

## 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”以及四时调摄等方式方法，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

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/>