

样 本 库

# 气 功 健 身 指 南

沈福道 张德云 编著



科学技术文献出版社

1197339

## 前 言

健康长寿是人们普遍关心的一个问题。大家知道，健康的体魄可以使人达到或超过人类平均寿命，而虚弱多病则使人早衰或早亡。生活水平固然是决定人类寿命的一个重要条件，而经常性的锻炼却是不容忽视的一个方面。

锻炼的方式、方法和内容多种多样，学练气功就是其中一种。这是因为，气功锻炼简便易行，它不需要特殊的环境和条件，即使是在旅行途中或工作、劳动、学习休息的片刻，只要按要求进入气功态，均能收到一定效果，而且它又无年龄和体质等方面的严格选择。所以，作为一种健身益寿的方法，气功受到了人们的普遍厚爱。

在众多的练功者中，通过持之以恒的锻炼，许多人收到了返老还童、老当益壮、痼疾痊愈、体质增强的效果。然而收效甚微，甚至出现偏差的也有。造成同功异效、结果迥异的原因何在呢？其中一个重要原因就在于，当社会上某一种功法流行时，有成千上万各种不同年龄、成分，不同心理、生理、病理表现的人习练之，却不知这种“练功热”违背了因人施功、因病施功的基本原则，加上某些教功者本身的医学知识匮乏，出现上面不同结果也就成为理所当然了。

本书从普及适用原则出发，结合中西医学有关的基础知识和各人的不同练功目的，分别介绍了一些针对性较强的功法，以便提高气功的医疗健身效果，减少或避免偏差的发生。

我们深信，气功通过不断地、大量地临床实践和研究，其理论将会得到补充、发展和完善。适合于不同性别、不同年龄、不同生理、不同病理，针对性强、效果好的功法将不断出现。我们这一代医学工作者，要有一点雄心壮志，勇敢地去开拓、去发现、去追求。只有这样，气功活动才能蓬勃而健康地发展。基于这些，尽管我们的水平有限，还是大胆地编写了本书。其中沈福道编写了本书的第一、四、五、六章，张德云编写了第二、三章。

错误之处，还望同道斧正。

作者

一九八九年十月

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/>