

# 目 录

吐納导引的气功疗法.....	柳柏春( 1 )
导引与按摩.....	江靜波( 10 )
站式气功.....	上 池( 16 )
練功姿势的选择和运用.....	翁則权( 19 )
气功的呼吸法选择和应用.....	翁則权( 26 )
談談內养功的呼吸問題.....	李 虹 江 舒( 37 )
气功意守方法和入靜.....	翁則权( 42 )
气功疗法中的几个問題.....	董仲武( 50 )
对气功疗法的一些体会.....	李立知( 55 )
关于气功練功时舌舐上腭的体会.....	王贊予( 62 )
气功練功过程中胃液分泌状况之初步观察.....	王光杰 张 炎( 64 )
太极气功的練法及其对高血压的治疗作用.....	陈 昌( 66 )
气功疗法治疗高血压的研究.....	
..... 上海市高血压研究所 广慈医院高	病房( 75 )
气功治疗肺結核的練功姿势与呼吸方法的探討.....	王光杰( 95 )
气功治疗慢性胃病初步理論探討.....	洪(100)
銅鐘式气功治疗 3 型慢性疾病 148 例的报告.....	戴俊英 (104)
开展气功疗法治疗 114 例慢性疾患的初步体会.....	李 虹 (110)
內养功治疗 1 癌病 113 例疗效观察.....	浙江省工 疗院(127)
气功疗法治疗 1 潰瘍病 100 例临床分析.....	
..... 中国人民解放军第 31 疗养院气功疗 疗小組(134)	
內养功治疗胃及十二指肠潰瘍和胃下垂的初步体会.....	翁則权(145)
气功疗法治疗消化性潰瘍及神經衰弱等 40 例疗效报告.....	
..... 贺四海 袁 昌(159)	
气功疗法治疗 50 胃腸疾患的疗效观察.....	
..... 中国海員工人大連疗养院(169)	
对气功治疗 內体会.....	彭佳珍 李梅娣(175)
气功治疗 1 例 观察和护理經驗.....	李美琪 王桂棣(181)
气功疗法治疗 11 例慢性肝炎的初步报告.....	赵立明(185)

K15  
724  
2

# 吐納導引的氣功療法

YX177/33

柳柏春

吐納的意義，淮南子說得最扼要明白，就是“吐故納新”，概括地說起來，相當於現代的深呼吸和氣功。

導引，可以說是柔術運動加按摩。素問異法方宜論：“其民食糝而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。”原注：“導引謂搖筋骨動支節，按謂抑按皮肉，蹻謂捷舉手足。”莊子刻意篇上說：“吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申為壽而已矣。”釋文：“熊經，若熊之攀樹而引氣；鳥申，若鳥之嗛呻也。”成疏：“自熊攀樹而自經，類鳥飛空而伸脚，斯皆導引神氣，以養形魂。”華佗的五禽戲可能就是從這裡演化的。本文介紹的吐納導引，可以說是“動的靜坐法”，它的起源一定也和別的學術一樣，是無數勞動人民的經驗積累。在清朝時候，叫做“陳門氣功”，因為傳授的條件很嚴格，只憑師承口授，而且不許隨便傳人，因此會的人很少，傳授我的是天津王澄久老師。

我們從乳兒熟睡時，可以測知他的呼吸是動連腹部的。人們由於忙碌的生活習慣，漸漸以胸部呼吸代替了腹部呼吸，吐納就是強調主張人們的呼吸應該恢復合於自然的、先天的，也即是腹式呼吸。但吐納導引，更是動中有靜、靜中有動，這樣有規律的運動，可使抵抗力增強，陰陽平衡，達到健康無病。

38817

## 一、吐納導引的實踐

早晨起來，不吃點膳，在一間不十分大的室內，地上擺一只燃燒熟炭（或吊在沸水中泡過涼干後的木炭）的小爐子，和一只盛有清水的淺盆，高低一樣，並列在中央，先打開門窗，使空氣清新，再重新关上。炭火設置，按照現代科學的說法，還不能很好解釋，老師的意見，認為有病的人體弱氣虛，恐室內有寒涼穢濁之氣吸入，很不適當，故使室內空氣溫暖，水火並列，有既濟的作用。

練吐納導引最好是有兩個人，不會的人需要別人在旁指導；就是會的人，也需要互相拍打背部（但也可減去這項動作單獨練習）。

本法是綜合吐納導引相輔而成的健身法，練習時是流水式導引的，為便于敘述和理解，分段說明如下：

(1) 準備部分：先在室外做八段錦中的一部分動作：

姿勢 1：身軀直立，眼平視，二手握拳，拳心向上，置在側腹季肋間，二足並立，稍為離開些。

動作 1：二臂上伸，過頭後，二拳變掌，掌心向上，中指相對，二足足跟同時提高。

動作 2：二臂下落，二掌變拳，拳心向上，仍正置在側腹季肋間，二足足跟同時放平。

這樣動作連續三次（就是八段錦中的“雙手托天理三焦”）。

姿勢 2：與 1 同，但二拳并抵臍後脊柱二側。

動作 1：全身不動，頭向左旋轉，到不能再左後時。

動作 2：頭回至正中平視。

動作 3：頭向有後轉，到不能再右後時，重又回至 2 式。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**