

前 言

气功是在祖国医学“整体观念”和“扶正祛邪”理论的指导下，充分发挥人体内在潜力以驱除病魔困扰、强身抗老的一种疗法。她是既古老又年轻的一门科学。解放后，见诸报纸、杂志、书籍的气功功法不少，但对散载于中医历代文献中有关气功方面的理论和功法加以发掘、整理、提高的著作并不多见。

本书辑录的“十六锭金法”、“益寿功”和“胎息法”，都依据明代中医名著的记载，虽非集成，亦粗略可据。对于功法的理论和练法，还考证了上自《老子·十六章》、《黄帝内经》和中医名著，下及史记、小说，多方取证补充，并对古文一一加以疏导，使读者一目了然，易学易练。以此来普及气功，使初练功者有所遵循，气功爱好者也可粗略了解功法的源流。

本人多年来在老年大学讲授气功、心理卫生、平衡膳食和疾病的防治，在讲授气功时采用图解与练法录音节律相结合的方法，边讲边练，取得较好的效果。读者可按本书的说明自己录放练习，没有收录机也可按练法要领循序渐进。务使练功四周后基本掌握“意守”和“以意领气”的要领，练功百日后体验到“益元气、行气血、通经络”的功效。本书对动静结合的“八段锦”以及自我按摩也作了简要介绍，目的在于提高练功的效应。

第二章“心理卫生”，结合中、老年人的生理、心理特点，提

出了有关维护精神健康的心理学措施。心理卫生与气功相辅相成,相得益彰,是练好气功,维护身心健康不可缺少的组成部分。本章除简要介绍心理学的一般概念外,还重点剖析了影响中、老年人心理健康的因素,提出了应采取的有效措施。同时穿插一些我国古典养生学的知识。

第三章“平衡膳食”,主要对膳食的质和量作了具体而科学的论述,采用了国内外80年代最新的营养标准,计算出每天主要营养素的需要量,并制定出星期食谱,使读者做到心中有数,而不是笼统地说应多吃些什么,少吃些什么。

最后一章将气功、药物与疾病有机地融会贯通,对一些疾病的预防和治疗既重视气功、心理卫生和平衡膳食,又积极发挥中西药的治疗作用,更注意避免药物可能引起的副作用。在治疗中介绍的首选药物,往往反映了80年代的临床治疗成果,多具有疗效好、副作用少、应用方便的特点,目的在于使读者正确掌握一些常见病的自我疗法。

我们才疏学浅,但本着“愚者千虑,必有一得”的精神,写成本书,献给读者,缺点与不足之处在所难免,恳请读者和同道批评指正。

王奇章

1989年元月

目 录

第一章 气功

一、气功抗病强身由来已久	(2)
二、气功与精、气、神	(4)
三、练功须知	(7)
四、姿势锻炼	(10)
五、怎样入静	(15)
第一节 十六锭金法	(18)
一、十六锭金法的文献记载	(18)
二、十六锭金法的练法	(20)
三、十六锭金法与经络系统	(30)
四、十六锭金法的功效	(32)
五、十六锭金法练法问答	(34)
六、意守丹田的重要意义	(37)
七、正常的生理效应	(40)
八、偏差及处理	(42)
第二节 益寿功	(44)
一、益寿功的文献记载	(44)
二、益寿功的练法	(46)
三、益寿功练法的录音节律	(48)
四、益寿功的功效	(49)
第三节 胎息法	(51)
一、胎息法的文献记载	(51)

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/>