

序 言

气功是祖国医学遗产中养生学的一部分，它已有悠久的历史，早在二千多年以前的古代医书《黄帝内经素问》中，就对气功养生有所论述。此后，在历代有关养生的文献中，对气功养生方法，都不断地有所创造和发展，在长期实践中，积累了宝贵的经验。但是，在反动统治年代里，它同整个祖国医学的命运一样，竟被湮没而得不到发扬。

解放后，在党的中医政策的光辉照耀下，对气功进行了广泛地挖掘、整理和研究，因而得到了很大的发展。气功在保健强身和治疗某些慢性病症方面，发挥了积极的作用。实践证明，它确是一种简便、有效、易学、易行的自我锻炼方法。

气功的内容是丰富多彩的，本书只是把一部分应用较广的锻炼方法，结合个人的练功体验和临床心得，略作介绍。这些功法虽然多系初步的，但是，只要能选择其中适合于自己情况的，按照练功要领，遵守注意事项，循序渐进地进行锻炼，就可使身体的健康受到益处。书中有关气功的几个主要问题的理论探讨，亦系

个人体会，其中不妥之处，深望讀者惠予批評指正。

焦國璠 一九六三年六月一日于首都

目 录

一、概說

(一) 气功的意义	1
(二) 气功的由来	4
(三) 气功的作用机制	5
(四) 气功的适应范围	10
(五) 练功时的效应	12
(六) 练功时的要领	19
(七) 练功注意事项	25

二、静功练法

(一) 姿式	29
站式	29
坐式	31
卧式	33
(二) 意守	34
意守自身某些部位的方法	34
意守空间某些实物的方法	38
意想某些事物和调意的的方法	38
(三) 呼吸	39
静呼吸法	42
腹式呼吸法	43
意呼吸法	43
嘘字呼吸法(六字气诀)	43

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/>