

新版家庭保健系列

# 小功法治百病

于沧江 郎 兵 王秀芝 编著



数字资源  
PDF

吉林科学技术出版社

## 前 言

本书介绍的小功法，即导引功法。导此功法是载于中医古典医籍中的以治疗疾病为主要宗旨的一类气功，又可称为“医家气功”。该类功法在我国具有悠久的历史，历代医家名著如南北朝陶弘景的《养性延命录》、隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代孙思邈的《备急千金要方》、宋代张锐的《鸡峰普及方》、元代邹铉的《寿亲养老新书》、明代曹元白的《保生秘要》、清代陈梦雷辑的《古今图书集成·医部全录》中均载有丰富的导引功法内容。这类气功的特点是：均以治疗疾病为主要目的，适应证均较明确具体，并常以所治疾病的名称为功法命名，如“咳嗽导引法”、“黄疸导引法”、“消渴导引法”等。其操作方法简单，易学易练，行之有效。

当前社会上流行的气功多属养生功法，导引功法尚无专书介绍。由于现行功法名目繁多，适应证不够具体，往往使病人欲练而不知所从，或因所选功法不当，或不能掌握练功要领，而影响疗效，甚至出现偏差。本书的编写，就是从这一问题出发，旨在向病人介绍适用于各种具体疾病的、行之有效的导引功法，并根据祖国医学辨证施治的理论，突出辨病辨证施功，使功法与病



情相符，以提高气功疗法的疗效和避免练功出现偏差。

书中向读者详细介绍气功的基本知识、健身治病原理、练功要点和注意事项，以及各种常见病、多发病的病因病机、临床表现、实用导引功法和现行功法，并附以插图和按语，使病人能更好地掌握自己的病情，根据病情选功，按图进行练功治疗，既可整套习练，也可选择其中的几节进行锻炼，而且简单实用、易学易练。病人在家中即可自学自练，达到治病健身的目的。

除气功疗法外，书中还简要介绍了治疗各种常见病的其他疗法，如体育疗法、水浴疗法、音乐疗法、花香疗法、食疗药膳等，供病人参考选用，进行综合治疗，更可提高临床疗效。

由于我们首次整理、介绍导引功法，不足之处在所难免，敬请气功界同仁及广大读者批评指正。

编者

2003年6月

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/>