

前 言

医用气功在我国源远流长，自汉代起，就被列为医学的四大门类之一，是中医学的重要组成部分。历代医家以中医理论为基础，博取诸气功流派之长，在医疗实践中逐渐形成了医用气功的精深理论和丰富多采的方法。尤其是本世纪五十年代以来，气功疗法在我国得到了广泛普及；至八十年代，气功科学研究迅猛深入地发展，在气功的物理化学效应研究、生物医学基础研究、临床医学研究和传统医用气功理论研究四个领域内，取得了丰硕成果，充分表明一个医学气功科学发展的时代已经到来。

现代气功科研成果表明，气功所谓的“气”，是普遍地存在于宇宙和人体内有质量的微粒流和无质量的能量流和信息流，是物质性的客观存在。而人体的“内气”，又有别于现代自然科学已经揭示的微观质能运动的一般规律，它在人体意识的内向作用调节下，可以出现有序化程度的跃迁和能级的跃迁，从而表现出超越一般微观质能的特殊性能。气功疗法的实质，就是人体通过各种内向的自我心身锻炼——调神、调身、调气，使体内微观质能运动的有序化程度大大提高，对内产生各种有益的生理效应和抗病康复效应，并可通过腧穴将高度有序化的“内气”发放出来，产生“外气”治疗效应。迄今为止，现代常规医学多以有一定质量和固定形态的生命结构做为研究和治疗对象，并在这一领域取得了辉煌成果。而现代医用气功学则开辟了一个以无固定形态结构的生命微粒、能量流、信息流做为研究和治疗对象的医学时代，有着广阔的发展远景。

为了总结我国医用气功学的历史发展，阐述它的理论和方法体系，介绍它的现代研究成果，我们协作编写了这部书稿，力图反映我国医用气功学的全貌，为各地开展气功养生康复和气功临床治疗提供一些借鉴。由于水平和时间所限，难免疏误之处，敬请同志们批评指正。

编 者

1988年8月

目 录

第一章 医用气功学源流史	马济人	1
第一节 医用气功的起源		1
第二节 医用气功名称沿革		2
第三节 医用气功历史概貌		4
第四节 古代医用气功与国外的交流		23
第五节 医用气功的流派		24
第六节 三十年来的医用气功		30
第二章 医用气功学基础理论	高鹤亭	34
第一节 气一元论		34
第二节 太极阴阳五行		37
第三节 道论		44
第四节 脏象		48
第五节 精气神		53
第六节 经络		60
第三章 气功养生	宋天彬	68
第一节 气功养生的基本概念		68
第二节 气功养生的基本方法		74
第三节 气功养生的基本原理		81
第四节 养性		90
第五节 却谷食气		95
第六节 导引按跷		100
第七节 内丹术与河车搬运		104
第四章 传统医疗养生功法	周稔丰	114
一、桩功		114
二、松静功		118
三、意气功		118
四、内养功		120
五、聚气鸿寿功		120
六、六字诀		122
七、五音内观五脏法		123
八、观音定及默想观音定		124
九、十六锭金咽津功		125
一、采日精月华		125
十一、六妙法门		126
十二、胎息		127
十三、踵息		130
十四、守窍法		131

十五、回光返照法	132
十六、自发动功	133
十七、八段锦(站式)	133
十八、十二段锦(坐式)	140
十九、易筋洗髓经	142
二十、铜钟式气功	150
二十一、空劲气功	151
二十二、导引养生功	157
二十三、行功	175
二十四、气功慢跑	176
二十五、采气功	176
二十六、七星拳	179
二十七、简化峨嵋桩	198
二十八、鹤翔桩	210
二十九、五禽戏	213
三十、大雁气功	232
三十一、龟蛇气功	250
三十二、混元一炁功	259
三十三、太极拳	272
三十四、太极剑术	310
三十五、妇女保健功	332
三十六、女丹功	333
三十七、周天按摩功	333
三十八、卧式按摩导引功	338
三十九、拍打功	335
四十、三元功	336
四十一、铁裆功	339
四十二、心功	340
四十三、肺功	346
四十四、肝功	352
四十五、脾、胃功	356
四十六、肾功	359
四十七、耳功	360
四十八、鼻功	362
四十九、口功	362
五十、眼功	363
五十一、降压功	365
五十二、减肥功	367
五十三、排石功	369
五十四、戒烟功	372
第五章 气功在医疗上的应用 ……林雅谷 赵宝峰 田宏计 张天戈 柴剑宇	373
第一节 气功疗法的概念、范畴和特点	373

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/>