

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 气功概况.....	(1)
第二节 气功的现代研究.....	(2)
第三节 气功与阴阳、经络和穴位.....	(4)
第四节 练功三要素	(11)
第五节 练功原则及注意事项	(14)
第二章 道家医学八卦养生气功功理	(19)
第一节 解析周易八卦	(20)
第二节 八卦与经络、脏腑	(24)
一、八卦与脏腑	(24)
二、八卦与经络	(25)
三、八卦与阴阳五行、天干地支	(27)
第三节 论万苏建八卦循导功	(28)
第四节 道家养生理论	(30)
一、中国道家养生功的由来	(30)
二、品德修养	(33)
三、起居、饮食与养生	(37)
四、房室生活与养生	(43)
第五节 道家理论与中医学之关系	(46)
一、《周易》象、数、易概念及相互关系.....	(46)
二、《周易》卦象与中医学.....	(47)
三、《周易》爻象与中医.....	(51)
四、《周易》象与《内经》藏象学说.....	(52)
五、五行八卦	(53)
六、阴阳八卦	(55)
七、《周易》与《内经》理论体系的学缘关系.....	(55)
第三章 八卦循导功养生气功功法	(58)
第一节 初级功法	(58)
一、八卦静养卧桩功	(58)
二、八卦静养坐桩功	(59)
三、八卦静养站桩功	(59)
四、太极棒静养卧桩功	(60)
五、太极棒静养坐桩功	(61)

六、太极棒静养站桩功	(62)
七、八卦站桩采气功	(63)
八、八卦筑基功	(65)
第二节 中级功法	(65)
一、小抱石球	(66)
二、单手穿掌	(67)
三、八卦拉气功	(69)
四、马步分掌	(72)
五、徒步舞掌	(73)
六、双手穿掌	(75)
七、托天捞月	(77)
八、八卦回春功	(79)
第三节 高级功法	(80)
一、八卦游龙功	(80)
二、八卦龟缩功	(82)
三、八卦三丹画圆功	(83)
四、八卦三丹步卦功	(86)
五、太极棒周天功	(88)
六、太极棒三丹功	(89)
七、太极棒步卦功	(90)
八、八卦阴阳同修功	(91)
第四节 常见病症的对症修炼功法	(94)
一、心血管系统疾病	(94)
(一) 冠心病与站桩理气功	(94)
(二) 心律失常	(95)
(三) 高血压病	(95)
(四) 高脂血症和高蛋白血症	(96)
(五) 慢性肺源性心脏病	(96)
二、消化系统疾病	(97)
(一) 便秘症与八寥震颤通便功	(97)
(二) 消化性溃疡	(98)
(三) 慢性胃炎	(99)
(四) 胃切除术后	(99)
(五) 慢性胆囊炎	(99)
三、运动系统疾病	(99)
(一) 肩凝症与八卦拉气舒络功	(99)
(二) 颈椎病	(101)
(三) 创伤性不完全性截瘫	(101)

(四) 腰椎间盘突出症	(102)
(五) 慢性腰部劳损	(102)
四、神经系统疾病	(102)
(一) 植物神经功能失调症与八卦入静练丹功	(102)
(二) 健忘症与运气补脑功	(105)
(三) 头痛症	(106)
(四) 中风后遗症	(107)
(五) 重症肌无力	(108)
五、内分泌系统疾病	(108)
(一) 糖尿病与坐桩八段锦	(108)
(二) 更年期综合征	(111)
六、其他	(112)
癌症	(112)
第四章 八卦循导功道家乐功	(118)
第一节 道家乐功的机制	(118)
第二节 道家乐功能够使我们修入良性的气功态	(119)
第三节 道家乐功能够使我们修入天人合一的高境界	(119)
第四节 道家乐功能够使我们修入辟谷、食气的长寿之道	(120)
第五节 道家乐功的功法	(121)
一、八卦神龟坐桩功	(121)
(一) 道家音乐	(121)
(二) 坐桩功法	(121)
二、八卦神龟站桩功	(122)
(一) 道家音乐	(122)
(二) 站桩功法	(122)
三、八卦神龟周天功	(122)
(一) 音乐	(122)
(二) 功法	(122)
第五章 气功外气疗法	(124)
第一节 外气的物质基础	(124)
一、对外气的研究概况	(124)
二、内气外放修炼法	(125)
三、发放外气施术法	(126)
四、发放外气施治法	(127)
五、发气后的自我调整	(129)
第二节 外气的临床应用	(130)
一、颈椎病	(131)
二、中风后遗症	(132)

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/>