

真 气 运 行 法

2010-01 出版

代 序

自 序

前 言

第一章 真气与真气运行

第二章 真气运行的通路 经络

第三章 真气运行五步功成

第四章 《黄帝内经》与真气运行

第五章 动与静

第六章 真气运行对五脏和疾病的影响

附：练 功 病 例 小 结 45 例

代 序

真气运行学凝聚了父亲一辈子的心血

兼谈对真气运行学的粗浅认识

早在上世纪 50 年代，父亲在临床运用真气运行法治病。经临床验证、科学研究和普及推广，相继编纂出版了《真气运行法》、《增订真气运行法》、《李少波真气运行法》（1993 年版）、《真气运行论》和《真气运行学》等专著，形成了完整的真气运行学术体系。

一个人一生中如果做出一件有益于国家、民族和人民的事，而且让人们永远记住他的名字，应该说就是一个不平凡的人。我认为父亲李少波就是这样一个既平凡而又不平凡的人。

依稀记得还是在孩提时，父亲在甘南的卓尼县医院工作，每天除门诊上班外，早晚总是在闭目静坐，一坐就很长时间。夜晚人们都入睡了，他还在灯下翻阅厚厚的古书，时不时还写些什么。那时我不明白父亲在做些什么，只知道他是个医生，经常有人找他看病。以后他调往兰州，先后在甘肃省中医院和甘肃中医学院工作、任教。这时我们也都参加了工作，各自忙自己的事，除节假日看望一下外，对他的工作都不太注意。直到 1979 年，他的第一部专著《真气运行法》由甘肃人民出版社出版发行，我才明白父亲这些年来在忙些什么。就在这部书出版前的 1978 年，甘肃省卫生厅选择了父亲多年在临床运用的真气运行医疗保健方法作为科研项目，进行了长达五年之久的临床科学研究，证明对多种慢性疑难病症都有显著疗效，该项目于 1983 年获甘肃省卫生厅临床验证科技二等奖。之后他的专著又获得了全国新长征优秀科普作品三等奖、甘肃省新长征优秀科普作品一等奖。由于读者欢迎，社会反响热烈，他的著作多次重印、再版，印量达一百多万册。经修订、补充成书的《增订真气运行法》、《李少波真气运行法》（1993 年版），又相继出版发行，同样大受社会和广大读者的欢迎。《李少波真气运行法》（1993 年版）获中共甘肃省委、甘肃省人民政府优

秀图书奖，国家优秀图书奖。父亲也作为对社会有贡献的专家，被遴选为甘肃省第四届和第五届政协委员而参政议政。

实际上早在上世纪 50 年代，父亲除自己实践外，就已在临床运用真气运行法施治病人，逐步积累资料，并根据《黄帝内经》理论，研究其治病防病的机理。因为他年轻时身患多种顽疾，医药无效，是曾祖父用家传的“吐纳导引”术，挽救了生命。也就是在这个时候，父亲立下了学医向道的宏愿，从故乡河北，西去川陕秦陇，寻访贤达名流，以使自己功夫精进，并探索“吐纳导引”的理论渊源及具体内蕴，力图用医学科学的概念把所学方法规范化，让现代人容易理解且方便操作。经过多年的研究，他将这一方法正式定名为“真气运行法”，并制定了五个步骤，亦称“真气运行五步功法”，今称“真气运行养生实践”。以《黄帝内经》真气与真气运行概念命名，以区别所谓“气功”的概念，避免混乱。1964 年真气运行五步功法公布于世，《甘肃日报》以“意守丹田及其他”的标题发表了他的署名文章，引起了社会极大的关注，咨询者络绎不绝，学练者不计其数。当时，甘肃省和兰州军区的不少领导同志也都学练，取得了可喜效果。

1978 年全国科学大会召开后，真气运行养生方法又得以大力推广。在父亲工作的甘肃中医学院，成立了真气运行研究所，开展基础研究和临床验证，积累资料。同时在全国十多个省、市举办真气运行讲习班，所到之处，人们都对这一方法赞不绝口。1995 年，父亲的专著《真气运行论》出版发行。全书以中医理论为基础，阐述了人体生命活动的物质基础和达到人体生理有序化的手段，以翔实可靠的实践资料，旁征博引，从理论指导实践，实践验证理论的高度，揭示了人体生命奥秘。从“法”而上升到“论”，昭示着他的学术研究又进入一个新的更深的层次。1999 年，在父亲 90 岁的时候，又一部力作《真气运行学》问世，

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/>