



气功适用慢性病

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-15

传统气功包括吐纳、导引、静坐等方式，是调身、调息、调心融为一体的心身锻炼技能。气功运动的特点是修习者在教练的指导下，充分发挥自己的主观能动性，通过自我锻炼而恢复健康。练功时修习者的意识处于宁静、愉悦的状态，体内各系统的生理功能会随之变得协调，通过长期坚持锻炼，可起到强体健身、防治疾病的作用。

气功通过三调来促使气机协调，以实现防治疾病的目的，可以说气功就是通过自我心理调整，促使生理功能变得协调，以达到防治疾病的目的。因为气功调身、调息、调心三调操作的作用方式是从机体功能的调节入手的，所以气功运动重在功能状态的调整，其作用以治疗功能性疾病见长。

中国传统的氣功内容，兼具防病和治病两种作用，严格来说，包括了健身气功和医疗气功两大内容。由于气功疗法的治疗方式主要是自行练功，患者从学习气功到取得疗效需要有一个过程，故气功疗法主要适用于各种慢性疾病。

长期的实践经验证明：气功疗法属于心身锻炼方法，是主动调控心身的生理病理过程，因此心身疾病可首选气功疗法。目前常用气功疗法治疗老年病，效果也非常显著。随着生活条件的改变，卫生环境的改善，中国人的生存质量明显改善，寿命不断延长；而由于生活节奏的加快、生活方式的改变，各种心理问题也日趋增多，老年病和心身疾病的流行给气功疗法提供了广阔的空间。

在中国目前“未富先老”的国情条件下，气功疗法以其安全有效、简单易行、经济实惠等特点，对提高国民素质、减轻国家财政负担具有特别重要的意义。因此，开展全民气功健身运动防治疾病很有必要。

但是，我们也应该看到，中国传统气功学，由于受到某些不利因素的干扰，缺乏国家政策的支持，在国人中的推广宣传不够，造成民众对气功疗法的认识偏差，严重阻碍了中国传统气功学的发展。因此，目前仅开展了健身气功的推广工作，而医疗气功却陷入轻视和放任自流的地步，使气功陷入了徒具健身而缺乏防治疾病作用的尴尬地步。

气功作为中国传统的养生方法，是防病作用和治病作用两者兼而有之的，健身气功和医疗气功这两者之间的区别比较模糊，难以截然分开。在目前仅倡导健身气功，医疗气功未能有效开展的情况下，健身气功可以也应当包含医疗作用在内。患病的修习者可以通过练习健身气功来改善疾病的症状。

[存档文本](#)