

序 言

气功在我们华夏这块古老文明的大地上已衍延了数千年，其势至今不衰，显示着他超凡的生命活力。人类的进步和日益增长的社会需求，使气功这个“国之瑰宝”重放金辉，灿烂夺目。在我国，从大江南北到长城内外已形成了相信气功、学练气功、研究气功的“气功热”；同时，我们的气功也被国际上有识之士所瞩目。气功给社会、给人类带来了难以估量的效益和影响。

实践证明，修炼气功可以祛病强身、延年益寿、开发智能、健美形体，是一门探索人体生命奥秘的科学。近年来，多学科对气功的综合研究进展已表明“气功态”的存在，“气”的实在性，以及“意”与“气”的相互作用；大量的科学数据也验证了“气”是一种存在于宇宙之中的物质。尽管目前对练功中呈现出的种种奇特景象尚不能作出透彻地、完全地解释，但其神奇的效应和作用却是不容置疑的。国务委员陈希同在给北京气功研究会的提词中曾言简意深地指出：“神秘推气功，气功不神秘、立志齐探索，疑义终将析”。

北京气功研究会作为全国最早创立的一家气功科学研究组织，率先向揭开人体生命奥秘这一重大科学课题进行了脚踏实地的探索。经过历时10年的努力，发掘、整理了38套气功功法，进行了大量的临床应用实践和科学实验活动，取得了可喜的成就。气功的研究和普及给病患者带来了福音，给千家万户送去了欢声笑语，受益于气功的人与日俱增。

《北京气功研究会普及功法丛书》中所收入的气功功法，是从北京气功研究会几十种功法中精选出来的。这些功法在多年的推广实践中深受群众欢迎，临床证明既有防病治病、强身健体、延年益寿的突出效果，又不会出现偏差，适合男女老幼修炼。这套丛书也是研究气功者不可缺少的资料。

我们奉献给读者的丛书里的各种功法，书稿作者都是北京气功研究会具有丰富经验的气功师。每个功法都由作者作了精心的修改，并由北京气功研究会功法委员会和宣传委员会刘治邦，范欣等气功老师的认真编校。

愿这部丛书能赢得读者的喜爱，并从中获得强身健体的效益；愿气功界的同仁在研究和不断开拓的进程中携手共进。

北京气功研究会秘书长

范云江

1988年6月3日

编 者 的 话

边治中先生所传授的养生长寿术是中国古代道家健身、防病治病的宝贵文化遗产之一，其功效有独特之处，尤其对性机能衰弱的疗效是医药所不能与之相比的。

中医认为人到中老年的时候，真原之气日渐衰弱，抗病能力也随之衰弱起来，疾病就会不断发生。即所谓：“邪之所凑，其气必虚”。人体靠药补、食补均是次要而被动的。重要而主动的措施则是选择适合培育中、老年正气和肾气的运动进行锻炼，这是极为关键的。养生长寿术恰好是以增强肾功能为主的功法。它是古代道家历行的全身性柔性长寿术。其历史悠久，内容丰富，尤适合中、老年和体弱者。此种功法不分季节和天气变化，不需特定场所和设备条件，随时随地可练，且练之有效。确系广大人民防治疾病、健身长寿的良好功法。此功法在香港等地有很大声誉。

笔者亲受边老师教诲、指导和培育，得其精髓，受益匪浅。此功虽然侧重于肾，亦是对其它脏腑及全身关节的整体锻炼，而且未发生一例出偏者。

实践证明，养生长寿术确是中华民族之瑰宝。因此吾愿继承和发扬这份珍贵文化遗产，现将边老亲自传授的养生长寿术中六节功法，介绍给同道和读者，献给中华民族，以提高人民体质，亦希望能进一步研究提高。

编 者

1988年4月20日

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/>