

YX161/35

前 言

气功古称“导引”“摄生”“吐纳”“行气”，是我国宝贵文化遗产的一个重要组成部分，也是一种具有东方民族特色的养生法。气功把生命活动与自然环境化为一体，将自我锻炼与治病强身熔为一炉，在人类的医疗保健，防病治病及延年益寿上起着积极的作用。

本书比较系统地阐述了气功的发生和发展，在综合医学对气功认识的基础上，提出了气功的基本理论；精选和整理了部分实用性较强的功法；以人体部分生理现象为基础，阐述了有关练功方面的生理咨询；以突出的篇幅，对气功临床治病进行了专门的论述。

本书可以使读者正确理解气功的概念，扩大气功锻炼的视野，增进强身壮体的信心，尤其是可以帮助、指导读者切实掌握和灵活运用气功这个养生与治疗的有效方法，以使广大读者无病强身，有病祛病。

本书既可作为一般自学气功参考用书，也可作为讲授气功专业的基本教材。

本书在编写过程中，受到我国科技界老前辈周谷城周老的教诲和勉励。天津中医学院主任医师黄文政教授对本书内容详细地进行了审阅，提出了宝贵的意见，在此，一并致以谢意。

黄鹤举 董耀会

1989年3月

目 录

第一章 气功发展史	(1)
一、远古至战国.....	(1)
二、秦、汉、三国.....	(5)
三、两晋、南北朝.....	(7)
四、隋、唐.....	(9)
五、宋、元、明、清.....	(11)
六、近、现代.....	(13)
第二章 气功的基本理论	(15)
一、生命的整体观.....	(15)
二、精、气、神的实质.....	(18)
三、“气化”理论的应用.....	(23)
四、培补“元气”的提出.....	(25)
五、气功的种类.....	(27)
第三章 医学对气功的认识	(31)
一、祖国医学对气功的认识.....	(31)
二、经络腧穴与气功.....	(35)
三、现代医学对气功的认识.....	(37)
第四章 练功要领	(43)
一、练功中的入静.....	(43)
二、练功中的意念.....	(49)
三、练功中的呼吸.....	(55)

四、练功中的身法 (59)

第五章 功法 (63)

一、内养功 (63)

二、放松功 (66)

三、虚明功 (68)

四、小周天功 (77)

五、养生桩 (79)

六、因是子静坐功 (88)

七、强壮功 (95)

八、新气功疗法 (96)

 新气功八段锦 (96)

 风呼吸法快功 (112)

 风呼吸法定步功 (117)

 升降开合松静功 (120)

九、马家气功 (124)

十、洗髓金经 (138)

十一、舒心平血功 (152)

十二、健脾舒肝功 (168)

十三、大雁“六字”功 (174)

十四、五步树基功 (185)

十五、气功自我控制法 (190)

 蹀步运化功 (190)

 摩肾益精功 (196)

 按头安神功 (198)

 松静疏泄功 (202)

十六、正气益血功 (208)

十七、太极棒气功 (224)

十八、少林内劲一指禅 (230)

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/>