

气功治疗二十九种慢性病

李国章 董书新 杨 宏 编

中国医药科技出版社

写在前面

近年来，气功热兴盛不衰，在医疗实践中，治疗、预防许多疾患均取得了可喜疗效，因此气功疗法受到广大群众的欢迎和信任。

气功疗法在我国历史悠久，源远流长，是我们祖先在长期生活实践中总结创造出来的一种医疗保健方法。在防病、治病和保健强身、益寿延年方面具有显著作用，尤其对许多慢性疑难病症，具有独特疗效。

所谓“气功”，就是锻炼人体自身的“元气”，就是主动地、内向性地运用意识调理，驱动呼吸，配合姿势，自我锻炼。这种方法，能增强用自我意识驾驭身体的能力，增进、激发、强化人体固有的潜在功能，增强人体的免疫能力，增强人体对外在环境的适应力和体内修复能力，从而达到预防和治疗疾病，延缓衰老的目的。

我国气功流派繁多，来源广泛。医家、儒家、道家、佛家、武术家均有所创造，内容丰富，各具特色。随着气功疗法的普及，又衍化出许多新的功法。虽然功法很多，但作为保健来说，经验告诉我们，只宜选择一、二种适合自己锻炼的方法，坚持下去，不宜经常改换，否则非但无益，反受其害。

为了满足广大慢性病患者们的需要，我们组织气功界人士编写了此书，重点介绍了气功治疗二十九种常见慢性疾病的方法，同时为了使读者获得气功真谛，书中选录了一些气功家的经验和心得，希望得到这些专家们的鉴谅。

由于水平不高和时间仓促，错误和不足之处，还请读者指教。

责任编辑：卢祥之

1989年4月于并州不息子斋

目 录

| | |
|------------------------------|--------|
| 第一章 气功对慢性病的治疗意义 | (1) |
| 一 气功对神经系统的作用..... | (4) |
| 二 气功对呼吸系统的作用..... | (6) |
| 三 气功对消化系统的作用..... | (7) |
| 四 气功对血液循环系统的作用..... | (7) |
| 五 气功对内分泌系统的作用..... | (9) |
| 六 气功对免疫系统的作用..... | (9) |
| 第二章 气功效应和练功时的注意事项、 | |
| 生活起居营养..... | (12) |
| 一、练功时的效应..... | (12) |
| 二、练功注意事项..... | (17) |
| 三、气功禁忌症..... | (24) |
| 四、生活起居与营养..... | (25) |
| 第三章 治疗 | (28) |
| 一、肿瘤..... | (28) |
| 二、支气管哮喘..... | (33) |
| 三、肺心病..... | (36) |
| 四、肺结核..... | (40) |
| 五、高血压..... | (42) |
| 六、低血压..... | (46) |
| 七、冠心病..... | (48) |
| 八、甲状腺机能亢进症..... | (51) |

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/>