

目 次

緒 言	1
(一) 氣的鍛煉	1
(二) 意的鍛煉	6
(三) 練功姿勢	9
氣功的意義和來源	11
氣功的科學基礎與作用	14
(一) 平衡陰陽	19
(二) 調和氣血	20
(三) 疏通經絡	21
(四) 培養真氣	23
(五) 調整呼吸	24
(六) 促進消化功能	25
(七) 輔導血液循環	26
(八) 調整神經系統	28
(九) 打通關節	36
氣功的幾個問題	38
(一) 氣功與精、氣、神	38

(二) 氣功與心意	46
(三) 氣功與動靜	50
(四) 氣功與舌舔上顎	52
(五) 氣功與幻覺	64
(六) 氣功與經絡	67
(七) 氣功與氣化	69
(八) 氣功與陰陽五行	71
(九) 氣功與呼吸	80

氣功的應用.....96

(一) 氣功治療方法	96
(二) 氣功治療的適應症與不適用於治療的疾病.....	105
(三) 氣功療法的臨床診查.....	105
(四) 教功的順序.....	107
(五) 練功應注意的事項.....	103
(六) 保健功的具體做法及其功用.....	112

緒 言

氣功不是簡單的一種養生的練功方法。它是許多種鍛煉身體內部的方法的總稱。由於歷史悠久，流傳於各地的練功方法，多至難以數計。如要全面搜集各種方法，進行有系統的研究，則需要對氣功有興趣的朋友們共同努力，才能使這項豐富的中國醫學遺產得以發揚光大。

一般來說，氣功鍛煉離不開三方面：（一）氣的鍛煉；（二）意的鍛煉；（三）練功姿勢。現分別敘述如下：

（一） 氣的鍛煉

氣的鍛煉方法有兩種：一是呼吸鍛煉；二是身體內部運氣的鍛煉。現在先談呼吸鍛煉的方法。呼吸鍛煉的方法很多，有的用自然呼吸，就是和日常生活中相似地呼吸；有的用腹式呼吸，就是每次呼吸時，都聯繫小腹的起伏。腹式呼吸法是氣功呼吸鍛煉和其他體育運動的呼吸鍛煉不

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/>