

# 目 录

|              |        |
|--------------|--------|
| 六字诀养生法 ..... | ( 1 )  |
| 洗髓金经 .....   | ( 38 ) |
| 功法释疑 .....   | ( 81 ) |
| 病例选登 .....   | (239)  |

# 六字诀养生法

六字诀在我国历史悠久，早在秦汉时期的《吕氏春秋》中就有了以导引呼吸治病的论述。现在新推广的“六字诀养生法”，是马礼堂养气功的重要核心部分。它以中医的经络学、阴阳五行学说为理论基础，按四季、时令及五音的不同发音和口型，配以呼吸、意念和肢体之导引，通过嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字的演练，调理五脏六腑，使气血通畅，吐出脏腑之浊气，吸入天地之清气，以达通淤导滞、强身益寿之实效。

“六字诀养生法”简单易学，针对性强，疗效明显，不出偏差。

## 一、预备式：

整套功法都以预备式为基础。

两脚与肩同宽平行站立；头正项直，百会朝天，双目垂帘，嘴唇轻合，舌抵上腭，含胸拔背，沉肩坠肘，两臂自然下垂（图 1）。



图 1

松腰塌胯，双膝微屈（即松膝），整个预备式要做到全身放松，头脑清空，呼吸自然平稳，见侧面示范（图 2）。



图 2

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/>