

前 言

气功是我国人民长期和疾病作斗争的产物，是一种具有民族形式的医疗体育，几千年来对保护人民身体健康作出了贡献。但由于历史条件的影响，气功发展过程中掺杂了种种神秘的色彩，妨碍了人们对它的正确认识。解放后，在党的中医政策光辉指引下，对气功进行了一定的科学研究和整理，开始揭开了气功神秘的面纱，经过广泛实践，它的治病强身效果，引起了人们的注目。通过主动的自我锻炼，改变自身生理功能的活动，这是生理学上的一大创举，为防治疾病开拓了新的途径。本书是我所气功研究组，在总结二十年来气功治疗高血压病经验的基础上，整理编写而成，主要内容有气功的历史发展，现代科学实验知识，临床治疗效果，及基本功锻炼方法等，供气功爱好者参考。但由于经验不多，难免有不当之处，我们旨在抛砖引玉，尚希望读者批评和指正。

上海市高血压研究所所长 卞安莹

一九七八年十月

目 录

前 言	
第一章 气功是我国民族形式的医疗体育	1
一、气功的简史	1
二、气功的特点	4
第二章 气功为什么能治病强身	8
一、气功对中枢神经系统的作用	10
二、气功对植物神经系统的作用	10
三、气功对呼吸功能和气体代谢的作用	11
四、气功对胃肠功能的作用	12
五、气功对心血管系统的作用	12
第三章 气功对几种常见病的疗效	14
一、消化系统疾病	14
二、呼吸系统疾病	17
三、心血管系统疾病	19
第四章 气功锻炼基本方法	22
一、姿 势	22
二、思 想	25
三、呼 吸	29
四、练功的基本过程及注意事项	31
第五章 气功锻炼基本原则	34
一、松、静、自然	34
二、辨证练功因人制宜	37
三、综合措施相得益彰	40
四、关于气功的流派和功种问题	41
第六章 练功中常见问题的处理	43

一、关于姿势问题.....	43
二、关于思想问题.....	45
三、关于呼吸问题.....	47
四、关于练功时的感觉问题.....	49
第七章 动静结合的气功操.....	51
一、保健功锻炼的基本原则.....	52
二、按摩功.....	53
三、保健功.....	58
四、气功操.....	66
五、练功的外动问题.....	67
第八章 诱导性气功与生物回授法.....	69
一、诱导性气功.....	70
二、生物回授.....	72
附 录：高血压病练功实例几则.....	75

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/>