动能力也与宗气有关。

真气是在一定的物质基础上产生的，从胚胎时期以至于发育成长寿活百岁，真气都是生命活动的根本动力。若能经常保持真气充足，那么身体永远是健康的，精神是充沛的。真气消耗而不能补充，身体也就渐渐衰弱了。真气消失，生命就结束了。

第三节 真气分布与循行方向

真气在人体内就和空气充满空间一样，无处不有处处有。因为它是机体各组织的生命动力，各组织细胞如果得不到真气的充养，便要坏死的。

真气在人体内循经运行，随着呼吸运动按照一定的方向构成“小循环”和“大循环”。

呼气时真气沿任脉下行至丹田，吸气时沿冲脉上行至胸，心肾相交，水火既济。待真气贯通督脉后，吸气时真气则由督脉上行至头，古时把这个小循环称为“小周天”。手三阴经在呼气时，真气由胸走手；手三阳经吸气时由手走头。足三阳经呼气时由头走足；足三阴经吸气时由足走腹。古时把这个大循环称为“大周天”。

第四节 真气运行与时间的关系

真气在机体内运行不息，内自五脏六腑，外达四肢百体。流转输布循经运行，寅时自手太阴肺经开始；卯时注于手阳明大肠经；辰时注于足阳明胃经；巳时注于足太阴脾经；午时注于手少阴心经；未时注于手太阳小肠经；申时注于足太阳膀胱经；酉时注于足少阴肾经；戌时注于手厥阴心包经；亥时注于手少阳三焦经；子时注于足少阳胆经；丑时注于足厥阴肝经，寅时又由肺经开始，周而复始地进行生理性的功能活动。

真气运行的规律和大自然的运动规律是分不开的，人在

气交中生活，与大自然息息相关，呼吸之间都受着大自然的左右，因此要了解自然，利用自然，不违背自然，才是于身体有益的。同时也提供了和自然作斗争的有利条件。

真气运行与昼夜变化寤寐也有关系。白昼气行于阳则寤，夜行于阴则寐。当然这和日出而作日入而息的生活习惯也是有关系的。常见有人违背了这个自然规律时，身体便感觉很不舒服。如果对真气运行法锻炼有素的人，遇到这种情况，利用少时的静息便可恢复疲劳，对工作对身体都是很有帮助的。

在临床也遇到一些病人，自诉经常在某时发病，我们便根据这个时间，计算真气注于某个脏腑，再结合四诊八纲作出了诊断，往往是符合真气运行规律的。

五更泻又名鸡鸣泻，每日都在黎明时一定的时间排便，就是一个例证。一般认为本病是属于肾气不足命门火衰不能熏蒸五谷所致起的一种症状。那么为什么要在黎明时排便呢？由于肺为肾的母脏，肾病日久，肺亦受累。按真气传注时间，寅时上午3—5时，传注于肺，卯时5—7时，传注于大肠，肺与大肠相表里。在病理情况下，肺气虚弱致大肠的排便功能不全，在五六时之交，真气由肺经传注大肠经时，大肠经在生理功能上增加了力量，而产生了排便作用。根据这个象征，可以说明真气运行与时间是有关系的。

肺病日久，消耗阴液，多在下午5—7时呈现颧红，手足烦热等现象。原因是肾属水，肺为水之上源，经长期消耗肾阴亏损，真气于酉时（5—7时）传注于肾经时，便出现了阴不制阳、水亏火越的现象。

再如针法的子午流注按时开穴治病，《伤寒论》之“某

经病欲愈时在某至某时上”，以及近年来某些学者对研究自然科学所发表的“生物体内有时钟”等，都说明真气运行与时间的关系是极为密切的。

第二章 真气运行与经络的关系

经络学说，是中医理论体系的重要组成部分，是研究人体生理活动、病理变化及其互相联系的学说。经络是人体真气运行的通路。“经”有经过及路径的含义，是纵行的干线；“络”是联络的意思，是经的分枝，联系着阴阳各经；微小的分枝叫孙络，密布于机体各部，起到通达真气的作用。经络是沟通表里上下、联系脏腑器官的独特系统。

关于经络活动实质的研究，早已成为医学上的课题。半个世纪以来，虽经过各种手段进行研究探索，都没有得出定论。因此有人说，是神经，是血管，是生物电，是比神经低级的传导系统等等。但却忽略了机体中起重要作用的生命动力“真气”的作用。只要把真气运行法实践一下，了解了真气运行的路线方向和动态，对研究经络问题将会有所启发。

第一节 经络的组成

经络，《内经》称为经隧，它是由各个组织间隙大小不同的隧道所构成。如肌肉、筋骨、神经、血管、腺体等，既有

严密的分工，又有互相协调的作用。这些组织之所以能够活动，必须依赖于经隧中源源不断的真气运行，付与能量，才能有节律的运动，以达到生理上的要求。在真气运行法中，就是以培养真气、贯通经络，作为增强和恢复生理功能的主要手段。

由于经穴的周围存在着不同的组织器官，当针刺入经穴时，触动某一组织，那个组织就发出自己的讯号，因此就有痠、麻、沉、紧、胀，痛等感觉。根据临床实践，痠胀感是针体靠近或刺中筋腱的反应，如足三里穴在两筋之间，所以刺入时痠胀感特别明显，这和直刺经筋时发生的痠胀感是一致的；麻及触电感是针体压迫或触动神经干的反应；深部刺痛是刺中血管，因交感、副交感神经密布于血管壁的缘故，刺之硬不能进针，是刺中骨骼的原因；感到沉紧和充气感才是真气活动旺盛的表现。这就说明经络与各组织的存在关系，是非常密切的。

第二节 经络的名称及分布

“经”是指直行较大的十二条，这十二条和脏腑有密切的联系。

手太阴肺经，手厥阴心包经，手少阴心经，这三条经分布在手臂的内侧，叫手三阴，属里，由胸走手（真气的动向）。手阳明大肠经，手少阳三焦经，手太阳小肠经，分布在手臂的外侧，叫手三阳，属表，由手走头。足阳明胃经，足少阳胆经，足太阳膀胱经，分布在腿的外侧和后侧，叫足三阳，属表，由头走足。足太阴脾经，足厥阴肝经，足少阴肾经，

分布在腿的内侧，叫足三阴，属里，由足走腹。这十二条经称为正经。另外还有八条叫奇经八脉，是十二经传注的纽带。它们的名称是：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷。如果把十二经比作大河的话，那末奇经八脉就可以比作湖泽。十二经中真气的盛衰，要靠奇经八脉来平衡，其中尤以任督二脉为最重要。任脉在身前正中属阴，总领一身之阴经。督脉在身后正中属阳，总统一身之阳经。因此《十四经发挥》把任督二脉和十二经合称为十四经。在真气运行法实践中，任督脉一通，全身各条经络就先后都通了。在每条经络上还分布着许多真气较为活跃的部位即经穴。这就是经穴的由来。

络有十五，横行于阴经阳经之间，为十二经表里配合联系传注的纽带。络之细微者叫孙络、浮络，就象网罗那样的遍布全身。经络的分布大体上就是这样（更为详细路线起止参看针经）。

第三节 经络的功用

真气运行法，就是通过一定的方法，使真气沿着经络路线，内通五脏六腑，外达四肢百体，给机体的每个组织系统供应充分的能量，从而使新陈代谢旺盛，增强机体的生理功能。生命力日益旺盛，自然就会增进健康，预防疾病，《灵枢经脉篇》说：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”李挺在《医学入门》中也说：“医者不明经络，犹人夜行无烛。”古今的医家，不论在真气运行，药物归经，循经取穴，导引按摩，诊断治疗，预防疾病等，都是在

经络学说指导下制定的。

经络学说，是中医指导临床的一个重要学说，然而真气运行才是经络活动的实质。真气是生命的动力，经络则是真气的通路，二者是互相依存的。所以说经络的活动核心是真气运行。如果忽略了真气运行，经络活动就失去了物质基础，对经络的全面认识，也就无法研究清楚了。

经络在人体内是客观存在的，通过真气运行法的锻炼，可以证实其真实不虚，用针灸疗法能祛除疾病，可以科学的说明问题。今后有无其它科学方法证明，有待进一步研究。

第三章 真气运行的动力

真气在经隧中运行，是借助于呼吸运动的推动力量，有节律的布达全身。所以锻炼真气运行法必须以调整呼吸为入手功夫。各家书中提出了很多的呼吸方法：如深呼吸，腹式呼吸，潜呼吸，逆呼吸，喉头呼吸，还有什么停顿呼吸（叫人憋气）等。由于这些复杂的呼吸形式，给练习的人增加了很多困难，有些呼吸法违背了生理上的自然规律，因而有人在练功中出了毛病。为此，对呼吸生理及其运动形式，和内外的影响加以探讨，采取准确而有效的方法，可以使初学调息的人简单易行，事半功倍。

第一节 呼吸的生理

呼吸是借胸肋的张缩、横隔膜的升降而形成了肺的呼吸运动。呼吸是生物不可缺少的作用。人有内呼吸，有外呼吸。成人在平静时每分钟呼吸十八次。

内呼吸即体内真气活动情况，也就是细胞摄取氧气养料，转换能量的过程。胎儿在母腹中不能直接摄取氧气和养料，须由母体通过胎盘脐带供给，以使之营养发育和生长，由胚胎状况形成一个完整的人体，当然这个变化过程是很复杂的。过去把这种内呼吸叫做“胎息”。

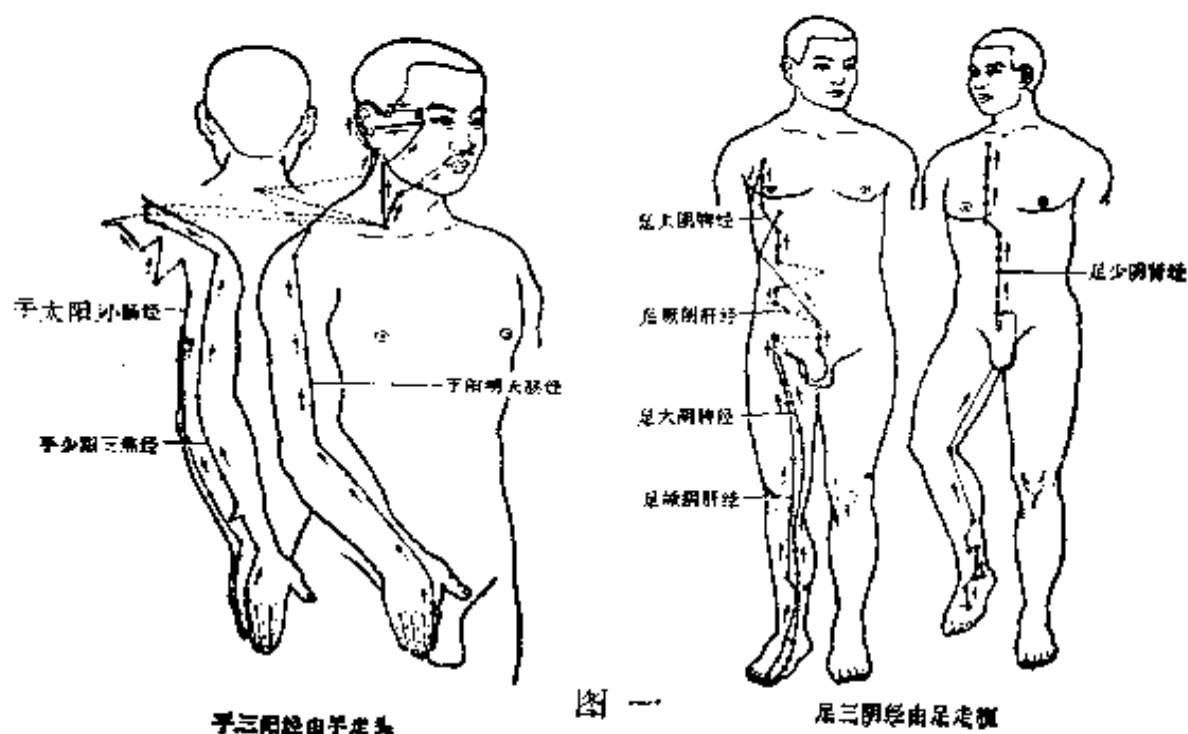
我们锻炼真气运行法到一定程度，鼻息微微，若存若无，好象停了外呼吸，只觉得丹田开阖，沟通任督，全身暖洋洋的，就象是春风送暖百花开时的舒适感觉。这和胎儿没有外呼吸，只有旺盛的内呼吸，自然舒适的生活在母腹中的形式相似，所以也称为“胎息法”。

外呼吸是出生后获得的。在先天发育过程中，已经具备了的呼吸系统，本来是静止的。出生后由于本能的活动，和大气压力的关系，开始了外呼吸。从此肺内压和大气压保持着这种压力的关系，自然的有节律的，进行着吐故纳新的工作。

外呼吸的作用，不仅是吸收氧气排除二氧化碳，更重要的是利用呼吸运动，推动内呼吸，促进细胞的新陈代谢，推动真气的循经运行，付与机体各组织生命动力，以使各组织器官发生有机的联系，这就是对呼吸运动的全面认识。《内经脏象篇》说：“肺者相傅之官，制节出焉，”也就是这个意思。

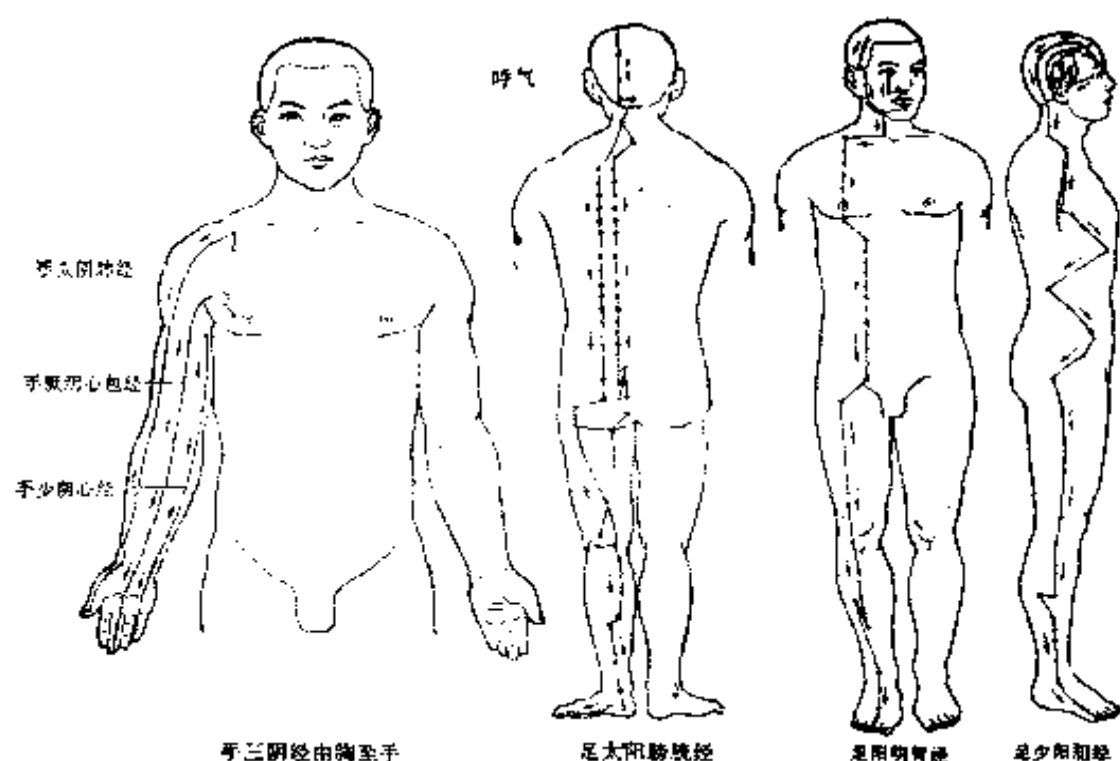
第二节 呼吸运动对真气的影响

呼吸是一种机械式运动。当吸气时，胸肋向外向上，横隔膜下降，这时胸廓扩大，而腹腔相对缩小，小腹受压。胸腔和腹腔这种机械式的张缩运动，也就把内在真气鼓荡的流动起来。足三阴经真气是随着吸气运动而上行的。譬如肾经真气在吸气时，沿足少阴肾经上行入腹（丹田）与冲脉合并，挟脐上行至胸注入心包经与心气交，即所谓“肾水上潮以济心火。”同时肝经真气上行注入肺经，脾经真气上行注入心经，即所谓“肝脾之气宜升”。而手三阳经真气也是在吸气的同时上行布于头面，与足三阳经衔接，所以有“三阳荣于面”说法。（如图一）



图一

当呼气时，两肋向内向下合，横隔膜上升，胸腔缩小，腹腔相对扩大，因而胸腔真气受到压力，即沿任脉下行入小腹（丹田），即形成“心肾相交以补命火”。这在真气运行法中是一个重要的环节。同时手三阴经真气由胸趋向手指，与手三阳经相接。足三阳经真气由头走足，与足三阴经相接。这样构成了经气的大循环。（如图二）



图二

真气运行法作到一定程度，督脉通畅后，那就是一呼真气沿任脉下入丹田，一吸由督脉上至百会，为一小循环。真气运行法最主要的是要达到任督沟通这一目的。（如图三）

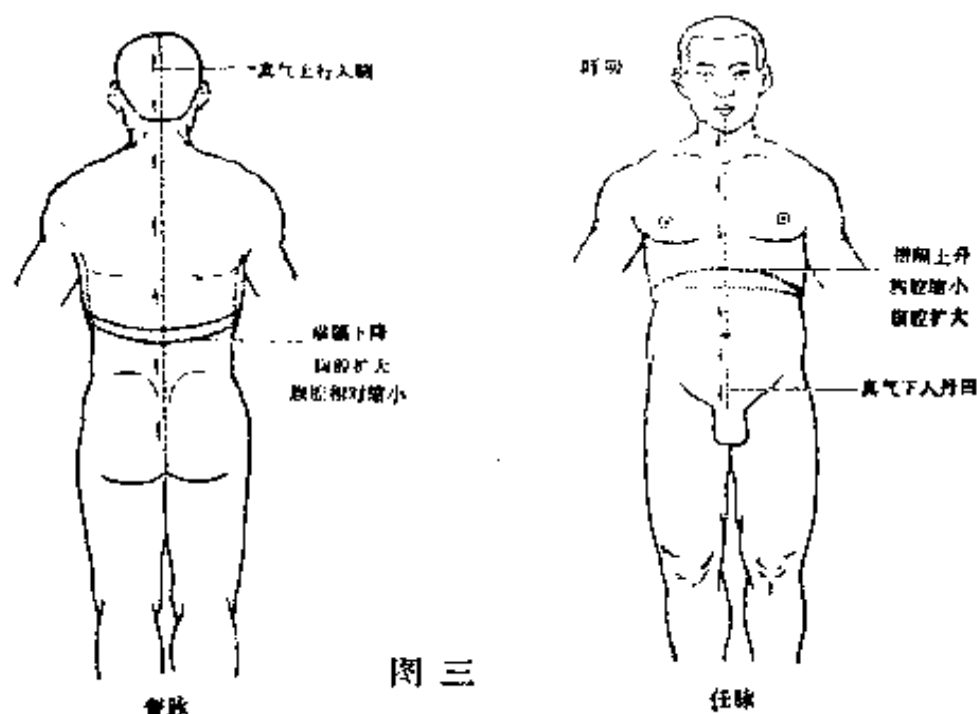


图 三

第三节 调整呼吸

呼吸是真气运行的动力，所以练习真气运行法必须从调整呼吸入手。本来生理性的自然呼吸无须人为的调整，就能保证正常的生理活动，延续生命。出生后由于后天的生活形式代替了先天的生活形式，再加上成年后种种损失及失调，以至真气不足，经络不畅，呈现未老先衰，疾病缠身。因此必须用调息法培养真气，贯通经络，恢复先天的生理生活机能。

调整呼吸培养真气，主要的是把真气送入丹田。基于呼气时真气沿任脉下入丹田的生理活动，这就给调息指出了正确方向。因此，调息时只注意呼气，便可以如期达到气沉丹田的目的（详见实践法）。至于吸气时便可听其自然，无须

注意。因为大气压与肺内压力的关系，呼出多少二氧化碳，大气就送进多少新鲜空气。这样就是顺乎生理的自然呼吸调息法，也就是真气运行法特定的调息法。

有人主张深吸气，为了“气沉丹田”努力吸气，这样做是违背生理的，因为空气只限于肺中，不可能吸入丹田，虽然在深吸气时小腹也感觉有些活动，那只不过是横膈膜下降的一种压迫感觉而已。前面所讲吸气时小腹受压真气上行布于胸中，若只注意吸气，胸中必然积气，以致胸闷气短。不懂这个道理的人，强调意识指导吸气下入丹田（有的还闭一会气），就适得其反，行持不久，必感憋气。压力越大反压力也越大，待松气时，丹田被压抑得使真气上冲，会引起头昏。以上便是不合生理的调息法。这种吸气闭气的方法随便作作，不要强化“气沉丹田”的意念，只给腹肌肠胃增加一些蠕动，也还是有益的活动。若想培养真气贯通督脉，那是难于做到的，并且还会出现很多毛病。故虽一呼一吸，效用各异，可不慎欤！

第四章 丹 田

从来养生家都很重视“丹田”，把“丹田”看得很神秘，把练功的希望都寄托在“丹田”里。武术家也说“练成丹田混元气，走遍天下无人敌”。歌唱家认为：“歌唱能用丹田气，声音洪亮力不疲。”因此人们渴求对丹田的了解。也有些人故神其说，把“丹田”作为不传之秘，即有传者也各是

其是，说法不一。很多有志学习的人，因为找不到准确的部位，也就辍学浅止了。

第一节 丹田的部位及命名

“丹田”的部位据说是三个：一个在头顶的百会穴，称为“上丹田”（有说在眉心的）；一个在心窝部称为“中丹田”（有说在脐中的）；一个在脐下三寸称为“下丹田”（有说在脐内一寸三分，有说脐下二寸，有说脐下一寸半，有说在会阴）。总的说来，以上这些部位都是真气运行时集中而又活泼的部位。《中国医学大辞典》这样解释：“人身脐下三寸曰‘丹田’，为男子之精室，女子胞宫所在地，可为修练内丹之地。”

我们所说的“丹田”，即脐下三寸（小腹正中）这一范围。由于功夫大小的不同，“丹田”反映的面积和力量也不一样，因此规定几寸几分和针穴那样具体，反而给练功者增加了不必要的顾虑。

“丹”是药的一种，是从药中提炼出来的精华部分，它对健身治病很有效果，所以过去把它称为“仙丹妙药”。真气是经过生理变化而产生的生命动力，能祛病延年，因此也称为“丹”。“丹田”是真气汇集的所在，故而得名。

第二节 丹田的作用

丹田是人生命动力的源泉，是人体中的一个非常重要的部位。它位于膀胱之后，直肠之前，是一个夹室，有气则开，

无气则合，为任、督、冲三脉所起之处，诸经会集之所。丹田是经络的枢纽，是经气的汇海，因此通称丹田为气海（非指脐下一寸半之气海穴）。

丹田为男子藏精之所，女子受胎之处，人在此处获得生命，发育成长，所以也叫“生门”，又叫“命门”，丹田真气充实饱满之后，即经第二腰椎处沿督脉向上移动，活泼有力。《难经》把这个力量称为“肾间动气”针穴中的命门，实际是命门的腧穴。

在真气运行法中，用呼气运动，推动真气下行，意守丹田，就可以把真气集中在丹田里，给下一步贯通督脉（积气、冲关）打好基础。这对增强身体健康是非常有意义的，这也是真气运行法中的一个主要环节。

第五章 动 与 静

动与静是宇宙间事物运动中矛盾统一的两个方面。动是绝对的，静是相对的，有动必然有静，有静必自有动。在人体的生理活动中，也不能脱离这个规律，静极生动，动极须静，静是动的基础，动是静的力量。

真气运行法是更为有效地利用了静与动的关系，促进真气运行，使机体产生抵抗力，以达祛病延年的目的。

真气运行法有静功有动功。静功就是使身体安静下来，用调息的办法，推动真气运行，大脑皮层高度发挥它的调节管制机能，使内环境生机旺盛，从而防病治病；动功则是利

用运动形式，配合呼吸，导引真气运行，用姿势来吸引自己的精神排除杂念，慢慢地使大脑皮层由动而静，发挥它保护性的抑制力量，以旺盛机体的生理生活机能。前者是静中求动，后者是动中求静，所达到的目的是一样的。不过动功因为姿势复杂，配合呼吸也得很长时间的练习。专用动功者多收不到预期效果，因此本编只讨论静功。

第一节 对静的认识

究竟怎样才算静？静的境界又是怎样？对这个问题，有不同的理解和不同的回答。

过去养生家每谈到静，首先要求有安静的环境和无思无虑，什么也不去想，叫做入静。有很多人按此方法去做，不但静不下来，反而千头万绪，思虑纷纭。因而只有望洋兴叹，恨己无缘，做了静的俘虏。但也有人一味追求什么不知不觉，无想无念的定、止、静，以至于不承认客观世界和主观世界的存在，不承认事物的运动，把一切都当做是空幻、虚无的，这就不知不觉地堕入了宗教唯心主义的泥坑。实际世界上并不存在什么绝对静止的事物，只有相对的静，而没有绝对的静。

我们所说的静，就是使身体安静下来，全神贯注地调整呼吸，推动真气运行，冲通任督，贯通经络。在这个过程中，体内的触动现象是多种多样的。李时珍在《本草纲目》中说：“内景隧道，唯返观者能照察之。”练功一有成就，真气在经隧中一刻不停地流动着，这种内景真是千变万化，丰富多采。身体各部机能处于积极主动、生意盎然的状态，那里有什么静止呢？这只能说是暂存的相对的静。

第二节 静极生动

为了使高级神经活动不受干扰，最大限度地摒除外界刺激的反应，集中于真气运行，对内环境进行诱导，这个功夫叫做“内视”，也叫“精神内守”。古代医学家养生家们，还总结创造了许多方法，有的用“观想法”，就是假设一个美好的环境来维系思路。有的用“数息法”默数呼吸摒除杂念。有的用“止观法”。总之，方法虽多，目的只有一个，就是摒除大脑皮层对外界刺激的反应，集中于诱导真气运行，给机体各组织增加生命动力。这样，大脑皮层本能力量也更形增强，而真气运行也就愈加旺盛，两者互为因果、互相为用。

这种富有旺盛活力的抑制，可以使身体更加安静镇定。也就是“静极生动”之意。曾有人用“雷击山而不惧”来形容。这时叫做入静或入定。其实这时千变万化瞬息不止，气流运行不息，浑身温暖如春，心情愉悦，对这种内环境的感受，过去有人喻为“无边风月自在”。这哪里是什么静和定，这不过是一种非常旺盛、非常自然、非常有规律的真气运行罢了。在这种情况下是动静相兼的。

第六章 真气运行法对五脏的影响

由于调整呼吸，培养真气，贯通经络，鼓舞细胞的新陈代谢，在这个过程中真气运行，给机体各组织增加了生命动

力，使各个组织器官发挥了它们的本能力量。这是一般的共同现象。更由于特定的呼吸形式，影响各个脏腑器官加强有机的联系，从而改善了它们之间互相制约互相依存失常而产生的病理现象，恢复健康。下面以就五脏的变化为喻。

第一节 肺 脏

肺位于胸中。它的经脉下络大肠，与大肠互为表里。在体主皮毛湿润肌肤。开窍于鼻而知香臭。主司呼吸，为人体内外气体交换的通道。朝百脉以充全身。辅助心脏运行气血。并能调整人体脏器组织之间的功能联系，保持正常的活动。

肺主呼吸。人自出生后，它即不停顿的有节律地进行着吸入氧气呼出二氧化碳的工作。“真气运行法”注意呼气，加强了肺泡的收缩力，对排除二氧化碳起到帮助作用。肺内存留的气体越少，肺内压就越低，因此也就可以取得更多的新鲜空气。这样才是吐故纳新的正确方法。

肺主皮毛，肺呼吸时，皮肤毛孔也在鼓伏活动，平时并不感觉，“真气运行法”练到一定程度，全身皮肤毛孔都在随呼吸而动，感到遍体通调，气机流畅，这对人体内外气体的交换起到良好的效果。我们把这个呼吸形式叫做“体呼吸”。

由于内呼吸旺盛了，而外呼吸表现为鼻息微微，若存若无，自然呈现为深、细、匀、长的呼吸形式。每分钟有4—5次（或更少）的呼吸就够用了，这比每分钟18—20次的呼吸次数减少三分之二强。肺活动的次数减少了，就有了充分的休息时间。减少摩擦，可使病灶早日恢复。

由于注意呼气加强肺的收缩，可以帮助肺泡排除痰涎。

加强吐故纳新，不断地获得新生力量，对防止肺泡萎缩应是有效的。

第二节 心 脏

心位居胸中，心包膜护于外，在体合脉，开窍于舌，为十二官的主宰，主运血，为人体生命活动的核心。

心主运血，以每分钟舒缩七十次左右的频率把血液压送到周身供应营养。它的活动是受心传导系统支配的自主运动，但也受神经系统的调节，以适应身体的需要。血管是受交感和副交感神经支配的，交感神经司收缩，副交感神经司舒张。

经上海第一医学院生理教研组动物实验证明，当呼气时副交感神经兴奋，吸气时交感神经兴奋，两者相互制约。调息时注意呼气，可加强血管的舒张活动。因此血液通过顺利，就给心脏减轻了负担，这对心脏的保养是很有益的。

高血压性心脏病患者，可用真气运行法使血压降低改善症状，经常锻炼者可保持稳定。对冠心病也可以改善其供血情况而获愈。肺原性心脏病，由于改善了呼吸功能，减轻了心脏的负荷，也有一定的效果。风湿性心脏病，由于练功时热能的增加，以及内分泌协调旺盛，对风湿症确有疗效。即便有瓣膜损害的情况，以真气运行旺盛，心肌功能增强，压力减低，心脏负担减轻，自然有很大帮助。

第三节 肝 脏

肝居右胁下，其经脉络胆与胆互为表里在体合筋。开窍

于目。它的功能主全身血液的贮藏与调节筋骨关节的运动、精神情志的调节。

肝性喜舒利条达，与春生之气相应。在生理状态下，肝虽不宜抑郁，但也不宜过亢。若肝阳上亢，则性情急躁善怒；肝气不足，常表现为胆怯恐惧。

常见肝气郁滞，患慢性肝病的人，右肋疼痛，因肝气也循经运行于左，也有左肋下（期门穴）刺痛的，肝阳上亢而头晕目眩口苦，食欲不振，腹胀，四肢懈怠，心情烦躁等。

真气运行法，闭目调息是很好的治疗方法，“五癆七伤”中有眼见杂色伤肝之说，因此闭目就是养肝的一个方法。注意呼气使“心火下降”，“心为肝子”，“实则泻其子”就可以达到平肝的目的。肝气得平，头晕胁痛即可减轻；脾不受尅，食欲不振、小腹胀满也随之而改善。心肾相交，肾气旺盛，肝得肾阴以滋养，烦躁得宁，心情愉悦，身体轻捷。

临床观察多例慢性肝炎病人，练功在一月内（真气即注入丹田）就可收到食欲好转，腹胀减轻。两个月丹田真气饱满，一般症状大部消失或减轻，肝功好转。三个月时间，全身经络通畅，精神焕发，症状消失。经常锻炼可获痊愈。

第四节 脾 胃

脾与胃互为表里，胃主纳谷，脾主运化，开窍于口，输布营养精微，升清降浊，为营血生化之源。五脏六腑四肢百体皆赖以营养，古人合称脾胃为“后天之本”。

真气运行法第一步，呼气注意心窝部（即胃区），导心

火下行给脾胃增加热能。因此，初行三、五天就可感到心窝部有温热的感觉，这对脾胃虚寒、消化不良的病症，效果是显著的。有很多人患胃病久治不愈，经真气运行法的锻炼，很快就能生效，久久行之便可恢复健康。胃下垂是顽固的病症，用其他治疗方法觉得效果不太理想，经用真气运行法治疗，效果明显。由于通过练功，胃区热能增加，就使胃本身的功能逐渐恢复。丹田真气充足时，小腹饱满有力，给下垂的胃体增加了上浮力，所以很多胃下垂的患者，通过本办法的治疗，效果是很满意的。

第五节 肾与命门

肾左右各一，位于腹后壁，在脊柱两侧，与膀胱互为表里，开窍于耳。肾主藏精，为发育生殖之源，主骨生髓，主五液以维持体内水液代谢的平衡。肾的生理功能极为重要，为人生命的根本，故称“肾为先天之本”。

肾气旺盛，人多聪明机智，动作轻捷有力；精巧灵敏。所以《素问·灵兰秘典论》说：“肾者作强之官，技巧出焉。”

根据《难经》的记载，命门是“诸神精之所舍，原气之所系。”“男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通。”而“肾间动气”即生气之原，乃五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源。如果命门衰竭，生命也就结束了。

前面在第四章中已经讲过，丹田就是命门。真气运行法第三步，丹田真气充实，肾脏功能增强，如命门火衰的尿频、

阳萎、腰腿疲软无力，女子月经不调等现象即可改善。到第四步功，冲通督脉使肾气入脑，补益脑髓，更增强了大脑皮层的本能力量。因此，对失眠、健忘、睡眠梦多等一些神经衰弱症状，都可起到良好的作用。

从生理学观点看，督脉贯通后的效果，概为肾上腺与脑垂体这两大腺体之间的互相激惹、互相补益的生理关系更加协调旺盛。因此在生理上表现出生机旺盛，再生力增强，由衰返壮。古说：“要得不老，还精补脑。”就是这个意思。

真气运行法对全身的生理功能，是随着功候的进展而出现各组织部门的先后改善。以上只不过仅就五脏的变化略为说明。

第七章 真气运行法实践

“实践出真知”。凡是一件事情，要想彻底了解它，那就必须通过调查研究，要证明这个理论是否正确，就要实践再实践，从感性认识提高到理性认识。

中医理论，人们多以为深奥难知，尤其关于气化部分如真气的产生、经气的运行（经络）、五脏六腑的功能联系（五行学说）、体内一些部位问题，如三焦、命门、丹田等等，都有争议。

《内经》《难经》虽然有详细的解释，但有的问题尚不能得到科学的证明。更加祖国医学不是一时一人所写，有的一个部位写成两个名称，这就给后学增加了迷惑，给理论研

究增添了障碍。通过真气运行法的实践，清楚地表明，真气集中或通过体内某部时，某一部位便发生生理上的改变，这对《内经》、《难经》的理解是很有帮助的。

《素问·上古天真论》说：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”从这一段话可以看出，古人是多么肯定地指出真气运行的方法和真气的作用。但是更具体的做法，《内经》中则没有详细记载。

后人在这方面下了不少功夫，但多未从医学观点出发，更由于方法不一，无所适从。没有一定的科学方法，也就谈不上理论的成就。因此认为要想真正知道祖国医学理论的真谛，就必须实践真气运行法。若能依法进行，是非常容易的。

第一节 姿 势

初学真气运行法要有正确的姿势，这个姿势自然是有利于真气运行的。虽然在思想方法上破除了一些不必要的清规戒律，但是仍须有一定的姿势和方法，作为初学者的规范。

练习真气运行法有行、立、坐、卧四种形式，其中以坐式为主，其它姿势为辅。为了方便，更为有效地促使真气运行不断进步，除坐式以外，还可随时随地采取多法进行。

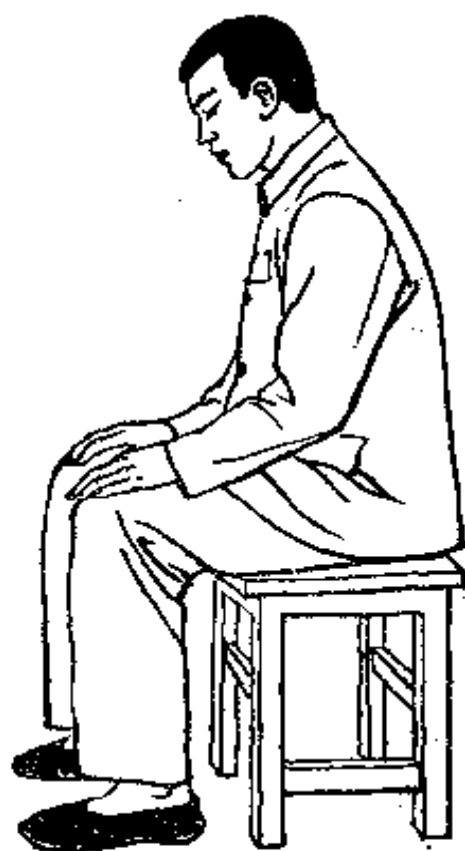
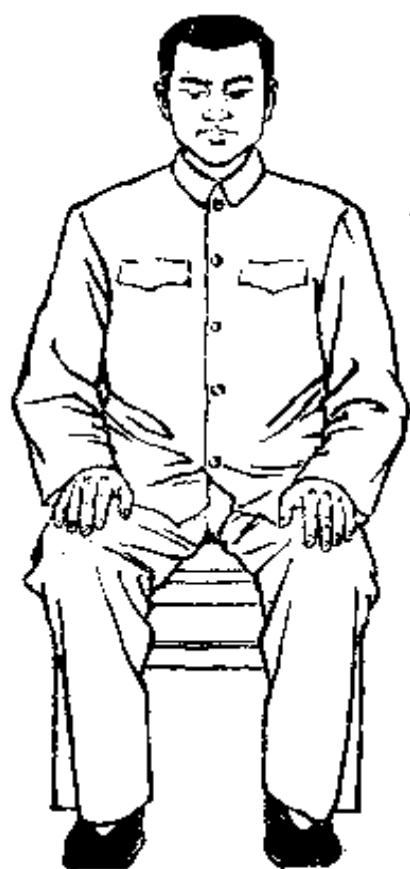
1.坐式：坐式有盘腿垂腿两种姿势，主要按照个人习惯和环境条件自行选择。一般认为盘腿坐过于形式化，且易麻腿，因此一般认为采用垂腿（坐椅凳）坐式较为便利。兹分别介绍如下：

甲、盘腿坐式：“双盘式”是把左脚放在右大腿上面，再



把右脚搬到左大腿上，两手相合置于小腹前面。这个坐法只是为了坐得稳固不易动摇，但没有相当功夫不易做到。“单盘式”是把右腿放在左腿上面，手势如前法。这比双盘易于做到。“自由盘腿”是将两腿互相交叉而盘坐，是一般人习惯用的坐式。以上坐式可按个人习惯采用。

乙、垂腿坐式：坐在高低适宜的椅凳上，以坐下来大腿



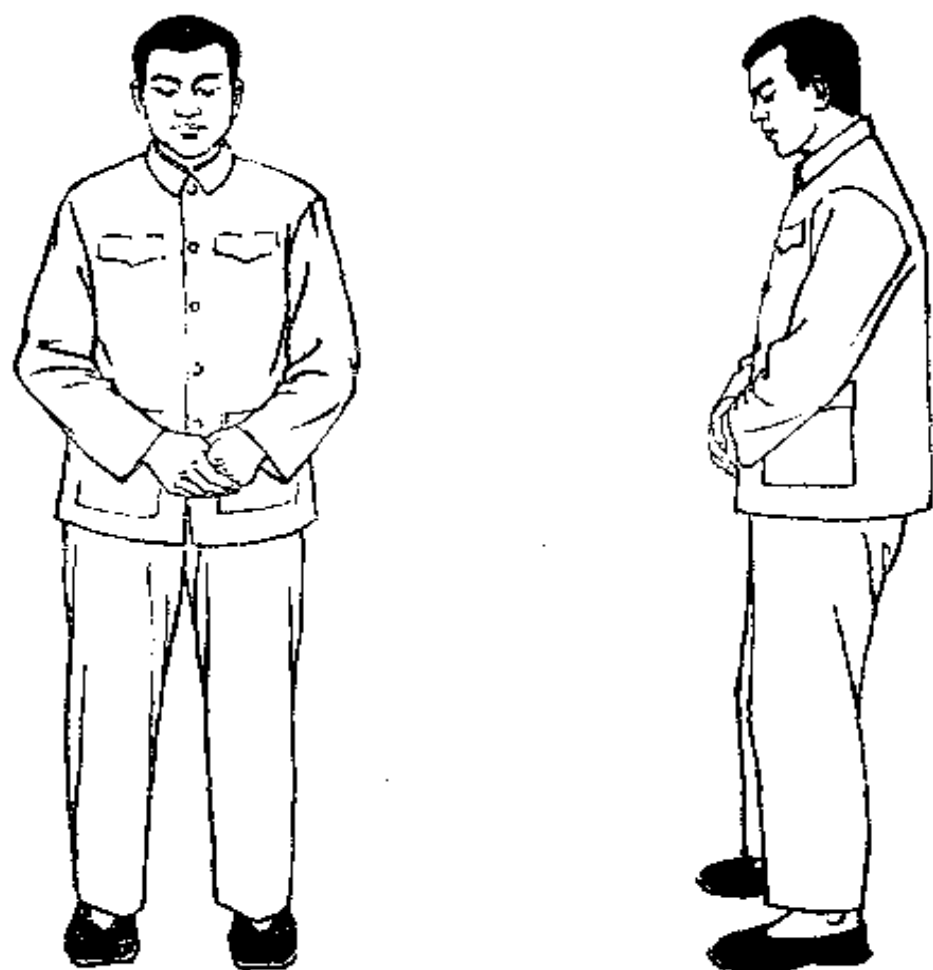
面保持水平为度，小腿垂直，两脚平行着地，两膝间的距离以能放下两拳（拳眼相对）为准。两手心向下，自然地放在大腿面上。两肩下垂，腰须直，勿用力，不要挺胸驼背，仰面低头。下颌略向回收，头顶如悬。体态以端正自然为标准。此式为现代习惯采用之姿势。

2.卧式：右侧着床伸下足屈上足，右手曲肱将手置于头之前下侧枕上，左手放在左膝上。此式应用为坐功之辅助，或病体衰弱不能坐者采用之。



3.站式：站式有各种姿势，在这里不一一介绍。兹介绍方便易行的一个姿势，以为坐功之辅助功。两脚并立，两手覆于丹田（左手掌心覆于丹田，右掌心覆于左手背上）。松肩垂肘，含胸拔背，虚心实腹，一切要求同坐式。

4.行式：行路或散步时，目视前方三五步处，意守鼻尖，神不外驰，依行路的速度两步一吸两步一呼，或三步一呼三步一呼。如能长期锻炼此法，对走长路很有帮助，可以久行不倦。



第二节 对五官的要求

1.口腔：口唇自然闭合，上下齿相对，将舌上卷约成九十度，用舌尖轻轻地抵住上颚。唾液分泌得多了，将舌放下慢慢地咽下去。咽津是很有益的，可以帮助消化，滋润脏腑。古说：“气是添年药，津是续命芝”。又千口水可以成“活”，由此可见咽津的重要性了。

2.眼睛：闭目内视，练那一步功就内视那一部位。如第

一步注意心窝部，就内视心窝部。若坐功时思想很乱，不能控制的时候，就把眼睛睁开，或注意鼻端片刻，把思路打断，闭目再坐。过去把这个方法叫做“慧剑斩乱丝”。

3.耳朵：用耳朵留意自己的呼吸，使它不要发出粗糙的声音。保持从容自然，不可闭气使呼吸不畅，这是集中思想的好方法。

4.呼吸：怎样呼吸是真气运行法的关键问题。呼吸与真气运行的关系已在第三章第三节交待清楚。在贯通任脉的一、二、三步过程中，一直是注意呼气，使真气下趋丹田。吸气时任其自然，不加注意，自无流弊。

丹田真气充实后，自然的贯通督脉。那时即感到一呼真气入丹田，一吸真气沿督脉入脑。这是真气的自然活动状态。外呼吸则绵绵密密，若存若无，呼吸表现得更加自然。这时外呼吸就无须注意了。

第三节 练功须知

锻炼真气运行法，必须树立坚定不移的信心，持之以恒，勿求速成，也不要畏难而退。在锻炼期间，要顺乎自然，不要执意妄想，勉强追求，否则会欲速则不达”。越是一意追求，有急躁情绪，就越是不进步；意态越是融和自然，真气发动就活泼，进步就越明显。因为执意妄想就成了扰乱真气运行法的杂念了。“恬憺虚无，真气从之”不正是这个意思吗？

在练功过程中，因为身体上发生很多生理上的变化，出现各种触动现象，要泰然处之，不必惊慌失措，也不要执意

追求，移时便会消失的。

一、初习真气运行法，因要思想集中。有一个比较安静的环境为好，但是不要过分强调这个问题。但是在练功时要避免他人干扰。

二、注意不要在大饥、大饱、大怒、大惊等情志冲动时勉强做功。当风、雨、雷响时暂勿坐，恐怕给精神以猛烈刺激，发生不适。

三、意守丹田是真气运行法始终保持的一个准则，因为这里是真气汇集之所，是生命的本源之地，因此，始终不能离开它。注意心窝部是集中真气贯通任脉，使真气更有效地集中于丹田。当丹田真气充实到一定程度，会自然地顺着经络运行。这种运行的力量是基于丹田力量的大小而决定的。勿用意识导引，任其自然，要行则行，要止则止，主观导引是会出偏差的。

四、练功稍一深入，由于真气的活动，经络的开启，身体各部分就会发生各种触动现象。兹将经常出现的各种现象，分别加以解释，以免疑虑。

1.“大”，在锻炼真气运行法的过程中，有时觉得身体很高大，这是因为大脑皮层的保护性抑制力量增强（俗称入静），真气运行通畅，毛细血管扩张，身体各部出现充实膨胀的一种感觉。

2.“小”，有时觉得身体很小很小，这主要是真气由外入里集中丹田出现的一种幻觉。

3.“轻”，有时感觉身体轻飘飘的，好似要飞起来似的。这多半是在吸气时出现的一种景象，因为吸气时真气是向上的，所以在坐功入静时觉得一起一落的，常有人说和坐

飞机一样。过去形容这个景象：“纳如起飞，吐如落雁”，即便在走路时也有身体很轻的感觉，都是真气充足随呼吸活动的表现。

4. “重”，坐功时出现身体重如巨石坚不能拔的现象，是由真气趋下，如过去武术中有千斤坠的功夫，都是呼气时真气下沉的一种表现。

5. “凉”，多在后一阶段出现，任督循环，心肾交泰，很自然的时候，在心肾之间出现凉澈心髓舒适的感受，乃肾阴充足，肾水上潮的表现。

6. “热”，热的感觉出现得最快也最多，在第一步就有心窝部发热，以后丹田发热，腰部热以及四肢热，全身热，都是真气旺盛，热能集中的表现。

在集体练功中，用晶体管体温计测量皮肤温度的变化，一般坐功后都比功前升高1—2℃。在五步功的训练过程中，真气集中在心窝部，集中在丹田，到命门，到百会，这些部位的皮肤温度，都明显升高，通督后有人百会穴的温度上升至38.5℃。本人精神旺盛，没有因高热而不适的感觉。

人体活动需要能量，抗病免疫健身延年，也要由能量的充足与否来决定。真气运行法，就是集中自身热能发挥其抗病免疫的一种手段。这种通俗易行的保健方法，应是宝贵的。

7. “痒”，皮肤搔痒、头皮发痒，是必有的一个过程，由于平时经络、孙络欠通，一旦真气运行旺盛通过时，就会出现痒的刺激，遇到头皮奇痒时，切勿抓打拍击，阻碍气机。只宜轻轻抚摩帮助其通过即可缓解。这种现象持续十余天即可消逝，切勿疑虑。

8. “麻”，有时觉得身体某部有蚁走感，触电感，局部跳动，都是真气通过经络的表现。

以上八种现象，过去称为“八触”。实际功中的动态比这些还要多。如：自发运动。有人在坐功时产生自发运动，是真气活跃，神经兴奋的表现。开始某一部位肌肉跳动，如果注意力集中在那里，就会诱导真气向那个部位充集，因此就会发生更强烈的运动，甚至手舞足蹈，转身摇头，大跑大跳自己不能控制。看起来，运动非常激烈，已超过了平常的体力，但自动停止后，本人非但不疲乏，反而很舒适。看来这种自发运动对身体是一种有益的锻炼，但是主观的想这样去做，又不能发动，必须到功夫精纯时才能运用自如。一般初学时遇到这种情况，产生惧怕心理是没有必要的。要想避免这个自发运动并不困难，即在开始活动时不要过分注意活动部位，或暗示叫它静下来，或将眼睁开，一会儿就停止了。

此外，还有光感：坐功到一定程度，眼前发亮，象闪电一样，有时象霓虹灯晃来晃去，有的在脊柱内亮晶晶的贯入脑海，有时出现光团，沿任督脉高速度地轮转，多数是转三圈。以上现象都是刹那间消失。如果功夫深了，百会穴处会有一光团或光束经常存在，随着功夫的大小，它表现的力量，光色，也有差异。

根据以上种种表现，考虑是由于经络畅通，机体生活力旺盛，生物电集中活跃的缘故。

在集体训练中，用经络测定仪多次测验，观察到患者皮肤电流在坐功后普遍升高。尤其督脉贯通以后，测百会穴，功前为20—30微安，坐功一小时测量可达200微安以上，由

于微安表仅为200刻度，所以无法求得更精确的数字。

总之，上述现象都是真气在体内不同形式活动的表现。都是积极有益的。有些人遇到这个现象，延医诊治，医者不知，乱投药石，这是有害的。有人不明白道理，成为精神负担。有人好奇，追求这些现象，越注意越利害，以致不能控制。凡此种种，都是没有讲清道理的关系。懂得了真气运行的规律，就可以避免不正确的思想和行动。遇到以上触动现象，既不必好奇追求，更不要惊慌失措，只要安静地坐功，意守丹田，过些时候就平复了。

第四节 五步功成

常有人问多长时间才能功成？我们的回答是：按着要求锻炼，一百天左右就可以达到自己全面掌握，不再需人指导就算成了。因为每个人的身体条件各异，进步的速度也不一致，一般规律是：青年人比老年人快，健康人比病人快，女同志比男同志快。前面讲过不要希望速成，只要有恒心有毅力，持之以恒，必有效验，水到渠成。只要真气充实了，自然可以逐步贯通任督二脉。兹将具体的操作方法分为五个步骤说明如下：

第一步 呼气注意心窝部

1.方法：练功条件准备好，即缩小视野，心不外驰，注意鼻尖少时，即可闭目内视心窝部，用耳朵细听自己的呼气，使不要发出粗糙的声音，在呼气的同时意念随呼气趋向心窝部。吸气时任其自然，不要加任何意识作为。再呼时仍

如前法，久久行之，真气即在心窝部集中起来。这个方法也就是排除杂念的好方法。如果还是杂念纷扰，也可用“数息法”。即呼气默数一，再呼气时默数二，这样一直数到十数，再从一到十反复操作，直到杂念不再兴起，即可放弃数息法。

前面第一章第五节真气运行方向中已经讲过，呼气时真气下入丹田，为了要达到气沉丹田的目的，所以必须是注意呼气，不要在吸气上打扰。思想不能集中是初学的必然现象。杂念一起，即便打断，屡起屡断，不要畏难而退。坚持一至二周，自然就克服了。

2.时间：如果想着如期完成这一段的练习，在时间上就要有一定的安排。若是条件许可的话，每天在固定的时间练习，养成习惯，对稳定思想更有帮助。没有定时的条件也不要紧，只要抓紧练习就行。要求每日早中晚三次，每次二十分钟。如能认真操作，十天左右即可完成第一步的功候。

3.反应：练功到三至五天，即感到心窝部沉重，五至十天，每一呼气时即感到有一股热流注入心窝部。这是真气集中的表现。有了真气的集中，就给第二步前进打好基础。如果开始就想气沉丹田，以距离太远，初学不易掌握一时见不到效果，就有可能因此而终止。

4.效果：开始几天由于不习惯，姿势也不够准确，会感到头晕，腰背痠困，呼吸也不自然，舌尖抵不住上颌等，这都是必然的现象。不要有顾虑，只要坚持锻炼慢慢就会自然。

第二步 意念相随丹田趋

1.方法：当第一步功夫做到每一呼气即觉心窝部发热

时，就可以意息相随，在呼气时延伸下沉的功夫，慢慢地一步步自然向小腹（丹田）推进。不可操之过急，如果用力过大产生高热也不舒服。

2.时间：依法每日三次，每次二十五分钟或半小时，十天左右就可气沉丹田。

3.反应：每次呼气都感到有一股热流送入丹田。往往小腹汩汩作响，肠蠕动增强，矢气的现象增多，这是真气到小腹，肠功能发生改变，驱逐邪气的一种表现。

4.效果：由于真气已通过胃区，脾胃功能已有改善，真气沉入丹田后，周围脏器如大小肠、膀胱、肾等都逐步的发生生理上的改变，一般都感到食欲增进，大小便异常现象有程度不同的改善。

第三步 调息凝神守丹田

1.方法：当第二步功做到丹田有了明显的感觉，就可以把呼吸有意无意地止于丹田。不要再过分注意呼气往下送，以免发热太过，耗伤阴液，犯“壮火食气”之弊。呼吸放自然，只将意念守在丹田部位，用文火温养。“少火生气”正是此义。

2.时间：每日三次，每次增至半小时以上。这一段是在丹田培养实力阶段，需用时间较长，四十天左右可以感到小腹充实有力。

3.反应：基于第二步气沉丹田，小腹发热明显，十数日后小腹内形成气丘，随着功夫的增长，气丘也越来越大，小腹的力量感到充实。待有足够的力量，即向下游动，有时阴部作痒，会阴跳动，四肢有时活动发热，腰部发热等。以上

感觉出现的迟早也可因人而异。

4.效果：由于任脉通畅，心肾相交，中气旺盛，因此心神安泰，睡眠安静。凡心火上炎、失眠多梦，以及心脏不健康的疾患都应有所好转。通过练功不断的给胃肠增加热能，脾胃消化吸收能力增强，体重增加；有的患者练功到一定时间（多在第三步后期）每周体重增加五至八斤不等。但已经增足本人原来体重，则不再激增。精神充沛，元气充足，肾功能增强，患有阳萎病症的即大有好转。女子月经不调均有程度不同的改善。肾水旺盛，肝得滋荣，因此在这阶段，患慢性肝炎的肝功有明显好转。

第四步 通督勿忘复勿助

1.方法：意守丹田四十天左右，真气充实到一定程度，有了足够的力量时，即沿脊柱上行。在上行的时候，意识随着上行的力量（勿忘）若行到某处停下来，也不要用力向上导引（勿助），这个上行的快慢是基于丹田的力量如何。若实力尚不足，它就停下来不动。待丹田力量再充实，自然继续上行。若急于通关，努力导引，会和丹田力量脱节，这是非常有害的。过去把这种情况喻为“揠苗助长”，因此必须任其自然，这时真气的活动情况是不以人的意志为转移的。如果上行到“玉枕关”通不过，内视头顶就可以通过了。

2.时间：每天可酌情增加坐功次数，每次时间也应延长到四十分钟或一小时左右。因每个人的情况不同，有的人一刹那间就通过了，这样通过的力量都很猛，震动也很大。有的须经数小时或数天才能通过。大多数是在一周左右。极个

别通不过的，另有原因。

3.反应：在第三步的基础上丹田充实，小腹饱满，会阴跳动，后腰发热，命门处感觉真气活跃，即“肾间动气”自觉有一股力量沿脊柱上行，这种活动现象是因人而异。有人真气培养充足，一股热力直冲而上，势力很猛，一次通过督脉。有的行行住住，数日方可通过。有的象水银柱一样，随呼吸上下活动，渐次上行。在督脉未通之前，背部常有向上拔的样子。如向后倾可以及时将身体调整一下。头部周围拘紧，有时沉闷不适，这是通督之前必有的现象。有些人遇到此种情况，常产生惧怕心理，不敢再练，前功尽弃，殊为可惜！在这一阶段中，必须坚持加功，不可疑虑放松，一旦督脉通过后自然轻松愉快。

在真气运行法的整个过程中，通督脉是一个飞跃，是个关键性的进步。为攀登更高峰奠定了基础。过去把这一段叫“积气冲关”（即尾闾、夹脊、玉枕）也称为“后天返先天”。

4.效果：督脉通畅后，一呼真气入丹田，一吸真气入脑海，一呼一吸形成任督循环。古称“小周天”。只有在这种情况下，才能具体地体会到“呼吸精气，独立守神”的实际情况。精气不断地补益脑髓，大脑皮层的本能力量增强，凡由于肾精亏损和内分泌紊乱所引起的头晕耳鸣、失眠健忘、腰痠腿软、月经不调、精神恍惚、易喜易怒、心慌气短、性欲减退等神经官能症状，都可以得到改善。长期坚持，可望康复。有的人因经络不通，多年不愈的顽症也可霍然而愈，效果是非常明显的。一般人的表现是精神充沛，身体轻捷，判若两人。

第五步 元神蓄力育生机

1.方法：原则上还是守丹田。丹田是长期意守的部位。通督以后，各个经脉都相继开通；如头顶百会穴处出现有活动力量，也可意守头顶。可以灵活掌握，所谓“有欲观窍，无欲观妙”，也就是在练功不同阶段的思想处理方法。

2.时间：每日三次，每次一小时左右或更长一些，总的说时间越长效果越好。尚需一月左右的时间，各种触动现象才能逐渐消失，只余下丹田与上丹田的力量更加集中旺盛。

3.反应：在通督脉的前后数十天内浑身常有似电流窜动，皮肤发麻发痒有似虫蚁爬行。眉心鼻骨紧张，环唇麻紧，身体有时温热有时凉爽，皮肤随呼吸而动，吸时向里收合向上浮起，呼时向外扩放向下沉降，有时轻浮飘渺，有时重如泰山，有时无限高大，有时极度缩小，有时身躯自发运动等等，这都是经络畅通，内呼吸旺盛，真气活动的表现。但是，这些表现也是因人而异。遇到这些触动情况，既不要追求，也不要惊恐，安心坐下去自然平复。坐到极静的时候，以上各种现象都消失了，鼻息微微，若存若无，而内行的真气越加集中旺盛，灵动活泼，明朗愉悦，非常爽快。在丹田则如水涵珠，在百会则如月华涌现。这种境界概为真气充足，生物电集中的表现。

4.效果：根据身体的表现，尤其丹田与头顶百会穴互相吸引的磁性力量说明，实为大脑皮层的本能力量增强，内分泌诸调而旺盛。这种力量有形有色，功夫越深，这种力量表现得越明显活泼，它对全身的生理生活机能的调节就更好，真气也就更加充实，不断地补偿和增强身体的代谢机能，可充

分发挥机体的潜在力量。因而活力旺盛，抗病免疫力增强了，一般致病因素就可大大减少或避免。原有的沉痾痼疾也可得到改善或痊愈。坚持锻炼就可以达到身心健康益寿延年。人到学识经验比较成熟之年，又具有这样一幅活力旺盛的身体，就可以更加愉快地为人民服务了。

结语 永远坚持永进步

以上五步功夫是循序渐进的。由于实现真气运行的五个步骤所要解决的具体矛盾不同，采取的方式方法也就不一样。它们之间又有共同的基本矛盾，就是集中真气，贯通经络，实现真气运行改善体质，所以它们之间又是互相联系不可分割的统一体。前一步是后一步的基础，后一步又是前一步发展的必然趋势。概括来看，真气运行的整个过程中，身体上将起到三种不同的变化。即：上面第一、二、三步主要是通过一定的形式，调整呼吸推动真气，使体内真气集中于丹田。这个阶段古称为“练精化气”，这是第一阶段，也就是初级阶段。第四步是把丹田积足的真气，冲通督脉逆运而上，直达脑海，恢复和增强大脑的功能，提高大脑皮层的保护性抑制力量。这一段叫做“练气化神”，是中级阶段，身体的变化比较明显。第五步以后，功夫更加纯熟精练，由于经络畅通无阻，功中产生的各种触动现象也都逐渐平静，越来越提高了真气运行的规律性。机体功能增强，活力旺盛，大脑皮层的保护性抑制力量发挥得更好，因此静境更加明显，表现为清清静静，心如止水的样子。这一阶段叫做“练神还虚”，属于真气运行的高级阶段。

以上五个步序、三个阶段，是真气运行法锻炼过程中的

基本概况。在锻炼过程中，由于每个人的体质不同，具体条件又不一样，所以练功的效果与表现也是因人而异。因此练功时既要顺乎自然，灵活运用，不能刻意拘执；又要本着一定的要求耐心求进，持之以恒，不可自由放任，实为成功之要诀。

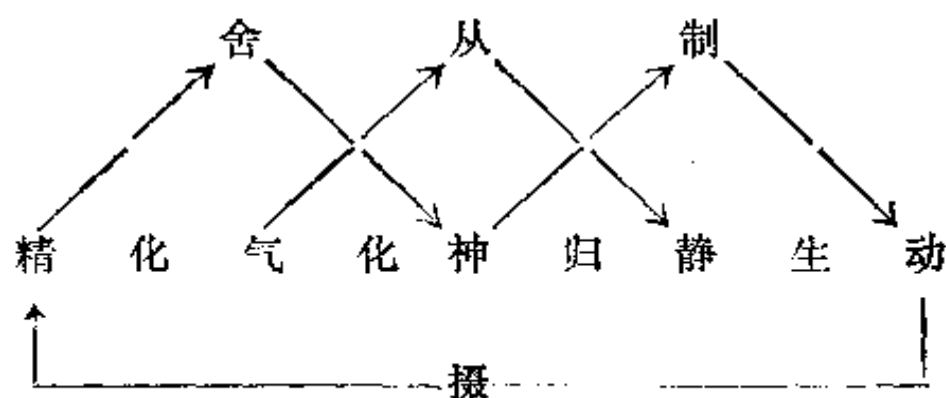
关于动与静的关系已在第五章中有所阐明。只有在身心安静的条件下，才能做到真气的集中与运行。所以在真气运行法的练功过程中始终强调的一个静字，甚至一个人功夫进度的快慢深浅，也取决于静的程度如何。一些美好的内景，总是在高度的入静情况下才能出现。为了保持这种静境，在练功时要求大脑皮层高度地抑制对客观世界所引起的刺激因素。

祖国医学理论是符合“内因是变化的依据”这个辩证原理的。真气运行法之所以抑制外界刺激因素的反映，是为了致力于内部正邪两方面的斗争，以达到调节内气，培养本元祛除疾病的目的。坐功时外貌虽静，而内部斗争是非常激烈的。只有通过内在的矛盾斗争，才能为真气运行法扫除障碍。做功的人都会体会到，特别是身体有残病的人，当功夫到了一定的程度，体内有隐患的部位，总是格外不舒服，一旦这种不舒服的感觉解除之后，那个病患也就消失了。正当不舒服的时候，也就是斗争激烈的时候。这就说明了内部矛盾斗争的过程和效应。

真气运行法是祖国医学宝贵遗产之一，是先辈们在医学上长期实践斗争的结晶。但是，认识程度的高低，取决于一定的时代条件。时代到了今天，对真气运行法的探讨，决不应停留在原有的水平上。它对于消除至今威胁着人类生命和

健康的各种疾病，进一步地加以探讨和观察，是有益的。我们必须不断总结经验，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。

第五节 “真气运行法”生理机制图



炼精化气： 阴精阳精御血行，
组织间隙竟全程；
细胞摄取始生化，
真气循经全身荣。

炼气化神： 丹田气满透三关，
肾精入脑髓海添；
阴阳运行周天转，
三花聚顶似月圆。

炼神归静： 清清静静如止水，
密密绵绵百脉随；
澄波月影遥相寄，
如是磁力行两极。

静极生动：恬憺虚无真气从，
丹田气满力充盈；
冲通夹脊透玉枕，
复返先天换新形。

动力摄精：夺得天地正气来，
元君运筹巧安排；
五脏精瑛同归海，
补足先天永不衰。

精可舍神：精神本是一阴阳，
阳刚阴柔济短长；
精育神来神御精，
阴阳离决两败亡。

气从静生：静极生动哲理精，
真气须从虚无生；
知见愈多思愈乱，
内里常转无字经。

神制妄动：元神蓄力育生机，
高居颅内理全躯；
非理方兴即抑制，
保健强身乐有余。

第六节 有关真气的选文释义

（一）“行气玉佩铭”

在出土文物中，有一件行气玉佩铭，是战国初期（约在公元前四百年）的东西。这一段短短的铭文虽然只有四十几个字，包括了人体生命活动的全过程，和真气运行法互相印证，每个阶段的生理变化和进展情况，完全是一致的。可见真气运行在当时已成为健身养生的普遍知识。

铭文：行气——深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几桩在上，地几桩在下，顺则生，逆则死。

“真气运行法”与“行气”的意义是一致的“法”是使真气运行的手段，“行气”的行字，也就是方法的代表。

“真气运行法”，第一步是呼气注意心窝部，使真气在心窝部集中（行气——深则蓄）。第二步将集中的真气向下延伸，呼气注意丹田，丹田发热（蓄则伸，伸则下）。第三步意守丹田，真气在丹田内形成气丘，恒定存在，随着时间延长逐渐充实饱满，丹田内呈现很大的张力（下则定，定则固，固则萌）。第四步丹田真气充实到一定的程度，经会阴、尾闾、命门向后窜动，并沿脊柱向上过夹脊，透玉枕，直达脑海（萌则长，长则退，退则天）。第五步督脉贯通后，真气在任督运转（小周天）头顶百会穴和丹田内有互相吸引的一种磁性力量，为生命的主宰（天几桩在上，地几桩在下，顺则生逆则死）。

（二）《老子》十五章

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。

古时有学识的人，善于研究人体生命，自然界的变化和人与自然相关的规律。把这个规律叫做“道”。这一章具体谈的养生的道理。他们在实践过程中，获得的经验和知识是细致、深远而通达，深刻到一般人所能认识。

夫为不可识，强为之容。

（正因为不是一般人所能认识）为了使这个道理发扬光大，（所以勉强加以描述）为什么说勉强加以形容呢？《老子》开始就说：“道可道，非常道。名可名，非常名”可见这个自然法则的道理，和身体的生理变化，限于当时的条件，是不容易说清楚的。并且还说：“言语道断、心行路绝”，感到越想说得清楚越不象本来面目，越是一意追求，越无路可通。

张三丰先生说：“道从虚无生一气。”静极生动才是自然变化的规律。

豫焉、若冬之涉川。

人们对这个微妙玄通的道理，没有充分的认识，所以（事前谨慎啊，他象冬天赤脚过河）那样小心谨慎地接触，虽然非常向往，又怕搞出毛病，踌躇不前，不敢毅然一试。

犹兮，若畏四邻。

要从事实践，就必须选择一个清静适宜的环境，避免他人的干扰，因此择地是要（反复考虑啊，他象提防邻国的围攻）那样谨慎。

俨兮，其若客。

坐功的时候，必须端正身心排除杂念，所以表现得（恭敬严肃阿，他象面对着宾客）那样，注意着调息的方法。

涣兮若冰之将释。

坐功到一定的程度，经络疏通气血流畅，全身关节尤其两肩和两膝部位感到（流动疏脱，象春冰将融）那样松利舒适的味。

敦兮，其若朴。

进一步到了忘我的程度，对全身失去分别的感觉，似无意识活动（敦厚啊，他象未经雕刻的素材）。

旷兮，其若谷。

坐到无物无我的境界，但觉得有那么一种空旷而界远的样子，象是一个深山幽谷。

混兮，其若浊。

（包容一切啊，他象长江大河的混浊）在内呼吸旺盛时，皮肤毛孔都随呼吸而呼吸，全身里外无处不随呼吸活动，并且这些活动都是一致的，就象泥沙在江河里翻滚着，既是清楚的细小个体，但又没办法分开。

孰能浊以止？静之徐清。

谁能在这种内呼吸旺盛的情况下，静止以待，内呼吸越加旺盛，各组织细胞气机通透良好，那种全身活动的现象慢慢的都感觉不到了，就好象浊流澄清了一样。

孰能安以久？动之徐生。

谁能在极度安静的情况下，持久地坐下去，丹田里的真气就会慢慢地充集增长活动起来。这就是静极生动。

保此道者不欲盈。

保持这个养生之道的人，他不会自满的，虚受益，满招

损。

夫唯不盈，故可蔽而新成。

正因为他不自满，才能持之以恒，努力钻研，使丹田力量不断增长，贯通督脉，后天复返先天，由衰返壮，使衰退了身体恢复健康。“若得不老，还精补脑”正是蔽而新成的生理机制。

（三）六字歌诀

六字歌诀是一种祛病延年的吐纳呼吸法，又名踵息法。按照四时、五行与脏腑经络的关系，配合进行调整，平衡气血，保持阴平阳秘祛病延年。用“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六字，分别与肝、心、脾、肺、肾、三焦等脏腑经络相应，某经有病即用相应之字治之。可防病于未然。治疗于方始，方便易行，疗效显著。

六 字 属 性 表

字 诀	脏 腑	开 窍	四 时	五 行
嘘	肝	目	春	木
呵	心	舌	夏	火
呼	脾	口	四 季	土
咽	肺	鼻	秋	金
吹	肾	耳	冬	水
嘻	三 焦			相 火

六字诀训练法

六字诀的治病机制，是利用读字音改变口形，用不同的口形呼气产生不同的力量，影响不同的脏腑经络的气血发生变化作为治疗疾病的手段。口呼鼻吸，呼气时读字，但不能发出声音，呼气要稳而长，呼至不能再呼时，闭口以鼻吸气反复操作。譬如肝经有病，做嘘字呼气，做到不能再嘘时，即感两胁肋部（肝区）着力点最为明显，在嘘气的同时也宜注意两肋、可使肝气畅达，其他五字做法也是同样，呵气注意心区，呼气注意胃区，咽气注意肺区，吹气注意肾区，嘻气注意命门，或用意识指导放散于全身。

治病运用法

肝：肝属木四时应春，因此到了春季，容易发生肝阳上亢，头晕目眩，眼目红肿，两胁胀痛，性情烦躁等一系列症状，尤其素患肝病者春天较易发作。

可用嘘气以平之，心为肝子呵以泻之，肾为肝母吹以润之。如不在春季，只要诊为肝病也可按此规律进行治疗。做次数多少以知为度。如肝气病两胁胀满，用嘘字，边做边感到胀闷减轻，适可而止，不必太过。

心：心属火，四时应夏，夏日火旺宜做呵气以平心火，常见心火上炎之咽喉肿痛、口舌生疮、出气灼热、烦躁不宁，用呵以平之，脾为心子，呼以泻之，吹以济之（心肾相交）。

作者青年时期，经常咽喉肿痛咽下困难，常单用呵字治疗，始作满口火热、唾液黏稠，两三分种后，口内热减津多，继感清凉，喉痛也随之减轻，常在夜间作毕入睡，次晨

疾病若失。

脾：脾胃属土，旺于四季，如饮食积滞、消化不良，腹痛腹胀呕吐作酸，用呼气治疗。心为脾母，呵气以加强脾胃的消化功能。如因肝气郁滞引起的胃功能失调，须用嘘气平肝，然后再呵气以补之。

肺：肺属金，四时应秋，秋季天气凉爽，毛窍收敛，肺经容易郁热，宜咽气以清肺热，如因外感发热咳痰，多作咽气治之，若肺气虚怯易受外感，应助以呼气培土生金。

肾：肾属水，四时应冬，冬主闭藏应吹气以固肾气。肺为肾母，当咽以补肾，若因相火旺盛烦热口干小便赤澹尿道不适等，又应以嘻气平之。

三焦：三焦主相火，为六腑中最大的一腑，根于命门，与各个脏腑经络的生理关系都非常密切，是全身通调气机的道路。患三焦气滞寒热口苦胸闷恶心小便黄等，用嘻气通利三焦咽气解表，呼气以助胃气。

孙真人四季养身法

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，
秋咽定知金润肺，冬吹益肾坎中安，
嘻却三焦除烦热，四季常呼脾化餐，
切忌出声闻于耳，其功尤胜保神丹。

这个歌诀，按四时五行和人体脏腑经络的属性，明确指出按季节锻炼的方法，以平衡脏腑经络的偏盛，如确诊为某经之病，虽非相应季节，也可用相应之字治之，并强调默念的字，不能让耳听到声音，方能收到良好效果。

此外练六字诀还有配合姿势的，是吐纳导引并用之法，

肝若嘘时目睁开，肺病咽气双手攀，
心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，
脾病呼时须撮口，三焦寒热卧嘻宁。

嘘气时把眼睛睁开，是肝开窍于目，对治疗眼病有效。
咽气双手向上托举，使呼吸加深，须于吸气时举手，呼气时
双手落下不快不慢与呼吸同时进行。呵气也是一样。吹气抱
膝，腰肾用力，以抱膝不动为宜，呼吸毕起立。呼气撮口面
微向上吐气。嘻气用卧式，是为使全身肌肉放松、若能自然
放松，不卧也可。

附录

一九七八年八月至十一月，甘肃省中医院和甘肃省武山矿泉疗养院协作，在武山矿泉疗养院用真气运行法对20例胃下垂和11例高血压病人进行了观察，并整理出一份报告。编著者把这份报告连同10例病员自述附之于后，以供参考。

附（一） “真气运行法”对20例胃下垂 11例高血压疗效观察总结

一、胃 下 垂

1.性别与年龄：

共20例，男9例，年龄最小者27岁，最大者51岁；女11例中，年龄最小者27岁，最大者66岁。

2.病程：

20例中病程最短者6月，最长者20年。其中0—5年者7例，6—10年者3例，10—15年者7例，15—20年者3例。

3.临床症状：

20例中，上腹痛者16例，食后腹胀17例，恶心者9例，嗝气者11例，下坠者15例，气短者15例，乏力者17例，头昏者18例。

4.体重：

20例患者全部属无力型，身躯修长，消瘦无力。男性9例中，身长最高者1.81米，体重116斤；最低者1.60米，体重83斤，平均身长1.72米，体重103.7斤，低于我国正常男性平均身长体重（正常为1.72米，重124斤）。女性11例中，身长最高者1.72米，体重127斤；最低者1.49米，体重82斤，平均身长1.57米，体重92斤，低于我国正常女

性平均身長体重（正常为1.57米，98.4斤）。

5. 胃肠X线检查：

20例患者入院前，均进行胃肠钡餐 X线检查，并摄片以资诊断。诊断标准胃小弯角切迹于髂嵴连线下。20 例中，位置最高者位于髂嵴连线下1.7cm，最低者于髂嵴连线下10cm。为统计方便起见，分以下四度：

20例胃下垂患者下垂度表

下 垂 度	髂嵴连线（角切迹）	例 数
I	0—1.5cm	0
II	1.6—4.5cm	11
III	4.6—7.5cm	6
IV	7.6Cm以上	3

20例患者钡餐 X线检查：胃排空时间 4—6 小时 4 例，2—4 小时12例，2 小时 4 例。

6. 训练治疗后变化：

①临床症状（经90天训练治疗后），变化如下表：

20例胃下垂患者临床症状治疗情况表

症 状	例 数	症 状 消 失		症 状 减 轻		无 变 化	
		例 数	%	例 数	%	例 数	%
上腹胀满	16	14	87.5	1	6.25	1	6.25
食后腹胀	17	8	47.1	7	41.1	2	11.8
恶 心	9	7	77.8	0		2	22.2
噯 气	11	9	81.8	1	9.1	1	9.1
下 坠	15	10	66.7	5	33.3	0	
气 短	15	10	66.7	5	33.3	0	
心 悸	15	10	66.7	3	20	2	13.3
乏 力	17	12	70.6	3	17.6	2	11.8
头 昏	18	12	66.7	2	11.1	4	22.2

上腹部胀痛症状消失14例中，最快者10天，最慢者64天，平均29天。食后腹胀症状消失8例中，最快者7天，最慢者52天，平均29天。恶心消失5例中，最快者5天，最慢者15天，平均11天。嗝气症状消失9例中，最快者5天，最慢者72天，平均30天。下坠症状消失10例中，最快者7天，最慢者66天，平均29天。气短症状消失10例中，最快者7天，最慢者55天，平均24天。乏力症状消失12例中，最快者7天，最慢者77天，平均28天。头昏症状消失5例中，最快者7天，最慢者75天，平均32天。

②体重变化如下：

20例患者，从训练开始每月测试体重，经三个月观察，体重增长最多者11斤，最少者1斤；减少者1例3斤，无变化没有。平均增长4.7斤（均减去衣服重量）。

20名胃下垂患者体重治疗变化表

性 别	例 数	入 院 时 平均体重	治疗一月后		治疗二月后		治疗三月后	
			平均体重	净增	平均体重	净增	平均体重	净增
男	9	103.7斤	106.9	3.2	107.4	3.7	109	5.3
女	11	92斤	94	2	95.2	3.2	96.2	4.2
合计	20	97.25斤	99.8	2.55	100.65	3.4	101.95	4.7

③胃肠钡餐X线检查看出的变化情况如下：

下垂位置：

20例患者90天训练后，均进行了胃肠钡餐X线摄片复查，以资对照比较。

20例中，以1cm—6cm不同程度上升者19例，其中上升1—2cm者9例，2.1—3cm者2例，3.1—4cm者5例，4.1—5cm者未有，5.1—6cm者3例，1例无变化，仅上升0.1cm。

20例患者下垂度治疗后变化如下表：

20例胃下垂患者下垂度变化表

治疗前下垂度	例数	治 疗 后 下 垂 度				
		髂嵴连线上	I	II	III	IV
I	0					
II	11	5	4	2	2	
III	6		1	3	2	
IV	3		1	1	1	
合 计	20	5	6	6	3	

排空时间:

经90天训练,胃肠钡餐X线透视观察,胃排空时间变化如下表:

20例胃下垂患者胃排空时间变化表

治疗前排空时间	例数	治 疗 后 排 空 时 间		
		2 小时前	2—4 小时	4—6 小时
2 小时前	4	4		
2—4 小时	12	8	4	
4—6 小时	4	0	2	2
合 计	20	12	6	2

从上表看出,除2例无变化外,大部分均在正常范围。多数排空时间有不同程度的加快。

7. 胃下垂治疗观察结语:

“气功”治疗胃下垂是有效的,国内曾有报导,但辅助药物治疗。我们这次单纯用“真气运行法”训练治疗,观察到的临床症状改善是满意的。体重平均增长4.7斤,胃下垂位置从1—6 cm 不同程度上升者19例,大部胃排空时间加快,从而我们认为该法对胃下垂具有

显著疗效。

20例中，1例钡餐X线检查变化不大，仅0.1cm，系因病情复杂，尚有脑外伤综合症和慢性肝炎。临床症状改善较差，体重下降3斤，胃排空时间未变化。

20例中，一例经“真气运行法”训练未通督。系一50岁男性，病程20年，症状较重，胃肠钡餐X线检查，角切迹位于髂嵴连线下7.8cm，训练过程中，多次感冒，未能通督。但治疗后下垂位置上升4cm，临床症状亦有较好改善。

我们观察到，胃下垂患者临床症状消失日数，平均在30天以前，而通督完成天数为43.9天，故考虑症状改善应在“意守丹田”的步骤中发生。

二、高 血 压

1. 性别与年龄：

11例中，男8例，女3例，年龄最大者60岁，最小者25岁。其中21—30岁2例，31—40岁2例，41—50岁2例，51—60岁5例。

2. 病程：

病程最长者26年，最短者一年半。其中1—5年者5例，5—10年者3例，10—15年者0例，15—20年者1例，20年以上2例。

3. 临床症状：

11例中，头痛者8例，头昏者11例，视力模糊者7例，气短者8例，心悸者3例，耳鸣者5例，失眠者7例，腰痠痛者7例，乏力者8例，肢麻者7例。

4. 体重：

11例中，男性8例，身长最高者1.78米，重115斤，最低者1.64米，重117斤，平均身高1.68米，平均体重120.75斤，高于我国正常男性平均身高体重2.55斤（正常男性1.68米，重118.2斤），女性3例，身长最高者1.59米，体重110斤，最低者1.54米，重109斤，平均

身高1.56米，平均体重121.67斤，高于我国正常女性23.27斤（正常女性1.56米，平均重98.4斤）。

5. 血压：

11例患者血压，舒张压均在90mmHg以上。

心电图：均在正常范围。

脑电图：均在正常范围。

化验室检查：

酚红排泄试验：11例均在正常范围。

非蛋白氮：高于正常者9例。

血脂：β脂蛋白高于正常者9例。

胆固醇高者1例。

甘油三脂高者1例。

6. 治疗结果：

①临床上11例患者均用“真气运行法”训练治疗，不辅助药物，90天治疗变化情况如下：

临床症状变化表

症 状	原 例 数	症 状 消 失		症 状 减 轻		无 变 化	
		例 数	%	例 数	%	例 数	%
头 痛	8	7	87.5	1	12.5	0	
头 昏	11	7	63.6	4	36.4	0	
视 力 模 糊	7	1	14.3	1	14.3	5	71.4
气 短	8	5	62.5	3	37.5	0	
心 悸	7	4	57.1	3	42.9	0	
耳 鸣	5	5	100	0		0	
失 聪	7	2	28.67	3	42.9	2	28.6
腰 痠	7	5	71.4	1	14.3	1	14.3
乏 力	8	6	75	1	12.5	1	12.5
肢 麻	7	6	85.7	1	14.3	0	

头痛症状消失 7 例，最快者 7 天，最慢者 70 天，平均 33.86 天。头昏症状消失 7 例，最快者 16 天，最慢者 70 天，平均 36.29 天。视力模糊消失 1 例，时为 23 天。气短症状消失 5 例，最快者 14 天，最慢者 37 天，平均 24.4 天。心悸症状消失 4 例，最快者 7 天，最慢者 54 天，平均 28.5 天。耳鸣症状消失 5 例，最快者 5 天，最慢者 52 天，平均 28.4 天。腰痠症状消失 5 例，最快者 22 天，最慢者 72 天，平均 46.4 天。乏力症状消失 6 例，最快者 16 天，最慢者 47 天，平均 29.67 天。失眠症状消失 2 例，最快者 16 天，最慢者 52 天，平均 34 天。

② 体重变化如下：

本组病例，与胃下垂组在同一伙食标准下，经三个月训练治疗，体重增加者 5 例，减轻者 5 例，累计平均变化如下表

11 例高血压患者治疗后体重变化表

性别	原例数	入院时 平均体重	治疗一月后		治疗二月后		治疗三月后	
			平均体重	净增	平均体重	净增	平均体重	净增
男	8	120.75 斤	121.12	0.37	122.35	1.6	121.85	1.1
女	3	121.67 斤	121.5	-1.7	120.31	-1.3	120.67	-1
合计	11	121	120.82	-0.18	120.19	0.81	120.46	0.54

③ 血压变化如下：

血压变化是本组患者主要观察指标之一。11 例中显效 5 例，6 例变化不大，详见下表：

④ 实验室检查所见到的变化如下：

11 例患者，90 天治疗前后均进行了非蛋白氮及血脂复查，详情见下表

上表看出，非蛋白氮升高 9 例中，7 例下降至正常范围，最多者下降至 15.1mg，有 2 例升高，1 例升高 2.2mg，1 例升高 4mg。 β 脂蛋白升高 4 例，均有下降，3 例下降至正常范围。甘油三脂高者 1

11例高血压患者治疗血压变化表

病 例	性 别	年 龄	高血压 病史(年)	疗程 (天)	卧 位 血 压 (mmHg)		疗 效
					治 疗 前	治 疗 后	
1	女	38	3	90	186/122	184/115 ± 5	无效
2	女	48	8	90	160/120	144/88	显效
3	女	56	26	90	180 ± 10/110 ± 10	164 ± 10/100 ± 10	显效
4	男	25	9	90	130/90	110/70	显效
5	男	28	1.5	90	164/124	140/88	显效
6	男	39	17	90	144/90	136/90	无效
7	男	42	4	90	164/106	106/88	显效
8	男	52	2	90	140/100	140/100	无效
9	男	54	8	90	170 ± 10/120 ± 10	180/116 ± 5	无效
10	男	53	20	90	148/92	136/90	无效
11	男	60	4	90	170/100	170/100	无效

11例高血压患者非蛋白氮血脂变化表

病 例	N·PN (25 - 35mg)		B 脂 蛋 白 215—515%		甘 油 三 酯 30—150%		胆 固 醇 187 ± 36%	
	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
1	48.1	33.2	440	420	116	55	200	160
2	38.1	35.6	570	520	116	44	205	166
3	41.3	45.7	480	450	129	40	155	173
4	36.6	35	520	320	175	44	155	125
5	35.4	37.6	570	360	133	47	170	152
6	40.2	30.4	420	370	116	30	130	130
7	31.5	27.6	570	500	125	77	180	102
8	43.5	43.4	440	430	137	53	175	185
9	34.8	未做	380	未做	108	未做	150	未做
10	40.2	36.4	400	340	104	45	135	125
11	45.5	30.4	500	380	80	56.7	155	163

例，降至正常。此外表中反映各项指数虽在正常指数，但亦有不同程度下降。

7. 高血压治疗观察结语：

高血压用“气功”疗法治疗，国内外均有报导，但辅助以药物。此次我们单纯用“真气运行法”治疗观察到具有一定疗效。其对临床症状改善最为显著，仅视力模糊改善较差，考虑眼底有改变。在客观指标方面，血压下降正常5例，占45.4%，而非蛋白氮，血脂的变化是显著的。

高血压患者的临床症状改善。头痛、头昏、耳鸣等症状多在通督后一次消除，关于通督的实质，有待今后研究。在治疗中，高血压组平均体重增长仅为0.54斤，与胃下垂组增4.7斤相比，差异较大，说明了该疗法在治疗上的自我调节作用。

在此次训练治疗中，有6例变化不大，是否训练时间较短，还是辅助药物以提高疗效，有待今后研究。

三、讨 论

“真气运行法”是祖国医学中一种自我锻炼体质和治疗疾病的方法。国内训练方法有多种，如“气功疗法”“静坐养生”等，共同特点是要求调息、入静和放松。“真气运行法”在调息方面，则有其分段进行定期取效和通督的特点。其他也和“气功”是一致的。

据上海第一医学院生理教研组通过肌电图、机体反射、血管反射以及皮肤电位方面研究，认为练功时，中枢神经系统尤其是交感神经中枢的功能受到抑制，对皮肤刺激，膝腱刺激，皮下深部针刺刺激、反射性反应性普遍减弱，这样交感神经处于抑制状态，从而改善神经系统，尤其是高级中枢恢复其耗损，故对治疗慢性病有利。另外，由于交感神经抑制，副交感神经相对加强，胃肠运动增进改善消化吸收功能，这样也有利于疾病好转。

气功强调“调息”，据动物实验指示，每次吸气，膈神经发放冲

动，颈交感神经也发放冲动；每次呼气，膈神经停止发放冲动，颈交感神经也停止发放冲动。许多生理学者认为，因呼吸是介于随意和不随意运动间的一种形式，故呼吸中枢的兴奋，可广泛地扩散到各种神经系统，包括植物神经系统在内，因此我们考虑“真气运行法”注意呼气，有可能对植物神经系统副交感神经起着较大作用。

气功强调“入静”，是通过“意守”的方法而达到的，它首先在

李少波医师倡导的“真气运行法”有“通督”的特点。在训练者主观症状上有两肾发热，夹脊沉重，项背强，玉枕轰隆、头皮奇痒等一系列自觉变化。我们此次训练，除1例未通督外，其余30例全部通督。关于“通督”，我们认为既然是主观感觉存在，必然具有相应一系列显著变化，有值今后深入研究。

小 结

1.本文简述了李少波医师“真气运行法”，以及与“气功”的关系。

2.本文总结了“真气运行法”训练治疗胃下垂、高血压的疗效。胃下垂组20例，胃小弯角切迹经90天训练，从1—6 cm上升者19例，有效率达95%，高血压组，血压下降正常5例，有效率达45.4%。

3.本文简述了国内外研究概况，并试述了“入静”、“调息”、“放松”生理机制及“真气运行法”“气功”治疗疾病的理论根据。

4.今后应对“通督”进行深入研究。

参 考 文 献

- 1.李少波“真气运行法”内部资料
- 2.上海中医药杂志 5 : 6 1962
- 3.生理学报 25 : 232 1960
- 4.体育报 1978, 7

(何炳元大夫整理)

附(二) 练功小结十例

以下练功小结，是在不同时间，不同地点不辅助任何其他疗法的三十例患者的自述中选出来的，从中反应出几个特点：

(一)从病例中看出，他们都是十年、二十年、三十年不等的久

治不愈的各种病症。是在五个系统发生的二十五种病，但治疗方法只有一个，这说明“真气运行法”是增强自我调节的一种疗法。

（二）在练功过程中，谁入静最好，谁进步就快，体内的变化就明显，就能按时完成练功计划。正确地体现了静极生动，动静相寓的自然规律。

（三）通经络，尤其是通督脉（小周天），按照练功的方法和要求训练，他们进步的快慢基本是一致的。历来人们对通大小周天，认为是高不可攀的，即有成功的也只是凤毛麟角。有些人说通督脉是不能做到的事。可是用我们的方法训练，就能如期完成。并且是共性的，这说明是生理上许可的，关键是方法问题。

（四）由于机体内发生巨大变化，出现一些奇异、美妙的感觉，无非是经络通畅、气血活泼，生物电集中、磁性力量发挥作用而已。可借以破除迷信观点，和神秘的传说。

（五）真气运行法是激发调动自身潜力集中使用。以达祛病延年的目的、真气集中到哪一个部位，哪里就发生生理上的变化，改善病理现象。因此在练功过程中，可以根据进程定期取效，说明它的科学性。

（六）通过数十例小结自述在实践中亲身体会，反应出“真气运行法”每个阶段的方法理论及全部变化过程是准确的，对本书的理论起到检验支持作用。

长期以来，有关病例是很多的，但下面仅选择单用此法治疗的数例，附在后面，以供自学者参考。

病例一

关于我练真气运行法的反应及效果

我是解放军某部军人，现年四十六岁。原患严重神经衰弱症，每天睡眠不到四小时，中西医药久治不愈；气管炎咳嗽痰多三十余年；胃

病烧心二十五年，诊断不清、时好时犯，虽经多方治疗，迄无效果。

于一九七五年七月十五日，经友人介绍由李大夫指导练功，现将练功的记录作以下的自述。

一、练功情况：（自八月十一日开始）

八月十一日至十三日：心窝部发热，向全身扩散，并感到身体有时缩小，有时向横加宽，全身发胀。

八月十四日至十六日：头上有反应，牙根通气，阴茎、睾丸有通气感，耻骨部发胀，自觉小腹往下似井深。

八月十七日至十八日：有鸡蛋大的一团在上下腹部滚动，肛门周围有热气通过的感觉。

八月十九至二十日：全身有发热发胀的感觉，象鸡蛋大的气团活动仍明显，全身强烈震动一次，几乎倾倒。

八月二十三日：髂骨、坐骨、尾骨部有强烈的麻胀感觉。

八月二十四日：中午真气达腰椎腰眼，晚间坐功真气从尾骨顺脊椎渐上，颈及后脑有麻热胀硬真气运动的感觉；前面自小腹、胸、面颊都有同样的感觉，四肢全部通气。

八月二十五日至二十六日：从足心开始，连脚根、腿肚子、腿弯象一根粗绳向上拉，沿脊椎向上拉至颈部、头顶。上身先是被压下俯，继则向后反张，二十分钟后自然缓解。前面咽部紧张。经查看针灸经络为肾经通气。

八月二十七日：两足第二趾、第三趾间，有强烈的烧灼感，上行至咽喉引起咽干、僵、麻、咽物困难的感觉，移时平复。经查看为足阳明胃经通气。

八月二十八日：气从足小趾起循小腿外后侧过昆仑、委中上入腰脊麻胀强烈。经查为足太阳膀胱经通气。

八月二十九日：气从手小指上行至腋下入胸，又自然由颈入脑。经查为手少阴心经通气。

八月三十日：气从足大趾上行至大腿内侧一线直通小腹两肋。经查为肝经通气。

九月二日：呼气时气沉丹田，下行至腿足，吸气时自尾闾骨上脊背，脸发热下颌发僵，头部麻胀，两太阳穴脉跳动。

九月三日：全身象一个大气球，尾闾骨象气球的口，正条脊柱象通上电流一样，有麻酥酥的感觉。

九月五日：吸气时颈项强直，气上头顶，头皮发胀，眼眶痠，眼球胀。

九月十日：昨晚因外感致背肩部疼痛剧烈、头及上身难以转动，服镇痛药无效。中午练功五十分钟，通气良好。每呼吸一次，疼痛即有减轻，练毕全愈。

九月十一日：坐功时觉得腰中象绕了一条宽带子一样。经查为带脉通气。

九月十五日：小腹象没有东西，整个身体形成一个空壳。除气之外，好象空无一物。

九月十八日：呼气时全身通气，吸气时也全身通气，但吸气时力量小一些，好象风箱一样，一拉一推都能生风。

九月二十二日：连日气通小肠经，练功时两臂甚痛。

九月二十八日：今日坐功大发动一次，小与大的感觉先后出现。练功半小时后，全身开始缩小，节节松动，小至丹田消失。后又节节长大，身体象宝塔形，头是塔顶，象一个高尖帽子，气贯头顶。百会穴跳动明显，持续一小时之久，意识消失，无一杂念，这是坐功以来第一次入静。

十月四日：自第一次入静后，连日气上头顶，头顶和丹田形成一线，上下吸引。每坐就能入静，越是入静这个力量就越大，力量越好入静也就越深。

十月二十五日：百日满。近来练功很平静，通气良好，入静程度也越深，再未出现特别感觉，只觉功后身体舒适，心情愉快。

二、疾病及健康情况

1. 练功五十日后，神经衰弱基本好转，现已彻底好了。不论白天晚上，什么时候都能入睡，晚上一觉可睡六小时，头晕头痛全身痠痛

等症状全部消失。

2.胃痛及烧心已消失，但食量未增加。

3.气管炎有好转，但未彻底治愈，可能因抽烟的关系。

4.身体健康情况：力气增加，平时几十斤拿着都吃力，通关后自觉力气倍增，两手托一百二十斤不觉费力。身轻步健，走路轻快，关节灵活柔软。练功百日，体重增加五公斤，肿已消。

三、个人体会

练功时最好做到意守丹田，可意随气走，意气合一。入静后可用轻、灵、空、通四个字形容。练功虽已百日，但还有时出现杂念，不能作到随时入静，可能功夫未到吧。

薛 辉

病例二

“真气运行法”治愈我的心脏病

我是二十一冶电焊工，现年四十四岁，患心脏病已十年之久。一九七六年三月五日心电图检查：窦性心律、电轴左偏，半横位顺转、低电压，偶发性窦性早跳，心电图异常。

发病时心跳气短，胸前区疼痛胀闷，头晕全身发抖，颜面苍白，手指麻无血色，必须卧床休息。近来尤其中午睡后必犯。

十余年来屡经中西医治疗无效。于元月十八日，在省中医院李大夫的指导下，开始“真气运行法”的锻炼，坚持每天三次，每次二十分钟，方法是排除杂念，呼气注意心口，三日后胸部有沉闷的感觉，四、五天后向下移动，约十天后呼气注意丹田，小腹发热。十五天后小腹充实有力，每当呼气时小腹由小而大似有弹力。开始坐时腰是弯的，这时腰自然直起，坐不直还不舒服，腰部开始发热，同时头部有麻胀紧痛的感觉。二十天后每次坐三十分钟，鼻骨有压重感，头部更形紧张，象戴上一顶小的帽子一样。腰部发热三天后，热力向上移

动，到三十天的晚上，头部发紧的现象减轻了，躺在床上象似入睡时，全身麻酥酥的真气走动，随后就觉头部轰隆一声，全身都感轻松，头也不紧了。以后再坐百会穴随着呼吸而呼吸，仿佛与心脏跳动也有关系。我问李大夫，他说这是督脉通了，是一个大的飞跃。

未练真气运行法之前，心跳时胸部和脑内震动，全身发抖头晕，就要躺下休息。练功到二十天后就明显的减轻了。坐通以后我的病再未犯过，手的颜色也变过来了。中午必发的一次，也经李大夫指导，不要吃十分饱就睡，也因此而纠正。

李步琦

病例三

实践“真气运行法”的体会

我是一个电工，现年四十六岁。自从一九七六年患心口疼痛，引及后背痛如刀割，满床翻滚。平时口苦腹胀，不能吃饭，病情严重。经本单位医院检查，确诊为十二指肠溃疡、胃下垂、隐性胆结石。（一九七三年二月胃切除四分之三）一九七六年二月十一日转武山疗养院，入院时体重九十三斤。一天吃半斤粮，屡次犯病，不能吃饭，不能入睡。心口疼起来，吃药打针都不见效，自觉病情严重，想回兰州治疗。

湊巧省中医院李少波大夫讲授“真气运行法”。他说真气是生命动力，在真气运行法锻炼过程中，能叫人体各组织部门发生很大的生理改变，因此能治好针药不效的各种慢性病。更能防止疾病的发生。方法简单，易学易会。只是在出呼气的时候，作哪一步功注意哪个部位就行了。当时我听了很怀疑，怎么吃药打针治不好的病，注意一下出气就能好？我抱着试试看，反正没事干，又不费啥事的心情开始了。

一开始每天三次，每次十五分钟。初作的时候，一吸气心口就痛，问李大夫怎么回事？他说是吸气时横膈膜下降，胆囊和胃受到压

迫的原故，注意长出气，不要深吸气。试作四天以后再未痛过。以后心口发热，二十天后气通到小腹，出现肠鸣排气。每次坐二十分钟小腹发热，从此心口再没痛过，腹胀也减轻了。吃饭很香，饭量由一顿二两增加到四两，有时夜里还要吃点心，不然饿得睡不着。

由于病情的好转，我的兴趣也高了，每天坐的时间也长了，每次总在半小时以上。到三十天后，小腹充实有力，气也够用了，走路也有劲了。后腰有一股热力向上冲劲，自觉手中胀大，浑身跳动，有时象虫子爬行，身体上浮象驾云一样。有一次一股力量自腰背向上冲，头部轰隆了一声，共震了三次，督脉通过了。

坐通以后，每次坐功时自觉真气由脊柱两侧向下活动，沿着脊椎向上移动，感觉很清楚。从此胆囊症状消失，胃部不舒服一坐功就好，食欲大增，每天吃一斤二两，一月增加体重十市斤。睡眠恢复正常，精神愉快。

赵连贵

病例四

防治疾病的好方法

我是一个长期神经衰弱的患者，经常睡眠不足，严重时两三晚上不能入睡，即便勉强睡眠，也是迷迷糊糊、恶梦、遗精、盗汗，身体极度衰弱。白天头晕脑胀，这样连续了好几年。后又并发了慢性胃消化不良症，大便每天二至三次，有时两天一次。在这些慢性病的折磨下，使我未老先衰。经常和医药打交道。后经友人介绍练太极拳，经长期锻炼，身体有所好转，但不能巩固，时轻时重。

一九七五年七月在李少波大夫的指导下，练习“真气运行法”。经过八个月的锻炼，使我睡眠有了很大的改变；胃消化功能好转更加明显。现将练功记录如下：

一九七五年七月一日开始，采取自然盘坐式，每天三次，每

次十五分钟，调息以呼气为主。至七月二十二日，坐功时间延长为二十分钟，每天三次，气往下沉。至八月一日，食欲增加，性欲旺盛，丹田部位有充实感觉。至八月十七日，头部清爽，丹田充实有力，收功后二十分钟逐渐消失。至八月二十二日，丹田真气少往下沉，有如一线随呼气直通阴茎头，如此两日后消失。小腹如半流质食物发酵，排气较多。至九月四日每坐后约十五分钟两腿内侧三阴交穴部位发热，面积长约十五公分宽、二公分长形范围，如倒上一杯开水的样子，往返活动三至五次。如此三天后消失。从此以后每次练功头部更觉清楚。至九月十九日，呼吸较前细微，能安静入坐四十分钟以上，入静程度也较前更深。至九月二十六日，整个身体下沉，有时感上身轻浮。至十月九日，丹田内部有轻微的震动感。至十一月十三日，入坐时间能持续一小时，会阴部发热发麻，五天后感觉消失。至十二月三十一日，丹田内的力量缩小如核桃一团，但更明显坚实，而全身胀大，头部印堂穴处有紧麻的感觉，好象擦上清凉油一样。至七六年二月三日入坐后约二十分钟，丹田真气突然下沉至会阴部，肛门周围有一缓慢的热流，沿脊柱上行至头顶百会穴，产生一种热麻的感觉，复又下降到鼻端人中穴，咽下天突穴，沿任脉而下至会阴穴。从此一呼沿任脉下至会阴，一吸沿督脉上至百会，两处都有明显的活动力量。

杨忠荣

病例五

“真气运行法”对冠心病的疗效

我从青年时身体就不好，经常闹病。因为旧社会医疗条件很差，所以屡治不愈，健康问题成了我思想上最大的负担。因此，凡耳闻目睹有利于身体健康的药物方术等，都想吃吃练练，但始终收不到良好的效果。一九六二年春患高血压冠心病，血管硬化，住院治疗迄无效果，严重地影响了身心健康，精神负担很大。几年来跑医院、寻上等

药，始终不能解决问题。后经省中医院李少波大夫指导练习“真气运行法”约一个月后，睡眠基本正常，血压有所下降，并趋于稳定，饮食也增加了。持续半年多，一日在练功时突觉有什么东西自后背及颈部向上猛冲一下，使头内轰的一声，一时眼花缭乱，神志不清，过了一会头脑特别清醒，全身舒适轻捷，冠心病的病状若失，这种威力是意料不到的。

近年来一直持续锻炼，每日一至三次，每次在一小时以上，在做法上仍是注意呼气，吸气时任其自然，已经成了习惯。坐通以后行立坐卧都可练功，睡前醒后只要集中思想注意呼气三五分钟，体内就有真气活动的感觉，时间稍长四肢粗胀，脚心象冒水泡的样子，随呼吸而动。

根据个人练功体会，“真气运行法”确是防病治病、保持健康的一个好方法，易学易会，既不消耗物资，又比跑医院节省时间。只要随时注意一会，就感到身体舒适，精神爽快。恢复疲劳特别有效，在劳累的时候，只要用几分钟的时间注意呼气入丹田，觉得腰部一松开，立刻疲乏就解除了。这对工作是多么大的帮助啊！这一方法值得大力推广。

焉寿先

病例六

练“真气运行法”的感受

一九六一年秋，我患肋骨结核，经中西医治疗无效，兰医检查须手术治疗，自己胆怯不敢手术。经领导同意回原籍蓬莱治疗休养，也无效果。听说静坐可以治好慢性病，但是无人指导不可盲目试验，以防偏差。因此，虽有渴求，不敢轻试。

第二年初，我因患癆管，住省中医院治疗，在此期间我发现该院设有“真气运行法”练功室。心想这里一定有医师指导，我的愿望可以实现了。经同志们的介绍，认识了李大夫，见他红光满面，精神焕

发，给我深刻印象。他待人真诚负责，我学习信心十足。此后每天上午下午两次集体学习，另外我回到病房有时间就坐，并研究一些医学知识。每天静坐的时间很长，除了吃饭睡眠外，大部分时间是练功。

大约一周左右，感到手脚发热有汗，坐时左右摇摆不稳，过了几天这些现象自然消失了。二十天左右，感到脖子后痠痛，两肩压重。我请问李大夫，他说这是正常反应，不必担心。这样又连续了四五天，在一天将近十二点钟，全身突然有一种奇异的感觉，周身好似铸在一起，紧凑有力，头顶也有一股实力和丹田相接连。感不到鼻孔的呼吸，只觉得一呼一吸都在百会丹田两个部位有节律的活动。此后每次静坐时，真气就由丹田经尾闾脊背到头顶。脸上象虫子爬，有时两腿周围象霓虹灯一样晃来晃去，有时嘴的周围象用绳子扎起来，上下齿象是胶着在一起，想张也张不开，这种感觉几天后才慢慢消失。有时感到全身象一个整体进行有规律的呼吸。有时觉得只有丹田在呼吸，身体各处似真空一样，轻松愉快有如波平月圆清净无比。

我住院只有两个月，由于每天练功时间比较长，效果也就比较大，疾病也就好得快。在同时住院病号，我是最重的手术之一，手术也最大，但伤口较一般人愈合得快，因此提前出院了。原来的肋骨结核也从此结束了，多年的耳鸣耳聋症也好了。

十几年来，由于工作调动频繁，练功时间也间断得比较多。后来出现高血压，曾休克晕倒，虽用药物治疗不能根除。再配合坐功治疗，现血压基本正常。根据我个人的体验，只要坚持锻炼，真气运行法确是防病治病、保健强身的好办法。

李廷清

病例七

“真气运行法”对胃病的疗效好

我们三个人，都患程度不同的胃下垂、神经衰弱、全身关节痛，

不思饮食，食则腹部胀痛难忍，大便不正常。走路时必需用手托住小腹，行路困难。身体消瘦，经常失眠，很容易感冒，久经药物治疗无效。

二月二十五日，听省中医院李大夫讲“真气运行法”可以治好多慢性病，其中就谈到胃下垂一症，据说真气能使松弛了的胃体恢复功能。丹田真气充实后，能增加上浮力，把胃推上来。

我们听了很高兴，但信心并不大，抱着试试看的态度开始做功。每天三次，每次二十分钟，坐了几次，心口有沉重感。又过了几天，每次呼气心口就感到发热，胃部有些舒服，消化力有好转，这才增强了我们的信心，立志每天坚持锻炼。

至二十天期间，小腹跳动作响，排气较多，小腹感到饱满，走路腹痛减轻，饭量逐渐增加。二十五天后，睡眠很好，食欲大增。四十天后，两臂和两腿内侧及手脚心部有跳动发热的感觉，会阴发痒发热，间部痒麻跳动，肩背部有一股力量向上冲劲，有时象要把人推倒的样子。五十天后这股力量由颈后上冲，直达头顶，头被冲的摇动，头皮奇痒，印堂和鼻骨都很紧张。两腿两臂外侧跳动的也很频繁。六十天后，每一呼气，真气便从任脉下至丹田，一吸气真气从尾闾上升至头顶百会穴，每一呼吸全身都感到通气。从此全身疼痛消失，轻快有力，走路时肚子也没有坠痛的感觉。我们虽然没有钡餐透视，但胃下垂的症状基本消失了。体重有的增加六斤，有的七八斤不等。七十天后每坐功时就感到丹田与百会穴之间有一种力量互相吸引，全身舒适，小腹更加充实饱满，有时象把胃往上托的样子。我们体会到，真气运行法的锻炼，对人的健康是有很大好处的。

程继先 李春梅 李莲凤

病例八

“真气运行法”对风湿性关节炎的疗效

我患类风湿性关节炎及风湿性肌炎五年之久。关节变形，四肢抽

搐，肌肉跳动，十分痛苦，失去工作能力。先后经西安、兰州医院中西医治疗微有好转，但仍不能工作。于一九七六年三月在省中医院李大夫的指导下，进行“真气运行法”治疗。兹将治疗情况记述如下：

一、练功时身体的变化：十天后心窝部发热，小腹跳动，四月四日两腿前外侧向下如流水状直通脚面，两腿自小腿内侧向上直达腿根。四月八号自尾骨腰部痛胀往上冲，使身体动摇，至十九号真气通过，胀痛消失。四月二十二号由两手“合谷”穴经手臂上侧上行，环唇左右在“人中”穴会合，至鼻旁入鼻内。五月十二号由眉头沿头顶两侧向后下方至项。又一股力量沿脊椎上冲如流水状压力很大，直上头顶，从此头也不胀了，鼻骨有紧张感，两臂内侧由内向外通过手心有跳动感觉，每一呼吸手心脚心都有吹风感觉。五月二十六日以后，全身通畅，遍体舒适。

二、练功效果：在练功过程中，凡真气未通过的部位，都痛胀得非常厉害，等通关以后疼痛就好了。尤其是我原患额窦炎，头痛厉害，任督脉通过后头也不痛了，并流出很多浓臭液，从此鼻孔通气良好。一呼一吸全身通畅舒适，没有痛的地方，只是下雨阴天时稍有不适的感觉。已能正常上班愉快地工作了。

三、个人体会：几年来受尽折磨的痛苦，使我失去了活动的 ability，并经医生下了结论为不治之症。没有想到在短短的七十天的时间里我又恢复了健康。我深深地感到“真气运行法”是治疗慢性病的好方法。只要有信心有决心锻炼，功到自成。既不费钱又不费事，易学易会，这个多快好省的方法，值得大力推广。

李海林

病例九

实践与感受

我是一名女职工，三十八岁。一九七一年三月，得了产后风，发

展为风湿关节炎，累及心脏，浑身发肿，无处不痛，气短无力，行动困难，六年没有上班，内心非常痛苦。

听李大夫讲，“真气运行法”能增加人体的生命动力，可以治好很多针药不效的慢性病，容易学会。于是我就按讲的方法试做了，二十天后，腹内发热，肠鸣排气，手发胀，食欲好转。六十天后，小腹充实饱满，浑身跳动，有时象虫子爬行，真气走到那个关节部位，那里就越加胀痛，真气通过以后，原来的疼痛也就好了。八十天后，丹田热力旺盛延至大腿，全身发痒。一次坐功时，自两内眼角沿头顶两侧向后夹脊椎两旁有两股轻灵愉快的劲力直抵腰中。从此上身舒适轻松。接着丹田真气经肛门沿尾骨向上行。百日后背后有一股力量上升头顶，胀了几次。有一次在做卧功时被一股巨大的力量震醒了。以后每次坐功就有一股力量上至头顶，一呼一吸轻松自然，以后鼻炎也消失了，月经转正常，全身症状均消失，吃饭正常，肿胀全消，体重由一百零八斤降至一百斤。

个人认为和疾病作斗争，必须有坚强的毅力，采取自力更生。胜利的得来当然不是一帆风顺的，真气和疾病作斗争时，也还是要费一番气力。战而胜之，自然轻松愉快。

郭开玉

病例十

坚持到底必有收获

听了李大夫讲授“真气运行法”，懂得了它的科学道理，怀着对疾病的痛恨和对健康的盼望，在三月十七日开始锻炼，每天坚持做三次。由于自己体质差，特别是神经衰弱很顽固，思想不能集中，因此效果较慢。在李大夫的指导下，树立起坚强的信心，把做功的过程当成锻炼自己意志的机会，坚持与疾病作斗争。效果慢，不着急，下苦功。每天平均三至五小时，有时达七小时。事实证明，只要肯奋斗就

能进步。我的效果慢，约计四十天时间，真气才从心口下到丹田。五月六日左右感到命门处热胀，有如温度计内水银柱一样，四肢也有跳动。六月四号左右，“水银柱”沿督脉上升至顶部。六月七号晚上冲通了后脑，当时感到一股清泉从头顶流了下来，头部象被甘泉沐浴，清凉舒适，身体似要腾空，直往上浮。整整八十二天，终于打破了坚冰，开通航道。做功期间，胃部见效最快。从五月份开始，胃痛病一次也未犯过。从前吃不得的东西，现在吃上也不要紧了。每天增加主食三两。神经衰弱头痛减轻。坚信今后将有更大的收获。

薛希平