

前 言

《气功十六讲》是一部介绍养生锻炼的气功专著，其特点是将气功从初级到高深的功法系统地一步一步地进行阐述。

为了让许多从不同工作岗位上离退休的老同志、老科学家们生活得更愉快、更幸福、更健康，我结合自己五十余年气功实践的经验，撰写了这本书。

全书共分十六讲，第一、第二讲为气功基础功，第三讲至第十讲为气功要旨，第十一讲为炼己与筑基，第十二讲至第十五讲为通督任与小还丹，第十六讲为古代气功名著五种浅解。

本书图文并茂，还有古代气功名著讲解，可供进行气功养生的同道以及气功研究人员参考。由于时间仓促，水平所限，不妥之处，请读者指正。

作 者

1988年12月于北京

目 录

第一讲 养性	1
一、未练气功先练性	1
二、异常现象要预防	2
第二讲 营养	4
一、食物中的主要营养	4
二、练功中的饮食常规	5
三、烹调的学问	7
四、酸性食品和碱性食品	8
五、练功期间的膳食	9
六、十八种养生菜	10
第三讲 长寿	19
一、卫生者长寿	19
二、乐观者长寿	20
三、知道者长寿	21
四、天癸与养生	22
第四讲 养生	25
一、子时与阳生	25
二、活子时	26
三、阳生须防险	27
四、阳生要寡欲	27
第五讲 练功须知	29
一、先清三腔	29
二、预防噪音与暴响	30

三、练功注意事项·····	31
四、不宜练功的疾病·····	32
第六讲 保健按摩·····	33
一、自我搓摩法·····	33
二、局部和全身自我搓摩法·····	35
第七讲 锻炼·····	45
一、站桩功·····	45
二、按跷功·····	46
三、椅子健身功·····	47
第八讲 姿势·····	50
一、双盘膝·····	50
二、单盘膝·····	50
三、自由盘膝·····	50
四、侧卧式·····	51
第九讲 导引吐纳·····	53
一、导引与行气·····	53
二、吐纳与呼吸·····	54
三、调息与闭息·····	55
四、踵息与龟息·····	56
第十讲 凝神·····	59
一、凝神·····	59
二、数息·····	60
第十一讲 炼己筑基·····	61
一、炼己与筑基·····	61
二、炼己与炼睡·····	62
三、守窍·····	63
四、内视·····	64

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/>