

传统医疗保健法

太极养生内功

第三版 张天戈 著

人民卫生出版社



三版序言

气功医疗养生是中国传统文化中的瑰宝，也是中医学的重要组成部分。近 10 多年来发展极为迅速。《太极内功》出版后多次重印，仍难以满足广大读者需求。再版后又接到许多读者来信，要求增加一些具体应用的内容。借此重订出版之机会，对原稿又作了较大改动，除气功养生医疗历史简况外，又增补了一些行之有效的传统功法，以便于适合不同年龄段的爱好者和不同病症患者选用，以达到练养相兼，动静结合的目的。

增加一些气功医疗养生应用问题的章节，可供医疗卫生工作者参考。书后还附录了：1. 练周天功生理指标变化的初步观察；2. 气功针对高血压病患者血压影响观察；3. 国家体委规定的简化太极拳（24 式）。有利于科研工作者参考和太极拳爱好者在带功练拳时随时参阅。

由于人民生活水平和文化素质在不断提高，气功医疗、养生事业将有更快的发展。而且气功养生对提高我国人口素质及道德的修养也将起到积极作用。但作为一个爱好者，一个病人，一个养生者都要注意不



可朝秦暮楚，否则将终无所得。

本书介绍了一套气功养生法，同时也介绍了我40多年来的练功体验和实践经验，总结为：“功法宜简，动作宜软；呼吸宜缓，意守宜远；贵在自练，如蚕吐茧”。供各读者体验之，雅正之。

张天戈

于北戴河

1999年9月8日

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/>