

# 《诸病源候论》感冒导引法研究

张海波 陈昌乐 刘峰 刘天君

**【摘要】** 在对《诸病源候论》一书中的导引法进行认真、系统地分析、研究基础上,结合习练导引法的实践经验与体会,针对感冒的发病机理,精心选择书中的导引条目,编创一套预防治疗感冒的导引功法,除预备式和收式外,共有五节正功,分别命名为“努肩缩项除寒热、撑臂推颞营卫和、按枕拉脊通阳气、撑手顿足肌表彻、搓掌摩面肺窍乐”。文章从原文依据、姿势要求、操作要领和作用原理四个方面,对每一节功法进行详细说明,既是继承和发扬古代导引的新尝试,也是对现代中医养生治病手段的新拓展。

**【关键词】** 导引法;感冒;气功;诸病源候论

## Study on Daoyin Therapy in the Treatment of Common Cold in General Treaties on the Cause and Symptoms of Disease(《诸病源候论》)

ZHANG Hai-bo, CHEN Chang-le, LIU Feng, LIU Tian-jun

(Beijing University of Traditional Chinese Medicine, Beijing 100029)

**【Abstract】** On the basis of the strict and systematic analysis and research of daoyin therapy recorded in General Treaties on the Cause and Symptoms of Disease(《诸病源候论》), in association of practical experiences in the etiology and pathogenesis of common cold, as well as the content of daoyin in the book, a set of daoyin exercise was compiled for the prevention and treatment of common cold. Except the starting step and ending step, totally five steps were included in the exercise for eliminating cold and heat, harmonizing the nutrient and the defensive systems, promoting yang qi flow, strengthening the exterior and benefiting lung orifice. The paper elaborates each step in four aspects, meaning the evidence in the original literature, requirement of posture, requirement of operation and mechanism. It is a new attempt for the inheritance and development of ancient daoyin therapy and also a new innovation of modern approach to the health care and treatment of disease in Chinese medicine.

**【Key words】** Daoyin therapy; Common cold; Qigong; General Treaties on the Cause and Symptoms of Disease(《诸病源候论》)

隋代巢元方所著《诸病源候论》,一直被学术界公认为是我国现存的第一部论述病源证候学的专著<sup>[1]</sup>,专门叙述疾病分类、病因病机和证候特点,但书中的导引内容却鲜有重视,缺少深入研究。该书未载一药一方,却按病症开列导引处方,内、外、妇、五官、口腔、传染、皮肤科等几乎全备,共记载导引法 280 余条,分列于 38 卷 157 候中,所记载的功法数量之多、方法之全、实用性之强,在气功发展史上是少见的,对隋以前有代表性的气功导引方法进行了收集、整理,使不少内容得以保存,对气功疗法的形成和发展作出了里程碑式的贡献<sup>[2]</sup>。因此,《诸病源候论》还是现存的一部“医学气功的专著”<sup>[3]</sup>,一部中医“导引治疗学”<sup>[4]</sup>。

本研究以丁光迪主编的《诸病源候论校注》与《诸病源候论养生方导引法研究》为蓝本,参照赵邦柱主编的《古代气功治病法——诸病源候论导引新解》,在对书中导引法进行认真、系统地分析、研究基础上,结合习练导引法的实践经验,针对感冒的发病机理,精心选择书中的导引条目,编创了本套功法。鉴于导引是中医气功的重要内容,气功是调身、调息、调心三调融为一体的身心锻炼技能<sup>[3]</sup>,《诸病源候论》中导引法的“三调”内容十分丰富,为了增强这套功法的操作性与实用性,本研究从三调操作入手,在尊重原导引法基础上,对导引功法给予了明确的操作要领阐释。

感冒是最常见的外感病,目前临床常用的解热、镇痛、消炎、抗病毒等疗法越来越不能满足人们追求自然、绿色疗法的深层需求。中医认为感冒多为正气不充,外邪(风寒湿暑等)乘机侵袭肺卫、阻

基金项目:国家中医药管理局科研专项课题( No. 200707002 )

作者单位:北京中医药大学,北京 100029

通讯作者:刘天君,Email:liutj2911@126.com

滞太阳经脉,致使肺失宣肃、营卫失调、卫表不固<sup>[5]</sup>所致。根据这一病机特点,除预备式和收式外,本文根据《诸病源候论》原文创编了五节导引动作,能够补正固表,祛邪外达。这五节功法分别命名为:努肩缩项除寒热、撑臂推颈营卫和、按枕拉脊通阳气、撑手顿足肌表彻、搓掌摩面肺窍乐。

### 一、预备式

两脚平行站立,与肩等宽,两臂自然下垂,头中正,两眼平视远前方,自然呼吸,安静放松。默念:扶正解表、消除感冒。

### 二、努肩缩项除寒热

1. 原文依据:“风痹候<sup>[6]32[7]53[8]37</sup>风头眩候<sup>[6]56[7]85[8]65</sup>养生方导引法”云:“凡人常觉脊背皆僵硬而闷,不问时节,缩咽□内,仰面,努□并向上,头左右两向掇之,左右三七,一住,待血行气动定,然始更用……除寒热病,脊、腰、颈项痛,风痹两膝头。以鼻内气自极七息,除腰痹背痛,口内生疮,牙齿风,头眩尽除。”“虚劳膝冷候<sup>[6]135[7]130[8]99</sup>养生方导引法”云:“头上下摇之七,缩咽举两□,仰柔脊,冷气散,令脏腑气向涌泉通彻。”

2. 姿势要求:接预备式,两臂手从体侧抬起,手背向上,至与肚脐水平线等高,两手自然并拢,立腕,手指上翘,两肩胛骨向内上收缩,带动伸直的两肩向内上拱起,同时,头微后仰,颈项向下回缩,尾闾向后上翘,意想全身上下左右之气向两肩胛内侧区域聚拢。停留片刻,头顶向上领起,下颏回收,颈项微上拔,使头部中正,尾闾自然放松,同时,两肩、臂放松下落,两手仍翘起,与肚脐水平线等高,意想体内之邪气自手指散出。重复以上动作 7 次,以两肩胛内侧区域有明显酸胀或温热感为度。结束后,回复至预备式。

3. 操作要领:①调身:本节动作可概括为内缩、停留、放松三个阶段。内缩要以两肩胛内侧区域为中心,使两肩胛上拱内收、仰头缩项、尾闾上翘协调一致,同时向两肩胛内侧区域集中。注意两臂要伸直,不要屈肘,不要挺胸、挺肚子。尾闾上翘,在初始做时,可配合臀部向后上翘,待尾闾活动自如后,主要体会尾闾向后上翘的感觉。停留时应注意使两肩胛内侧区域肌肉保持一定的紧张度。放松阶段肩臂、头颈及尾闾皆放松,手部仍应保持立腕动作。②调心:在做内缩动作时,意念引气从身体上下左右向两肩胛内侧区域集中;停留时意念守两肩胛内侧区域;放松时意念引气向身体上下左右散出。操作时应注意意念放松,不可太过紧张。③调息:

初习练时,以自然呼吸为主;待姿势动作熟练后,可配合调息方法(以下各节导引方法的调息原则,除特殊说明者外,皆与此相同)。在内缩时吸气,停留时闭气,放松时呼气。停留的时间,开始时可以稍短,以后可据个人承受能力适当延长。

4. 作用原理:该节的努肩缩项动作能够按摩颈背部督脉、膀胱经的风池、风府、大椎、大杼、风门、肺俞等穴位,尾闾上翘能够提振督脉阳气,手臂伸直、手掌上翘能够抻拉手部三阴经。本式与“按枕拉脊通阳气”一式正与明代医家张介宾的亲身体验一致,他认为:“盖凡风邪伤人,必在肩后颈根、大杼、风门、肺俞之间,由兹达肺,最近最捷,按而酸处,即其径也。故凡气体薄弱,及中年以后血气渐衰者,邪必易犯,但知慎护此处,或昼坐则常令微暖,或夜卧则以衣帛之类密护其处,勿使微凉,则可免终身伤风咳嗽之患,此余身验切效之法,谨录之以告夫惜身同志者。”<sup>[9]</sup>意念引气内收与外散,能够加强肺气的宣发肃降功能、调整皮肤腠理的开合,意守两肩胛内侧区域则可补益肺气。呼吸闭气,可以加强补气、通经、散邪的力度。本节三调并用,共同起到补益肺气、通阳散寒、解表除热的作用。

### 三、撑臂推颈营卫和

1. 原文依据:“偏风候<sup>[6]26[7]45[8]32</sup>、风头眩候<sup>[6]55[7]85[8]64</sup>养生方导引法”云:“一手长舒,令掌仰,一手捉颈,挽之向外,一时极势,二七。左右亦然。手不动,两向侧极势,急挽之,二七。去颈骨急强,头风脑旋,喉痹,□内冷注、偏风。”

2. 姿势要求:接预备式,左臂手从体侧抬起,手背向上,至与肩等高,手掌翘立,掌心向左外撑,同时,右手经体前上升,经胸前转肘尖向下,掌心向上,指尖向右,继续上升,以掌心托住下颏,向右后方缓慢轻推,下颏及头部随手慢慢向右后方转动。停留片刻,左手掌放平、与手臂一起下落至体侧,同时,右手托下颏向左回复至原位,下颏及头部随手慢慢回复至原位,面向正前方,右手经胸前下落至体侧。然后,右臂手从体侧抬起,至与肩等高,手掌翘立,掌心向右外撑,同时,左手经体前上升,经胸前转肘尖向下,掌心向上,指尖向左,继续上升,以掌心托住下颏,向左后方缓慢轻推,下颏及头部随手慢慢向左后方转动。停留片刻,右手掌放平、与手臂一起下落至体侧,同时,左手托下颏向右回复至原位,下颏及头部随手慢慢回复至原位,面向正前方,左手经胸前下落至体侧。重复以上动作 7 次,以颈项左右两侧及两手臂有明显酸胀感或温热感

为度。结束后,回复至预备式。

3. 操作要领:①调身:本节动作以缓慢协调为要,主要包括伸臂外撑和托颞轻推两方面。伸臂外撑时,注意掌心外凸,指尖回翘,以手带肘带肩。托颞轻推时,应先以掌心托住下颞,再以掌根部为主要着力点,缓慢轻推下颞,同时头部配合其推动向同方向自然平移转动,注意要缓慢,不可过急过快,不可仰头。还要注意伸臂外撑与托颞轻推要协调一致,在停留时,同时持续、舒缓、柔和用力,保持颈肩部肌肉与经脉的左右二争力。②调心:本节意念专注在动作上,神与形合,轻轻意守每一个动作,无其他特殊意念活动。③调息:自然呼吸;或可在撑臂推颞时吸气,停留时闭气,放松时呼气。停留的时间,开始时可以稍短,以后可据个人承受能力适当延长。

4. 作用原理:伸臂外撑能够牵拉手三阴经,托颞轻推能够活动颈椎、牵拉颈项部肌肉,二者并用,可收畅通经脉、开张肺气、舒筋解肌、散寒解表之功。

#### 四、按枕拉脊通阳气

1. 原文依据:“头面风候<sup>[6]353[7]79[8]361</sup>养生方导引法”云:“叉两手头后,极势,振摇二七,手掌翻覆安之二七,头欲得向后仰之,一时一势,欲得欹斜四角,急挽之,三七。去头掖<sup>□</sup>肘风。”

2. 姿势要求:接预备式,两手从体侧抬起,至头顶上方,十指交叉,按于头后玉枕骨处,两肘尖指向身体左右方向,在保持头部用力后仰,两手用力前推,头与手紧密接触的同时,左肘尖向左下方画弧转动,带动头颈与右手臂一同向左侧倾斜 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ ,停留片刻,以对侧背部舒适的牵拉感为度。再以右肘尖带动,向右转动,回复中正位置后,右肘尖继续向右下方转动,带动头颈与左手臂一同向右侧倾斜 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ ,停留片刻,以对侧背部舒适的牵拉感为度。再向左肘尖带动,向左转动,回复中正位置。重复以上动作7次。交叉的双手向下滑动,按于头后项部大椎穴附近,在保持项部用力后仰,两手用力前推,项部与手紧密接触的同时,两肘尖向前并拢,停留片刻,以项部有一定的按压感为度,两肘尖向两侧展开。重复以上动作7次。结束后,回复至预备式。

3. 操作要领:①调身:做本式的两个动作,都应注意头项部后仰、手前推,使头项部与手之间互相按压,形成拮抗力。在第一个动作中,还应注意使头项与臂手作为一个整体运动,上身随头颈上肢的左右摆动,左右微微侧弯,以更好地牵拉背部经脉。

②调心:本节意念专注在动作上,神与形合,轻轻意守每一个动作,无其他特殊意念活动。③调息:自然呼吸;或可在左右侧摆时吸气,停留时闭气,回复中位时呼气。停留的时间,开始时可以稍短,以后可据个人承受能力适当延长,以感觉对侧背部舒适的牵拉感为度。

4. 作用原理:两手叉于头项之后,两臂肘前拢后开,可以充分按摩头项部的风池、风府、哑门、大椎等穴位;左右摇摆,能够牵拉背部脊柱、督脉与膀胱经,起到通阳散寒、理肺清热、舒筋解肌的作用。

#### 五、撑手顿足肌表彻

1. 原文依据:“伤寒候<sup>[6]225[7]159[8]125</sup>养生方导引法”云:“举左手,顿左足,仰掌,鼻内气四十息止,除身热背痛。”

2. 姿势要求:接预备式,左手经体前上升,至头顶上方,转掌心向上,指尖向右,同时,右手叉腰,四指向前,拇指向后。随着左手臂微微弯曲,左腿微微抬起,左脚离地。然后,掌心用力上撑,左脚用力踩地。如此交替进行7次,两手还原体侧。右侧按左侧动作做7次。如此反复,以手臂微微酸痛,脚微微麻热,全身微微汗出为度。结束后,回复至预备式。

3. 操作要领:①调身:本节调身有两大关键,一是随着一侧手臂的上撑、放松,同侧足踩地、抬起,应注意协调一致。二是叉腰的手,拇指按在第12肋骨游离端(京门穴)附近,食指按在第11肋骨游离端(章门穴)附近,其余三指则按在带脉上下。②调心:随着上撑、踩地,意念想象全身毛孔开张,随着放松、抬起,意念想象全身毛孔闭合。③调息:自然呼吸;或可在上撑、踩地时吸气,放松、抬起时呼气。

4. 作用原理:手臂上撑,可以牵拉包括手太阴肺经在内的手三阴经;足踩地可以振动全身;手叉腰间能够通畅带脉;点按穴位用以激发足少阳胆经之气,配合意念想象与呼吸,可以加强毛孔开合功能。三调并用,能够振奋全身阳气,振畅经脉,使皮肤腠理毛窍开合正常,驱散外感邪气,达到散热解表的功效。

#### 六、搓掌摩面肺窍乐

1. 原文依据:“时气候<sup>[6]281[7]160[8]129</sup>养生方导引法”云:“清旦初起,以左右手交互从头上挽两耳举,二七;又引鬓发,举止一七;即流通,令头不白,耳不聋。又,摩手掌令热,以摩面从上下,二七止。去汗气,令面有光。又,摩手令热,从体上下,名曰干浴。令人胜风寒时气,寒热头痛,百病皆愈。”

2. 姿势要求:接预备式,两手经体前上升,至胸前,两掌相合,手指向前,用力前后搓动 7 次,速度适中,至两手掌红热,停止搓动,将两手掌迅速敷于面部鼻翼两旁,手指自然敷于两眼及额部,体会热力向面部渗透的感觉,停留 3~7 个自然呼吸的时间。手指沿两眉向外推按,至太阳穴,两手中指、食指和无名指以顺时针的方向按揉太阳穴 7 次,再以逆时针的方向按揉 7 次,速度适中,至两太阳穴微热酸胀,停止揉按。两手沿两颊向下,至嘴角旁转向上,以两手中指、食指和无名指以顺时针的方向按揉鼻翼两侧迎香穴及其附近 7 次,再以逆时针的方向按揉 7 次,速度适中,至两迎香穴微热酸胀,停止揉按。两手中指、食指和无名指沿鼻梁上下搓动 7 次,速度适中,至鼻梁微热胀,停止搓动。两手沿鼻梁两侧向上轻摩,指根部至两额,平转向外,至太阳穴,沿两颊向下,至嘴角旁转向上,沿鼻梁两侧向上轻摩,如此循环,轻摩面部 7 次,速度适中,至面部及两手微微热胀,停止轻摩。回复至预备式。

3. 操作要领:①调身:搓动时应轻轻用力,搓两手掌的着力点在两手大小鱼际部位;搓鼻梁时,以中指为主,着力点在鼻梁两侧,辅以无名指轻搓鼻梁及鼻尖、食指轻搓鼻两侧面部。按揉动作应保持手指与皮肤紧密相连,太阳穴位于头部两侧,眉梢和外眼角中间向后一横指凹陷处,左右各一;迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中间,左右各一。摩面时眼睛应轻闭,手与面部轻轻接触,按内→上→外→下的顺序轻轻摩擦面部。在两手至两额,平转向外,至太阳穴的过程中,应注意眉心向两侧舒展,展眉落腮。②调心:做本节时,精神应轻松愉悦,意念专注在动作上,神与形合,轻轻意守每一个动作,无其他特殊意念活动。③调息:以自然呼吸为主;或可在搓手、搓鼻梁的同时吸气后闭气一段时间,以自感不憋气为度。

4. 作用原理:手部鱼际穴为手太阴肺经所过之处,搓动此处可以增强肺经气机运行,预防并治疗感冒。按揉太阳穴能散寒热、祛头痛。鼻旁迎香穴为手阳明大肠经与足阳明胃经的交会穴,按揉之可以宣通鼻窍。此外,肺开窍于鼻,上下搓动鼻梁,对

于感冒流涕、鼻窍不通等有很好的预防与治疗作用。《灵枢·邪气脏腑病形》指出:“十二经脉、三百六十五络,其气血皆上于面而走空窍。”轻摩面部,可以畅百脉、升清阳、散寒热。《素问·举痛论》指出“喜则气和志达,营卫通利,故气缓矣。”内心愉悦,可以使气机和畅,通达营卫,有利于机体抵御外邪。精神集中地做动作,神与形合,以意引气,则能加强本式动作的作用。搓手、搓鼻梁时吸气后闭气,能够强化搓动动作调动气机的作用,进而增强宣肺通窍之力。

### 七、收式

两脚平行站立,与肩等宽,两手敷于肚脐,头中正,两眼轻轻闭合,自然呼吸,安静放松。默念:神气充足,健康轻松。《素问遗篇·刺法论》指出“正气存内,邪不可干”;《素问·评热病论》认为“邪之所凑,其气必虚”。感冒为患,多由人体卫外之气不固,邪气乘虚侵袭肌表,致使肺卫不和所致。本套导引功法抓住这个根本矛盾,通过导引,反复鼓舞经脉阳气,促进气机的流通运行,使肺卫功能恢复正常,则感冒诸症自然缓解。本文根据《诸病源候论》导引法精神创编的整套功法,既是继承和发扬古代导引的新尝试,也是对现代中医养生治病手段的新拓展,希冀对临床预防与治疗感冒有所裨益。

### 参 考 文 献

- [1] 常存库. 中国医学史[M]. 北京:中国中医药出版社,2003:59.
- [2] 黄健,刘天君.《诸病源候论》对古代气功学的贡献[J]. 陕西中医,2009,30(6):759-760.
- [3] 刘天君. 中医气功学[M]. 北京:中国中医药出版社,2005.
- [4] 方春阳. 中国气功大成[M]. 长春:吉林科学技术出版社,1989:246.
- [5] 周仲瑛. 中医内科学[M]. 北京:中国中医药出版社,2007:64.
- [6] 丁光迪. 诸病源候论校注[M]. 北京:人民卫生出版社,1991.
- [7] 丁光迪. 诸病源候论养生方导引法研究[M]. 北京:人民卫生出版社,1993.
- [8] 赵邦柱. 古代气功治病法——诸病源候论导引新解[M]. 贵阳:贵州人民出版社,1990.
- [9] 李志庸. 张景岳医学全书[M]. 北京:中国中医药出版社,2002:1008.

(收稿日期:2011-02-11)

· 信息 ·

## 《世界中西医结合杂志》开通在线投稿系统

《世界中西医结合杂志》网站全新改版,同时开通了在线投稿系统,即日起,作者可通过登录 <http://www.zhongxi.org/> 进行投稿,并可实时查询稿件处理状态。