

# 目 录

<b>第一章 概述</b> .....	(1)
第一节 内功养生学是一门独特的学科.....	(1)
第二节 内功养生的内容和分类.....	(2)
第三节 内功养生的特点和作用.....	(3)
<b>第二章 内功养生的历史渊源</b> .....	(6)
第一节 古代养生的发端.....	(6)
第二节 养生理论与方法的初步形成.....	(7)
第三节 古代内炼养生术的发展.....	(14)
第四节 古代养生学与炼养术的繁荣.....	(16)
<b>第三章 中国传统养生思想模式</b> .....	(20)
第一节 “重人贵生”的观念.....	(20)
第二节 “天人合一”的整体观.....	(21)
第三节 “心身统一”的生命观.....	(22)
第四节 “形神共养、性命双修”的炼养观.....	(23)
第五节 动静适宜的观点.....	(25)
<b>第四章 内功养生的基本理论</b> .....	(28)
第一节 内功锻炼与阴阳五行八卦.....	(28)
第二节 精、气、神的理论.....	(35)
第三节 内功锻炼与脏腑.....	(40)
第四节 内功锻炼与经络.....	(43)

<b>第五章 内功锻炼的基本原则和要领</b> .....	(46)
第一节 内功锻炼的基本原则 .....	(46)
第二节 内功锻炼的基本要领 .....	(48)
<b>附录:</b>	
一、八段锦 .....	(51)
二、十二段锦 .....	(64)
三、易筋经 .....	(76)
四、五禽戏 .....	(96)
<b>后记</b> .....	(139)

# 第一章 概 述

我国富有民族特色的内功养生学是一门保健身心的学问。它历史悠久，源远流长，是炎黄子孙几千年的智慧结晶，充满着东方的精神和气质，具有独特的形态和功能，已成为人体科学的重要组成部分，是人类科学文化遗产中的宝贵财富之一。

## 第一节 内功养生学是一门独特的学科

内功养生学是在中国传统养生理论指导下，通过一定的身体姿势或动作，进行自我调息、调心的内炼，以求健康身心，延年益寿的一门科学。

中国古代多把以炼内为主，注重于意念，通过气息、脏腑、经脉、血脉等人体内部机能锻炼以求内壮的养生功法，称之为内功，它是导引、吐纳行气等炼养术的总称。内功作为养生方法，它特别强调精神修养、意念活动和呼吸的锻炼，通过调心、调息和肢体运动，使自身的生命运动处于优化状态。然而，它不仅仅是一种自我修炼方法，又是一门有理论、有实践，形成一定规范的独特的学科。

内功养生学具有独特的养生功法和理论体系，它研究的对象是人体自身的生命活动，研究的是形、气、神三位一体的人，是人体科学这个大系统的子系统。它具有独特的研究方法

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/>