

出版前言

目前，人们已经发现，曾经被视为“巫术”的气功，不仅可以治病健身，增寿益智，激发人体的潜能，而且极有可能在遗传工程、细胞工程、仿生工程等生命科学研究上作出贡献。国外的有识之士，对中国气功的评价也极高，认为很有希望成为癌症的克星，对付爱滋病的有力武器，因此许多国家投入了巨大的人力、物力和财力，进行研究。

气功作为一种特殊的精神修养和体育锻炼功夫，可以改造身心、激发人体潜能、强身治病、益智增寿，这已被社会普遍认识。据不完全统计，目前全国至少有二千至五千万人在参加气功锻炼。气功的神奇效应不断地吸引着人们去参加锻炼，人们需要获得气功知识的愿望也越来越迫切，更迫切需要有一本简明扼要、通俗易懂、全面系统介绍气功锻炼知识的书籍来阅读。我们有鉴于此，特请《浙江中医杂志》与《气功杂志》的副主编方春阳先生，组织编写了这本《气功百日通》，以满足广大气功锻炼者和爱好者的需求，这是一件十分有意义的事。方先生近年来致力于气功的研究，问津《道藏》，旁及佛典，成果丰硕。由他来主编此书，当然是胜任愉快的。陈先生和舒先生在气功研究中素有专攻。三人

通力合作，必有可观。

《气功百日通》有三大特色：其一是为广大读者着想。考虑到广大读者业余时间有限，因此用最精炼的篇幅，来介绍最系统、最全面的气功知识。一般每天抽十分钟左右的时间，阅读一二页，一百天就可以全部读完。其二是内容丰富，琳琅满目。从气功的发展简史、科学研究、锻炼要素、动静功法，一直到经络穴位，名著导读，应有尽有，当作一部“气功小百科全书”来读，似乎亦无不可。其三是重视气功与养生的结合。养生是祖国宝贵的文化遗产之一，为中华民族的生存和繁衍作出了巨大贡献。养生的内容很广泛，无论精神物质、衣食住行，都有讲究，而气功实际上是养生的方法之一。本书的作者主张在气功锻炼的同时，进行全面的养生，这是十分有意义的。因为有些气功锻炼者得不到良好的效应，甚至出偏差，往往与不善于养生或不讲究养生有关。此外，本书还有文字流畅，通俗易懂，深入浅出，循序渐进等特点。

《气功百日通》的出版，必将为广大读者所欢迎，并给千家万户带来健康幸福。

南海出版公司

1989年2月1日

目 录

上 篇

第一章 气功的概念

- 第1日·第一节 神术奇观..... 3
- 第2日·第二节 “气”为何物..... 7
- 第3、4日·第三节 气功与气功学.....10
- 第5日·第四节 气功锻炼的特点.....15
- 第6日·第五节 中国气功热.....18

第二章 气功的过去、现在和将来

- 第7日·第一节 气功溯源.....21
- 第8~10日·第二节 气功发展简史.....24
- 第11日·第三节 解放后的气功新貌.....31
- 第12日·第四节 2000年的中华气功.....34

第三章 气功锻炼与祖国医学理论

- 第13日·第一节 气功锻炼与大脑.....37
- 第14日·第二节 气功锻炼与精、气、神.....40
- 第15日·第三节 气功锻炼与五脏.....43
- 第16日·第四节 气功锻炼与经络.....46
- 第17日·第五节 气功与阴阳学说.....49

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、药酒药方、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/>