

215 058
486
5:

目次
27/30

序言

第一講 气功疗法的特点和指导原则..... 1

第二講 气功疗法为什么能治病..... 6

第三講 气功疗法的操作方法..... 10

第四講 气功疗法常规..... 18

第五講 練功过程中临床上常見問題的处理..... 24

第六講 气功疗法的各种配合条件及其重要性..... 28

第七講 以气功疗法为主的綜合性輔助疗法..... 32

第八講 对住院病人練功的輔導工作..... 35

第九講 疗效观察..... 41

第十講 气功疗法的发展方向..... 49

附录一 运用經絡測定器观察經絡变化的初步报告..... 52

附录二 防止偏差和纠正偏差的报告..... 60

附录三 气功疗法呼吸部分生理学机制之初步研究..... 63

附录四 气功練功过程中膈穴电位变化之初步观察..... 66

附录五 气功練功过程中腹鳴音变化之初步观察..... 69

附录六 練功者意識控制循环机能的观察(摘要)..... 71

第一講 气功疗法的特点和 指导原則

什么叫气功

气功疗法是用气功作为治疗疾病的方法，因此要了解气功疗法必须先了解什么叫气功。

气功是我們祖先几千年积累下来的一套有系統的鍛炼內部的方方法。一般鍛炼身体都是用的鍛炼肌肉骨骼的方法，鍛炼肌肉骨骼对健康也有很大好处。但是如果只注意这一部分的鍛炼还不够，身体內部的五脏六腑、血管神經也需要鍛炼，古人从日常生活中体会到这种需要，并且創造了各种鍛炼的方法，所有这些方法統称为內功。古人又把这些方法叫养生之道。就是說經常用它們来保养身体和預防疾病的。古人很講究健康，他們認為与其生了病再来治疗不如用經常鍛炼身体的方法預先防止生病。

鍛炼肌肉骨骼比較容易，因為我們可以用意識指揮四肢和腰身运动，但是我們不能用意識指揮內脏运动。要叫內脏运动一定要先鍛炼呼吸，呼吸推动橫膈膜，內脏就运动起来。練得純熟了，內脏也可以渐渐听我們的指揮，因为一定要先練習呼吸，所以就有人把这种內功叫气功。

气功的“气”字的意思除代表呼吸以外，还代表人的思想情緒，例如古代人說：“怒則气升、喜則气降”这就是代表思想情緒。另外也可以代表思想作风，例如練功的人千万不能急躁、因带了躁气，就不能安心練功，如带着躁气硬練就可能出

偏差。也不能帶驕氣，因帶着驕氣就不能虛心學習，練功不得進步。因樣也不能帶着暮氣，如他帶着消極情緒練功，結果就不容易戰勝疾病。因此必須發揚革命的樂觀主義的正氣。另外這個“氣”還可代表特殊的神經系統活動的情況，例如練功時身上感覺有氣在走動，或是會感覺熱、冷、麻、脹、酸等等。古人把這種感覺叫做內氣，因此我們不能把氣功理解成簡單的呼吸鍛煉，應該全面的把它理解為整個神經系統和意志的鍛煉。

氣功既然是一種鍛煉身體內部對健康有好處的方法，為什麼會有許多人認為它是一種神祕的東西呢？這裡有幾個主要原因：一個是人們平時沒有這種鍛煉身體內部的習慣，不容易理解它的作用。有時練功發現了一些平時不大有的感覺，如身體內部發熱有氣走動等，就很難解釋。因此容易產生一種神祕的感覺；另外一個是有些人故意賣弄玄虛，誇大了練功中的各種感覺，利用這些感覺宣傳迷信思想。因此更加深了人們的神祕感；還有一個是這種養生方法古代只有少數人能採用，多數勞動人民根本沒有條件來練，少數懂得練功的人又抱着保守不教的思想。因此，由於不了解而產生了神祕的看法。

其實根據中醫理論書上所有的記載，這種鍛煉方法主要是為了保持健康預防疾病的。例如二千多年前的一部中國最古的醫書——黃帝內經上寫着：“恬憺虛無、真氣從之、精神內守、病安從來”（素問上古天真論）這是古人講的養生原理。

“腎有久病者，可以寅時面向南，淨神不亂思，閉氣不息七遍，以引頸咽氣順之，如咽甚硬物，如此七遍後，餌舌下津無數。”（素問遺篇刺法論）

這是古人講用氣功治慢性疾病的方法。另外唐朝孫思邈寫的千金方上寫着：道不在煩，但能不思衣食、不思聲色、不思

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/>