

气功保健学

主编 沈家聪

国家教委全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高校体育教学选修教材



苏州大学出版社

目 录

序	曲宗湖	(1)
前 言		(1)
第一章 气功概述		(1)
第一节 气功的概念		(2)
第二节 气功的特点		(3)
第三节 气功的作用		(4)
第二章 气功的发展简史		(6)
第一节 气功的产生		(6)
第二节 气功的发展		(9)
第三节 气功与封建迷信及宗教的区别		(22)
第三章 气功与人体健康		(26)
第一节 气功对神经系统的作用		(26)
第二节 气功对呼吸系统的作用		(28)
第三节 气功对消化系统的作用		(31)
第四节 气功对心血管系统的作用		(34)
第五节 气功对免疫系统的作用		(37)
第六节 气功对血液系统的作用		(39)
第七节 气功对代谢和内分泌系统的作用		(40)
第八节 气功对运动系统的作用		(43)
第九节 气功对癌症及肿瘤的作用		(46)

第四章	气功的传统理论基础	(50)
第一节	阴阳五行学说	(50)
第二节	藏象学说	(57)
第三节	经络学说	(65)
第五章	气功与道德	(80)
第一节	什么是道德	(80)
第二节	涵养道德是气功的重要原则	(81)
第三节	怎样才能做到“功”与“德”的统一	(85)
第六章	气功锻炼的基本原则及注意事项	(89)
第一节	基本原则	(89)
第二节	注意事项	(93)
第七章	气功锻炼的基本要素	(95)
第一节	调身	(95)
第二节	调息	(98)
第三节	调心	(103)
第八章	气功锻炼的偏差预防与纠正	(108)
第一节	偏差产生的原因及表现	(108)
第二节	偏差的预防与纠正	(110)
第九章	功法介绍	(113)
第一节	少林气功内劲一指禅	(113)
第二节	太极气功十八法	(133)
第三节	大雁功	(146)
第四节	易筋经十二式	(161)
第五节	自控疗法	(167)
第六节	六字诀	(180)
第七节	郭林新气功	(186)
第八节	中华养生益智功	(201)

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/>