

# 《中华传统养生丛书》

## 出版说明

我国传统养生学说是祖国传统医学中的重要组成部份，在人们的医疗保健中起着十分重要的作用，诸如气功、导引、服食等等，已发展为今天的气功疗法、体育疗法、饮食疗法等多方面的保健措施，愈来愈受到广大群众的重视。我国古代关于养生的典籍不少，仅有关气功的典籍就多达上千种，更不用说散见在其它典籍中的有关资料。可是这些资料一般人很难见到，甚至研究工作者要收集参考，也颇感困难，即使费力能从图书馆找到一些，也是零碎分散，又难以读懂。如何为传统养生的发扬光大创造条件，从而造福于今天的社会，已经成为一个亟待解决的问题。

基于此，我社特约请有关专家学者，从浩瀚的古代典籍中，对传统养生资料进行深入发掘和整理，选取其中精粹而实用者，加以注释、评价，编辑出版一套《中华传统养生丛书》。

这套丛书，既可以让广大中老年人学习我国传统养生的精华，起到健体强身，延年益寿的作用，不致为一些毫无根据的传会之论所误；又可以为对传统养生学感兴趣的同志深入研究提供资料；更可以为医疗保健等各条战线的专业工作者提供若干方便。

这套丛书，包括《气功》、《导引》、《妇儿》、《服食》等四种，每种二十万字左右，陆续出版。

## 例 言

一、本书遵循系统性、科学性、代表性的原则，从大量的古代关于气功养生的资料中，进行别择，去其重复、荒诞、浅薄者，取其精粹、实用、有价值者分类编排，以展示不同的层次和流派，使读者能学习到我国传统气功养生学说的精华，对气功养生得到一个比较完整的认识，不致被浅说、误说所惑。

二、考虑到不同的读者对象，对所有文献材料均加以注释，并从有关文献中选择部份插图。凡应加阐发，或需归纳概括、存疑待考处，则加按语说明。对于词语的注解，辞句的阐释，都力求简明准确，并力求以现代科学知识加以说明。

三、为方便读者理解与钻研气功养生学说，本书特地编写了“名词解释编”和“著作简介编”，对气功养生的基本术语和主要著作进行集中的解释和介绍。“名词解释编”可作为初学者的入门之阶，阅读本书的读者，可先读这一部分，再阅读正文（凡已在此编内集中解释过的词语，在正文中不再解释）。“著作简介编”可作为进一步研究的资料索引。

四、传统养生资料范围较广，不同时代，不同流派的学说各有短长，望读者从实际出发，古为今用。在实践与临床中，尤应谨慎行事。

# 目 录

## 第一章 炼养功法编

### 吐纳气法类

- |    |               |        |
|----|---------------|--------|
| 一  | 行气玉佩铭         | ( 2 )  |
| 二  | 京黑先生行气法       | ( 3 )  |
| 三  | 幻真先生行气诀       | ( 4 )  |
| 四  | 食气辟谷法         | ( 5 )  |
| 五  | 幻真先生进取诀       | ( 6 )  |
| 六  | 幻真先生淘气诀       | ( 7 )  |
| 七  | 幻真先生调气诀       | ( 7 )  |
| 八  | 调气法           | ( 8 )  |
| 九  | 气法妙诀          | ( 9 )  |
| 十  | 孙思邈存神炼气铭      | ( 11 ) |
| 十一 | 蒙山贤者服内元气诀     | ( 13 ) |
| 十二 | 尹真人服元气术       | ( 14 ) |
| 十三 | 服元气法          | ( 15 ) |
| 十四 | 县鸾法师服气法       | ( 16 ) |
| 十五 | 达磨大师住世留形内真妙用诀 | ( 17 ) |
| 十六 | 张果先生服气法       | ( 19 ) |
| 十七 | 申天师服气要诀       | ( 20 ) |

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/>**