

# 目 录

## 钱学森教授论述“唯象气功学”

|                    |   |
|--------------------|---|
| 一、钱学森教授提议建立“唯象气功学” | 1 |
| 二、气功可使人体达到最优功能态    | 3 |
| 三、钱学森纵论气功、中医与特异功能  | 7 |

## 各 家 功 法

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 一、内劲一指禅                       | 9  |
| 1. “内劲一指禅”功法介绍                | 9  |
| 2. 我的病症和治愈的经过——对“一指禅”气功师功力的感受 | 24 |
| 二、道家功法                        | 26 |
| 1. 先天气功筑基要诀                   | 26 |
| 2. 论“周天”                      | 31 |
| 3. 先天一元气功                     | 35 |
| 4. 老年返还功                      | 42 |
| 5. 如何练返还功                     | 45 |
| 三、遥视炼丹功                       | 46 |
| 四、郭林新气功疗法中的吐音功及脚棍功            | 50 |
| 1. 吐音功                        | 50 |
| 2. 脚棍功                        | 68 |
| 附 1 我怎样用郭林新气功治好自身鼻咽癌症         | 74 |
| 附 2 肺癌术后练功体会                  | 76 |
| 附 3 直肠癌复查消失                   | 78 |
| 附 4 新气功防治癌症的初步观察              | 78 |
| 五、六字诀功法                       | 82 |
| 1. 养气功六字诀功法介绍                 | 82 |

|  |     |
|--|-----|
| 2. 对症吐纳功法 .....                                | 105 |
| 六、朱砂掌功法 .....                                  | 109 |
| 1. 铁砂掌与朱砂掌 .....                               | 109 |
| 附 杨永教练答读者问 .....                               | 111 |
| 2. 红砂手 .....                                   | 113 |
| 3. 练朱砂掌的方法和体会 .....                            | 116 |
| 4. 谈谈红砂手中的意气形 .....                            | 119 |
| 附 红砂手治疗冻疮 .....                                | 121 |
| 七、外丹功 .....                                    | 122 |
| 八、马王堆导引健身功 .....                               | 133 |
| 九、简化气功运动 .....                                 | 136 |
| 十、三田合一功法 .....                                 | 139 |
| 1. 三田合一 .....                                  | 139 |
| 2. 再谈“三田合一” .....                              | 140 |
| 3. 练“三田合一”经验谈 .....                            | 141 |
| 十一、龙游功 .....                                   | 142 |
| 1. 减肥健美秘功——龙游功 .....                           | 142 |
| 2. 龙游功功法特点初探 .....                             | 146 |
| 3. 祝君龙游百年 .....                                | 147 |
| 十二、气功固精法 .....                                 | 149 |
| 1. 固精功法 .....                                  | 150 |
| 2. 吐纳固精法 .....                                 | 150 |
| 3. 擎天立地固精功 .....                               | 151 |
| 4. 一种保精益神之功法 .....                             | 152 |
| 5. 固精功法能够治疗遗精症 .....                           | 153 |
| 6. 遗精阳痿的疗法 .....                               | 154 |
| 7. 医治性机能衰退的返还功 .....                           | 157 |
| 8. “鼓琴招凤”与“敲竹唤龟”法<br>——介绍适于“已婚漏体”练习的两种功法 ..... | 159 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 9. 谈谈锻炼固精功法的体会 .....       | 164 |
| 10. 固精功法治手淫 .....          | 165 |
| 十三、太极棒气功 .....             | 165 |
| 1. 九字诀功 .....              | 165 |
| 2. 练功要领和注意事项 .....         | 172 |
| 十四、其他简易功法 .....            | 174 |
| 1. 延年九转法 .....             | 174 |
| 2. 混元益气功 .....             | 177 |
| 3. 丹田拍打 .....              | 178 |
| 4. 拍打气功 .....              | 180 |
| 5. 仰卧贯通任督脉 .....           | 181 |
| 6. 二元一环燕子功 .....           | 182 |
| 7. 中宫运气法 .....             | 185 |
| 附 中宫运气法治好了我的顽疾 .....       | 188 |
| 8. 睡功秘宗 .....              | 189 |
| 9. 意气形三结合是练好气功八段锦的关键 ..... | 196 |
| 10. 三“8”运气法 .....          | 198 |
| 11. “抵穴”坐功法 .....          | 200 |
| 12. 固发梳头功 .....            | 202 |
| 13. 慢跑与气功 .....            | 204 |

### 怎样练好气功

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、如何选择功式 .....        | 206 |
| 二、小议辨证选功 .....        | 209 |
| 三、气功主要是意功 .....       | 210 |
| 四、辨证守窍 .....          | 211 |
| 五、气功补泻刍议 .....        | 213 |
| 六、谈谈气功中不同反应及其处理 ..... | 216 |
| 七、献给怕出偏差的练功者 .....    | 219 |

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/>