

目 錄

談談“氣功治療法”	蔣維喬 (1)
中醫氣功治療的操作方法	劉貴珍 (8)
小周天氣功療養法	韋啟可 (23)
氣功療法簡介	張國珍 (28)
氣功鍛煉中經常遇到的幾個問題	陳 濤 (34)
談談氣功練習中的“外動”現象	陳 濤 (43)
氣功療法治療潰瘍病十例	陳 濤 (49)
氣功療法治療神經衰弱	陳 濤 (56)
氣功療法治療胃下垂一例的觀察報告	馬世祥 (62)
肺結核患者適用“潛呼吸法”的體會	徐榮齋 (67)
氣功療法護理小結	何寶昌 李美琪 周秀琴 (76)
氣功療法總結	華南幹部療養院醫療科 (87)

談談“氣功治療法”

蔣維喬

原編者按：蔣維喬先生對於“氣功療法”（古名“養生法”）有多年研究，30年前曾著有“因是子靜坐法”一書（商務印書館出版），這篇文章是他在首都中醫研究院作報告的講稿。

一、氣功療法歷史

（一）現在大家都稱“氣功”，其實這個名稱，並不妥當，不過已經通行，我也只有從俗了。在古時叫“養生法”，黃帝內經中已有記載，稱“精、氣、神”。是人身的三寶。“神”（似為人體神經系的功能）譬如火；“精”（似指精液）譬如水。普通的人，精水向下泄，神火往上炎，疾病乃生，耗盡即死，謂之火水未濟；如果註“神”向下，精向上，練精化氣，練氣化神，非但身體可致健康，且能延年益壽。

我國古代養生法流傳至老子而更為發揚。道德經中說：“虛其心，實其腹”，所謂虛心，就是神向下；實腹，就是精向上。“綿綿若存，用之不勤”，含意即練功時候用呼吸的氣，聯絡身和心，教精氣神合而為一。“綿綿不斷”就是輕輕呼吸，“用之不勤”就是呼吸要自然，不可使之緊張，此法由黃帝傳到老子，所以講養生的人總是黃老并稱。以後傳入道門為道家的修法，到東漢時佛教傳入中國，也有養生法與道教并流，方法已有不少改進。然方法不盡一致，大致說來，道家以“身心兼顧”為主，稱“性命同修”，佛家則以“練心為主”，置身體于度外。

（二）氣功之派別：氣功的派別很多，在道家大約可分南

北二派。北方以“清淨无为”为主，南方則有所謂“栽接”(指男女双修，弄得不好有流弊，近于房中术)。佛教入中国后，有坐禪与參禪之別，又独成一派。然不論什么派，总以练习呼吸为根本。儒教在老子后，它主要講“正心、誠意、修身”，一般練功到最好时，就能达到“止、定、靜”。到宋朝則有周濂溪，邵康节、程灝、程頤、朱熹等，采取佛家的修禪法，融入儒家，創立理学；宋之陆象山与明之王阳明，又別創一派理学，历史上称程朱、陆王兩大派。

二、气功原理

分身、心兩方面来講：

(一) 身的方面：分神經、骨胳、筋肉三个系統，和消化、循环、呼吸、泌尿四个系統。前三个系統，是人身的本部，人無論什么思惟、动作，均需要消耗热与能，消耗的时候使旧細胞分裂，必須賴新的細胞补充之，是謂新陳代謝。这种补充完全靠消化系統，攝取食物变为滋养料，故吃东西时应細嚼緩咽，不可狼吞虎噬。先以口涎(硷性)消化之，这是第一步工作；食物入胃，次以胃酸(酸性)消化之，这是第二步工作。如果飲食得当，消化良好，养料变成血液，血液循环全身，一方面供給身体营养，另方面补充血液容量，循环良好，就不会生病，所以医生診病时先切脉搏。身体中的动脉血是从心脏輸出，靜脉血回到心脏，血液是生命的根本。呼吸对于人的生活机能占最重要地位，就是呼出二氧化碳，吸入氧气，使血液澄清，这是呼吸系統与循环系統的密切关系。就以上所述，可見呼吸十分重要，但人們多不知道，总认为飲食可以維持生命，其实七天不飲不食也不会致死，倘閉塞口鼻恐怕不到一刻就会死亡，所以在某些情況下，呼吸与飲食对于健康的影响，有同等重要的

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/>