

“吐故纳新”呼吸养生法探微

冯奕超,鲁明源

(山东中医药大学中医学院,山东 济南 230355)

[摘要]《黄帝内经》重视吐纳功法养生防病的作用,但缺少系统论述,其理论散见于历代文献。吐纳功法门类众多,以“吐故纳新”呼吸养生法最具代表性。该法历史悠久,文献广泛,蕴含道家宇宙观与中医生命观,是在中国古代哲学思想指导下,综合人体生理结构与气化功能形成的智慧结晶。对“吐故纳新”呼吸养生法的相关文献进行梳理整合,从其功法分类、行功要领、养生功效三个方面展开论述,以探寻该法的内涵与价值,并结合现代研究成果,探讨其相关研究的可待延伸之处。

[关键词]《黄帝内经》;养生;养生功法;吐纳;吐故纳新

[中图分类号] R221

[文献标志码] A

[文章编号] 0257-358X(2023)09-0932-06

DOI: 10.16295/j.cnki.0257-358x.2023.09.006

Probe into the Breathing Regimen of “Exhale the Old and Inhale the New”

FENG Yichao, LU Mingyuan

(School of Traditional Chinese Medicine, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan 250355, China)

Abstract *Inner Canon of Yellow Emperor* attaches great importance to the role of breathing exercises in the health preservation and disease prevention, but it lacks systematic discussion, and its theory is scattered in the literature of previous dynasties. There are many kinds of breathing exercises, among which the breathing regimen of “exhale the old and inhale the new” is the most representative. The method has a long history and extensive literature. It contains Taoist cosmology and traditional Chinese medicine outlook on life, which is the wisdom crystallization formed by integrating the physiological structure and gasification function of the human body under the guidance of ancient Chinese philosophical thought. Sort out and integrates the relevant literature of “exhale the old and inhale the new” breathing regimen and health preservation method, discusses it from the three aspects of the classification of its techniques, the essentials of performing exercises, and the health preservation effects in order to explore the connotation and value of this method, and explores the potential extension of its related research combined with modern research results.

Keywords *Inner Canon of Yellow Emperor*; health preservation; health preservation exercises; breathing; exhale the old and inhale the new

[收稿日期] 2022-05-24

[基金项目] 国家中医药管理局全国名老中医药专家传承工作室建设项目(编号:520786)

[作者简介] 冯奕超(1997—),男,山东潍坊人,2020 年硕士研究生,研究方向:《黄帝内经》理论与临床应用研究。邮箱:895404691@qq.com。

[通信作者] 鲁明源(1965—),女,山东新泰人,医学博士,教授,博士研究生导师,主要从事《黄帝内经》理论与临床应用研究。邮箱:605432055@qq.com。

养生,又名摄生、卫生、保生。《吕氏春秋·节丧》载:“知生也者,不以害生,养生之谓也。”古人重视养生由来已久,“尽终其天年,度百岁乃去”(《素问·上古天真论》),彰显着古人对于长生的美好向往与追求。王冰于《重广补注黄帝内经素问》中言:“冰弱龄

慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。”《黄帝内经》（《内经》）作为一部中医经典，记载了丰富的养生理论，亦载有诸多养生方法，除了导引、情志、饮食等养生法外，吐纳养生法亦是其中之一^[1]。《素问遗篇·刺法论》针对疫病的预防，提出“又一法，于春分之日，日未出而吐之”，而对于“所有自来肾有久病者”的治疗，则提出“可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，俛舌下津令无数”。由此可知，《内经》时代的中医，对吐纳功法的养生治病价值已有清晰的认识，并将其广泛应用于临床。

《真诰·甄命授第二》有言：“夫可久于其道者，养生也。常可与久游者，纳气也。气全则生存，然后能养至。养至则合真，然后能久登。”在“气一元论”等思想的影响下，古人对于“气”的探索与修炼从未停歇，吐纳功法亦应运而生。吐纳，即是通过呼吸的锻炼，以达养生治病之效的功法，包括调息、服气、闭气、吐气等诸多练习方法^[2]，兼有鼻吸鼻呼、鼻吸口呼、口吸鼻呼等多种呼吸方式^[3]。吐纳功法门类众多，以“吐故纳新”呼吸养生法最具代表性。“吐故纳新”属于鼻吸口呼式呼吸法，《金匱玉函要略辑义·脏腑经络先后病脉证》言：“口吐浊气曰吐故，鼻纳清气曰纳新”。“吐故纳新”乃古代养生家修习之术，最早记载于《庄子·刻意》之“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

《内经》重视吐纳功法养生防病的作用，但对具体功法缺少系统论述，其相关文献散见于历代中医著作及道家典籍中。“吐故纳新”呼吸养生法受道家思想影响，且兼具中医理论支持，对中医养生功法研究及道家修行功法研究皆具有重要意义。然此法未受到临床重视，现代学者论述甚少。基于此，本文拟梳理“吐故纳新”呼吸养生法的相关文献，探寻该法的内涵与价值，使《内经》所倡导的养生方法得以在临床广泛应用，以彰显经典养生理论的价值。

1 “吐故纳新”呼吸养生法的分类

“吐故纳新”呼吸养生法，依操作要领之差异，可分为运气令和的行气法、益寿延年的引气法和疗病祛邪的吐气法。

1.1 运气令和的行气法

行气法是“吐故纳新”呼吸养生法最基础的术式，操作要领为鼻吸口呼，松静自然。“吐故纳新”，引

清去浊，令“真气运行”“一身太和”，故谓行气法^[3]。《养性延命录·服气疗病》引刘君安之言曰：“凡人不能服气，从朝至暮，常习不息，修而舒之。常令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。”其操作简单，易学易会，既能单独成式，又能转变为引气法、吐气法，亦可配合漱醴泉、存想及导引等功法共同习练。患病行之可去疾，平和修之可长生，宜勤修不怠，常习不息。故《云笈七签·墨子闭气行气法》云：“长生之道，惟在行气养神，吐故纳新。”

1.2 益寿延年的引气法

引气法，即鼻引气多，口呼气少。《养生肤语》云：“人生奔驰劳顿，气因之骤矣。骤则出多入少，外者不入，内者愈虚。”因世事烦劳，气出多入少，人体难得自然之气滋养，以致内气空虚，故须行人多出少的引气法以充养内气。此法载于《备急千金要方·道林养性》，“常以鼻引气，口吐气，小微吐之，不得开口，复欲得出气少，入气多。每欲食，送气入腹，每欲食气为主人也”，即引气法有代谷食充养内气之功。《诸病源候论·风身体手足不随候》记载：“徐徐以口吐气，鼻引气入喉……引气五息、六息，一出之，为一息；一息数至十息，渐渐增益，得至百息、二百息，病即除愈”，引气法亦可治疗体虚受风中于脾胃经络所致的四肢肌肉痿弱不用；文末又云：“惟须向晓清静时行气，大佳，能愈万病”。此法纳多吐少，可振废发郁，令邪气自退，功到法显，百证自消^[3]。而所引之气配合不同修行方法，又可分闭气法与咽气法。

1.2.1 闭气法

闭气，亦云不息，乃长生之法。闭气法操作术式为：鼻纳口吐，长引气，后闭气，闭极微吐气，后复引气。《养性延命录·服气疗病》引《服气经》曰：“闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之，日增息。如此，身神具，五脏安。能闭气至二百五十，华盖明，耳目聪明，举身无病，邪不干人也。凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。”《服气经》提出，习练闭气法，可使五脏调和，形与神俱，邪不可害，长寿无疾。《抱朴子内篇·释滞》亦云：“初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之……常令人多出少……渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”依葛洪之言，若闭气心数至千，久久习之，则有返老还童之效。

1.2.2 咽气法

咽气，又名服气，亦是养生家修行的不二法门。

《太清调气经》言：“鼻长引气，口满即咽，然后一吐，须少，每引须多。”此即咽气法操作要领。咽气法，来源于古人对于天地间长生久视之生灵的崇拜与效仿。《抱朴子内篇·对俗》载：“夫陶冶造化，莫灵於人。故达其浅者，则能役用万物，得其深者，则能长生久视……知龟鹤之遐寿，故效其道引以增年……是以真人但令学其道引以延年，法其食气以绝穀。”又《史记·龟策列传》云：“南方老人用龟支床足，行二十余岁，老人死，移床，龟尚生不死。龟能行气导引。”是以古人法神龟之食气长寿，创咽气法，以期益寿延年。

1.3 疗病祛邪的吐气法

吐气法，重在口呼，即通过念不同的字，改变呼出的气息，以达祛病邪之气、恶浊之气、醉劳之气等不同疗效的功法。古人修习吐气法由来已久，《道德经·第二十九章》云：“夫物……或嘘或吹。”汉张道陵《老子想尔注》注曰：“或嘘或吹，嘘温吹寒。”张家山汉简《引书》亦载：“喜则阳气多，怒则阴气多。是以道者喜则急响，怒则剧炊（吹），以和之。”此即古人对于“响（嘘）”“吹”吐气法的文献记载。

吐气法的代表功法，当为“六字诀”，即“吹”“呼”“唏（嘻）”“呵”“嘘”“咽”六字。“六字诀”历史悠久，张家山汉简《引书》即可见人物做“呼”“嘘”“吹”吐息之态^[4]。对于“六字诀”具体功效的系统论述，首载于《养性延命录·服气疗病》所转引的《服气经》，“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也。吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极”。该篇又引《名医论》之言曰：“凡病之来，不离于五脏，事须识根。不识者，勿为之耳。心脏病者，体有冷热，呼吹二气出之；肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾脏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝脏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之。”陶弘景总结道：“以上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之。”“六字诀”不但各据功效，且均与五脏产生联系。《太清调气经》云：“鼻常引纳，口常呵吐，引则纳清，吐即出浊。浊者，因五脏而出之。何为五脏有浊气？为食五味。五味者，各一脏，每脏浊气皆同出口。”五脏各有浊气，同出于口，“六字诀”所出气息不同，故可排不同脏的浊气，此为“六字诀”与五脏相联系提供了理论依据。后世著作如《灵剑子》《太上老君

养生诀》《千金要方》《诸病源候论》等对于“六字诀”均有阐发与应用，当另立专篇，在此不过多赘述。

2 “吐故纳新”呼吸养生法的行功要领

“吐故纳新”呼吸养生法行功要领有三，呼吸强调“微徐深沉”，周身要求“松静自然”，意念则应“上虚下实”。

2.1 呼吸“微徐深沉”

《灵枢·天年》提出，“呼吸微徐，气以度行”是健康的重要标志，提示“微徐”是呼吸的最佳状态。杨上善注之曰：“呼吸微徐，谓吐纳气，微微不粗，徐徐不急”，可以“得寿”。若“喘息暴急”，是“泄气复多”，则易于夭亡。

“吐故纳新”呼吸养生法鼻吸口呼之时，气息需微徐深沉。微徐指“绵绵若存，用之不勤”（《道德经·第六章》），即徐引徐吐，耳鼻不知之意。《抱朴子内篇·释滞》云：“吐之及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声……以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。”吐纳时气息的微徐，以耳不闻呼吸之声，置鸿毛于口鼻之上，呼吸之时鸿毛不动为候。故胡文煊《养生导引法·补益门》亦曰：“气之往来，勿令耳闻，鼻无知，微而专之长……若存若亡，为之百遍。”

深沉，则是对于吐纳深度的要求，引气应长而深。《庄子·大宗师》云：“古之真人……其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”有学者认为，所谓“踵息”，即得道之人的呼吸可达脚底^[5]。南怀瑾则认为，真人“其息深深”，非是其呼吸于生理上可达丹田或脚底，强行为之，反于修行无益。“真人之息以踵”，实为气息深而长，其呼吸的能量可达足底^[6]。南怀瑾之言，可得文献佐证，“足则温，得成功，成功之士，何疾而已”（《养生导引法·补益门》）。《云笈七签·张果先生服气法》亦以“使足心汗出”作为闭气法行气成功的标志，久习可“不用粮食，不须药物”。

由此可知，“吐故纳新”呼吸养生法，其呼吸当勿令耳闻，鼻口不知，微徐深沉，遂得“踵息”。

2.2 周身“松静自然”

《素问·四气调神大论》认为，“披发缓行”是顺应春日生机的养生之道。《素问·痹论》则言：“阴气者，静则神藏，躁则消亡。”这都说明身心放松宁静有益于健康长寿。

《养生导引法·补益门》载，习练行气法时，“枕当高四寸，足相去各五寸，手法身各三寸，解衣被发，正偃卧”。即着宽松衣物，披散头发，呈舒展四肢，松静

自然的仰卧位。丁光迪^[3]认为,行气呈“松静自然”之态,可得气遍全身、阳气敷布之效。同时,“勿强长息,久习乃自长矣”,呼吸应自然,不可强行长息,使肺脏、膈肌等呼吸运动相关组织亦可“松静自然”。“自然之道静,故天地万物生”(《阴符经》),古人认为,“松静”可得“自然”之道,使人身真气发动,故行生生不息之功。

2.3 意念“上虚下实”

《素问·上古天真论》云:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”肾居下焦,主藏精气,宜固密不宜妄泄。因此在这一理论指导下,习练“吐故纳新”呼吸养生法时,意念应做到“上虚下实”。《养性延命录·服气疗病》载《玄示》之言曰:“行气之法……心意专一,固守中外,上下俱闭,神周形骸,调畅四溢,修守关元,满而足实,因之而众邪自出。”“心意专一,固守中外”为上虚;“修守关元,满而足实”为下实,即《道德经·第三章》所言“虚其心,实其腹”之意。道家古语有言,“意动火工寒”,火工即修持的功夫,意念妄动,人体“火工”将难以自持^[7],惟上虚,方可行“无为”之功。关元,居脐下三寸,养生家谓之丹田。《难经集注》引杨玄操之言曰:“脐下肾间动气者,丹田也。丹田者,人之根本也,精神之所藏,五气之根元……两肾之间,名曰大海,一名溺水。中有神龟。呼吸元气流,则为风雨,通气四肢,无所不至也……故知丹田者,性命之本也。道士思神,比邱坐禅,皆行心气于脐下者,良为此也。”丹田乃元气之根、“呼吸之门”,“吐故纳新”之时,意守关元,则气归丹田,故下实,自有长生久视,辟却百病之功。“名曰丹田者,谓出生金丹,造化之田也”(《太极祭炼内法·卷中》)。古代修道之人,认为丹田乃结丹之处,亦重视于此做功夫。吕洞宾《百字碑》云:“养气忘言守,降心为不为……应物要不迷,不迷性自住,性住气自回。气回丹自结,壶中配坎离……端的上天梯。”“应物不迷”则上虚,“性住自回”则下实,故得“气回丹自结”之功夫,终有“端的上天梯”之境界^[8]。

3 “吐故纳新”呼吸养生法的功效

“吐故纳新”呼吸养生法的功效,简而言之即祛疾益寿,析言其养生机制,则包括“天地气交,生气通天”“五脏气和,强身健体”“食生吐死,延年益寿”三个方面。

3.1 天地气交,生气通天

《内经》强调人体生命之气与天地之气息息相

应,故立专篇《素问·生气通天论》讨论人与自然相通的问题。天地交泰,万物并育,而天地之间,“惟人也得其秀而最灵”(《太极图说》),《素问·宝命全形论》更言:“人以天地之气生,四时之法成”“天地合气,命之曰人”,《灵素节注类编·禀赋源流总论》亦认为人身即一小天地,“天地气和则养人”。古人呼吸吐纳,引天地之气交于己身,以养内气。

现存最早的吐纳功法文献《行气玉佩铭》曰:“天几春在上;地几春在下。”“吐故纳新”之时,天机于上发动而下降,地机于下发动而上升,汇于人身,“乾坤交泰”^[9]。《道德经·第六章》云:“谷神不死,是谓玄牝。玄牝之门,是谓天地根。”《备急千金要方·调气法》注言:“言口鼻天地之间,可以出纳阴阳死生之气也。”《养性延命录·教诫》亦注曰:“玄,天也,天于人为鼻;牝,地也,地于人为口”“根,原也。言鼻口之门,乃是天地之元气所从往来也。”由此可知,古人以鼻、口为天气与地气出入己身的门户。

《灵枢·忧悲无言》载:“咽喉者,水谷之道路也;喉咙者,气之所以上下者也。”《梦溪笔谈·药议》云:“咽则纳饮食,喉则通气。咽则下入胃脘,次入胃,又次入肠,又次入大小肠。喉则下通五脏,为出入息。”自然之气由鼻下喉,入于五脏;饮食水谷由口下咽,入于六腑。而“喉主天气,咽主地气”(《素问·太阴阳明论》),“天食人以五气,地食人以五味”(《素问·六节藏象论》),清气由鼻下喉,入于五脏,即天气下降;水谷所化浊气由六腑上咽,出于口,即地气上升。“吐故纳新”之时,天气下降,地气上升,天地交泰于身中,故可养人内气。《太清导引养生经·咽气诀》言:“夫人皆禀天地元气而生身,每咽吐纳,则内气与外气相应”,生命之气与天地之气相谐,自然能形与神俱,百病皆瘥,健康无疾。

3.2 五脏气和,强身健体

《素问·脉要精微论》云:“夫五脏者,身之强也。”说明五脏是生命活动的中心,亦是身体健康的本源。《难经·八难》言:“气者,人之根本也。”气则是五脏功能得以正常发挥的根本。“形者,气之聚也,气虚则形羸”(《气箴七签·珠连》),五脏气和,方能身体强健。

《黄帝内经太素·九针之二》云:“上工平气。”杨上善注曰:“平气,致气和也。”而“吐故纳新”呼吸养生法便是“平气”之法。此法可令五脏之气调和充盛,久习有“身体润泽,面色光泽,耳目聪明,令食有味,

气力加倍,诸疾去矣”(《太上老君养生诀·服气诀》)之效。“吐故纳新”,嵇康谓之“呼吸太和”,认为其有“炼形易色”之功^[10]。《素问·六节藏象论》曰:“气和而生,津液相成。”五脏气和,可促进津液生成,濡养于肌肤则“身体润泽”,此即“炼形”;上承于头面则“面色光泽”,此为“易色”。《素问·阴阳应象大论》载,肝开窍于目,心开窍于舌,脾开窍于口,肺开窍于鼻,肾开窍于耳。《类经·经络类》云:“其气各有所通,亦各有所用,然必五脏气和而后各称其职,否则脏有所病则窍有所应矣。”由“耳目聪明,令食有味”可知,耳、目、舌三窍功能正常无碍,而“吐故纳新”以口鼻为通道,对二窍的锻炼不言而喻,故此二句实指目、舌、口、鼻、耳五窍各司其职,各得所用,亦为五脏气和之象。《素问经注节解·阴阳应象大论》载:“气和则血自运而肉自充。”血运肉充,故“气力加倍”。《类经·阴阳发病》曰:“藏气之和,以阴阳之和也。不和则为争为扰,为刚为淖,而病由兴矣。”张介宾认为,病之所兴,皆因脏气不和,五脏气和,则“气和而病必已”(《类经·气味方制治法逆从》),自然不争不扰,不刚不淖,“诸疾去矣”。

3.3 食生吐死,延年益寿

《素问·五常政大论》云:“气始而生化,气散而有形,气布而蕃育,气终而象变,其致一也。”《内经》强调,气的变化关乎生命过程的每一个环节,也是决定生死的根本。“善摄生者,先须知调气之法焉”(《太上老君养生诀·服气诀》),受“摄生”思想的影响以及对长生的向往,古人将“吐故纳新”与生死相连。刘君安于《养性延命录·服气治病》云:“食生吐死,可以长存。谓鼻纳气为生,口吐气为死。”鼻引清气谓“食生”,口吐浊气曰“吐死”。同时,由于“重阳”思想的影响,古人将十二时辰以阴阳划分,与生死相联系,“阳气为生,阴气为死”(《医心方·用气》),以阳气升发的六时为生,以阳气收降的六时为死。《抱朴子内篇·释滞》云:“夫行气当以生气之时,勿以死气之时也。故曰仙人服六气,此之谓也。一日一夜有十二时,其从半夜以至日中六时为生气,从日中至夜半六时为死气,死气之时,行气无益也。”而此法行至高深处,有神异之功,“或可以治百病,或可以入瘟疫,或可以禁蛇虎,或可以止疮血,或可以居水中,或可以行水上,或可以辟饥渴,或可以延年命”(《抱朴子内篇·释滞》),追本溯源,皆是“食生吐死,延年益寿”的无限放大与美好向往。

4 “吐故纳新”呼吸养生法的现代应用与研究展望

除了养生保健,“吐故纳新”呼吸养生法对于疾病亦有很好的治疗和康复作用。《西山群仙会真记·真阴阳》谓此有“去浮寒,逐客热,冲结滞,行经络”之功;《诸病源候论》亦载其能消胁痛、去鬼邪。因此,《备急千金要方·调气法》强调其可“疗万病大患,百日生眉须”。

现代学者应用“吐故纳新”的范围更为广泛。王文龙等^[11]以行气法配合耳穴针刺治疗急性腰扭伤取得良好成效。樊凤颜等^[12]通过临床观察发现,行气法结合穴位按摩对胸腰椎骨折患者进行术后护理,康复效果颇佳。邵邻相^[13]提出服气法联合辟谷法可显著降低2型糖尿病患者的血糖水平,并可缓解或消除糖尿病并发症。代金刚等^[14]认为,指导患者在肺部手术前进行闭气法训练,可有效减轻手术对呼吸系统造成的影响。曹青青等^[15]综合现代研究成果指出,“六字诀”对于呼吸系统疾病、心血管系统疾病、神经系统疾病均具有良好的防治作用。

“吐故纳新”呼吸养生法是在“气一元论”“天人相应”等理念指导下形成的养生方法,兼具中医理论与道家思想支持,承载着深厚的文化底蕴与思想渊源。纵观现代学者研究,对于“吐故纳新”呼吸养生法的应用与探索尚有如下问题亟待解决。①未受到临床医家的重视,应用与推广程度远小于汤药、针刺、推拿、艾灸、导引等治法。②相关研究成果仍停留在经验积累的层次,未能如《诸病源候论》等典籍般建立“证候-治法”对应的理论体系,因此他人仅能生硬地复刻治疗过程,难以做到异病同治,即难以使研究成果广泛地应用于临床并流传于后世。③受西方“分析还原思想”的影响,对于“吐故纳新”的相关研究正趋于“科学化”“规范化”,研究者在未明晰其发生背景与文化内涵的前提下,便贸然以科学语言进行解读,随之而来的必然是其文化内核的异化与流失,导致人们对该法的认知流于肤浅。“学科的交叉如果是立足于一方之本体论与方法论丢弃的基础之上,那么此种之交叉也必定是失真的和违背学术发展自然规律的”^[16]。

基于上述问题,笔者提出如下建议:学术界应加大对于“吐故纳新”呼吸养生法的重视程度与研究力度,研究者需构建传统思维模式,以古人的视角思考、研究该法的作用原理与起效过程,在全面继承该法精华的基础上,以科学的方法进行深层次解读,以

期构建新时代“吐故纳新”呼吸养生法的治疗体系。

5 结语

“吐故纳新”呼吸养生法是古代养生功法的遗珠，亦是《内经》所倡导的吐纳方法的典型代表。其操作简单，功效非凡，行、住、坐、卧皆可修行。其理论源于《内经》，同时也是道家养生功法的重要组成部分，历代医家对此多有论述。通过回顾经典、整合文献，不难发现其有广泛的养生价值。呼吸是人与生俱来的本能，“吐故纳新”可使生命之气与自然之气相谐，生气通天。在天人相应的前提下，“吐故纳新”能令五脏气和、身体强健。而健康并不意味着一定长寿，唯有“食生吐死”，方可“益寿延年”。

在经历过因新型冠状病毒感染所导致的疫病肆虐的时代后，对于“气之主”“人身之橐龠”的肺脏，“吐故纳新”呼吸养生法的防病治病作用更是不言而喻。本文抛砖引玉，略言其内涵，以期此法未来有更加深入系统的研究，并可更为广泛地应用于临床，使《内经》所倡导的养生理论与方法得以发挥其应有的价值。

[参考文献]

- [1] 李永亮,唐振宇,曹云.《黄帝内经》养生方法探讨[J].广西中医药大学学报,2017,20(1):53-55.
- [2] 杨雪梅,李德杏.吐纳气功功法源流考[J].江西中医学院学报,2009,21(3):32-35.
- [3] 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,1993:8-43.
- [4] 杨舒婷.马王堆帛画《导引图》与张家山汉简《引书》导引术式对比研究[D].北京:中国中医科学院,2022.
- [5] 林书立.说“踵息”[J].武当,2011(4):43-45.
- [6] 南怀瑾.南怀瑾选集(典藏版)第三卷[M].上海:复旦大学出版社,2013:397-398.
- [7] 南怀瑾.我说《参同契》下册[M].北京:东方出版社,2010:144.
- [8] 南怀瑾.南怀瑾选集(典藏版)第二卷[M].上海:复旦大学出版社,2013:75-76.
- [9] 林书立.《行气玉佩铭》阐释(下)[J].现代养生,2008(9):13.
- [10] 嵇康.嵇康集校注:十卷[M].戴明扬,校注.北京:人民文学出版社,1962:51.
- [11] 王文龙,张伟.针刺耳穴结合吐纳法治疗急性腰扭伤45例[J].中国民间疗法,2019,27(20):19-20.
- [12] 樊凤颜,陈幸谊,林梅.用穴位按摩联合吐纳训练法对接受手术治疗的胸腰椎骨折患者进行术后护理的效果探究[J].当代医药论丛,2020,18(5):244-246.
- [13] 邵邻相.服气辟谷防治2型糖尿病的应用与生理机制研究[C]//中国医学气功学会.中国医学气功学会2016年学术年会论文集.郑州:中国医学气功学会,2016:232-241.
- [14] 代金刚,曹洪欣,张明亮.《诸病源候论》呼吸吐纳法浅探[J].中医杂志,2016,57(3):267-270.
- [15] 曹青青,艾冬梅,朱钱,等.“六字诀”及其应用[J].河南中医,2018,38(6):968-972.
- [16] 孙志其,鲁明源.基于气本体论的阴阳思源与正误[J].中华中医药杂志,2018,33(9):3763-3767.
- [16] 屈毓敏,王辛秋,王雪京,等.晁恩祥教授辨治特发性肺间质纤维化经验探析[J].天津中医药,2014,31(9):515-517.
- [17] 王骏.武维屏教授治疗肺纤维化临床资料回顾及经验总结[D].北京:北京中医药大学,2014.
- [18] 李辉,李国勤,刘俊玲,等.益气活血通络法对特发性肺纤维化患者生存质量的影响[J].北京中医药大学学报,2010,33(3):214-216.
- [19] 米爽,樊茂蓉,苗青.许建中教授治疗肺间质纤维化化学术经验[J].中华中医药杂志,2012,27(2):391-393.
- [20] 刘真,苏凤哲,刘晓艳.自拟方补肾通络治疗老年特发性肺纤维化的临床研究[J].世界中西医结合杂志,2017,12(12):1715-1718.
- [21] 毕张扬,苏健,张伟.基于“气血理论”探讨心肺“生运气血”与肺间质纤维化论治[J].辽宁中医药大学学报,2020,22(11):84-87.
- [22] 贺慧博,郝建,李树雯,等.心肺康复运动训练对中度IPF患者肺功能的影响[J].临床肺科杂志,2016,21(3):492-494.
- [23] 张惠子,高宏,黄金昶.基于玄府理论探析风药在肺癌治疗中应用[J].辽宁中医药大学学报,2020,22(9):135-137.
- [24] 彭宁静,罗再琼,江玉,等.王明杰运用玄府理论治疗抑郁症经验[J].中医杂志,2013,54(21):1872-1873.
- [25] 须冰,黄芳,褚湘农.玄府理论及其临床应用探讨[J].上海中医药杂志,2015,49(9):7-9.
- [26] 杨佳敏,唐英,曹和欣,等.基于玄府理论的固本通络方对IgA肾病大鼠Podocin mRNA和 α -actinin-4 mRNA表达的影响[J].山东中医药大学学报,2019,43(3):301-307.

(上接第931页)