

# 治病養生氣功圖解

李 永等編著

香港萬里書店有限公司  
廣東人民出版社

<b>第一章</b>	<b>氣功是中華民族文化的瑰寶</b> .....	李 永	1
第一節	氣功的簡史.....		1
第二節	氣功鍛煉的三要素.....		1
第三節	氣功治病強身的原理.....		2
第四節	氣功鍛煉須知.....		2
<b>第二章</b>	<b>氣功按摩</b> .....	劉建華	3
第一節	氣功按摩的要領.....		3
第二節	氣功按摩功法.....		4
	一、預備姿勢 4	五、搓摩臉面、揉摩手指部功	7
	二、手、臂、肩部功 4	六、腰部功	8
	三、頭部功 5	七、腿部功	9
	四、頸項部功 6	八、收功	10
<b>第三章</b>	<b>意拳站樁功</b> .....	孫長友	13
第一節	功法的源流與作用.....		13
第二節	靜功姿勢.....		14
	一、站式 14	三、臥式	17
	二、坐式 17	四、因病設式	18
第三節	動功姿勢.....		19
	一、搖擺轉式 19	四、神龍出水式	20
	二、前後撥水式 19	五、磨擦步	21
	三、交換揉球式 20		
<b>第四章</b>	<b>全真功</b> .....	趙 光	23
第一節	內丹法.....		23
第二節	外丹法.....		23
第三節	聽息法.....		24
第四節	雙修法.....		25
第五節	練精法.....		25
第六節	練氣法.....		25
第七節	練神法.....		26

第八節	大象法	26
第九節	默念法	26
<b>第五章</b>	<b>調治視力簡易“魚戲功”</b>	<b>宮 嬰 27</b>
第一節	活頸吐納法	28
	一、點竅仰運目 28	二、睜、眨眼左右後顧 29
第二節	沉魚式	29
	一、納清排濁 29	三、沉魚水底 30
	二、魚戲水中 29	
第三節	點水蕩游式	31
	一、納氣入海 31	三、隨波擺游 32
	二、點水蕩波 31	
第四節	甲刺法	33
	一、甲刺眼眶內 33	三、甲刺後頸 35
	二、甲刺頭部 34	
第五節	收功法	36
第六節	幾種練功體姿	36
	一、自然盤坐式 37	二、站式 37
<b>第六章</b>	<b>六字訣——養氣功健身法</b>	<b>馬禮堂 39</b>
第一節	預備式	40
第二節	呼吸法	40
第三節	調息	40
第四節	六個字的練習法	41
	一、“嘘字功”養肝 41	四、“咽字功”潤肺 43
	二、“呵字功”補心 41	五、“吹字功”強腎 44
	三、“呼字功”健脾 42	六、“嘻字功”理三焦 45
<b>第七章</b>	<b>自控療法功</b>	<b>張明武 49</b>
第一節	強胃功	49
	一、站式 49	三、緩步慢行 52
	二、起式 49	四、收功 54
第二節	坐轉乾坤功	56
	一、坐式 56	四、收功 58
	二、起式 56	五、功法要點 58
	三、正功 57	
<b>第八章</b>	<b>八段錦</b>	<b>李鴻義 59</b>
第一節	動作和練法	59
	一、預備姿勢 59	六、搖頭擺尾去心火 64
	二、雙手托天理三焦 60	七、兩手攀足固腎腰 64
	三、左右開弓似射雕 60	八、攢拳怒目增氣力 66
	四、調理脾胃須單舉 62	九、背後七顛百病消 67
	五、五勞七傷往後瞧 63	

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/>