

黃鶴龜蛇功

——身心自調妙法

陶軍

## 《黄鹤龟蛇功》题辞

人生健身强体之术很多，而锻炼的方式方法有些是从动物身上学来的。所谓“熊经”、“鸟伸”、“猿攀”、“兔顾”，都是我们祖先总结出来的有效经验。汉末名医华佗提出所谓“五禽之戏”，号召人们模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作姿态，进行肢体活动，以增强体质，防治疾病，这是很有道理的。华中师范大学体育教学研究部副教授荣亮同志，平日除授课外，又潜心讲求导引，在“五禽戏”的基础上加以发展，以为黄鹤、龟、蛇，都有可学之处，观其展翅伸足、俯身仰首，用之于人，尤为有益。因参考旧说，增以新法，创为“黄鹤龟蛇功”，绘图说明，轻而易举，是诚延年益寿之良法，有裨于社会甚大。既编成一书，请余题辞，因书数语归之。

张舜徽

1986年6月

## 序

《黄鹤龟蛇功——身心自调妙法》一书，认真地探索与吸收古气功的秘要和现代气功科学研究的主要成果；在理论上简述和研讨了养生和身心自调的一般规律和精要所在，并突出强调身心互调的重要作用。

“黄鹤龟蛇功”具有“楚天功夫”的特点。它以黄鹤、金龟、白蛇为意境，把古今流传功法之长，合理地运用于现代心理学与仿生学当中，并用恰当的方法揉为一体，易学、易练、易收效、易推广。

该书还较简炼地讲述了辩证施治，利用不同的方法，对一般常见病、多发病症进行有针对性自我治疗；并能把练功与预防疾病寓于日常生活之中。

从该书的锻炼方法和内容看，既可作为学校气功课的教材，也可以作为气功爱好者和科研工作者的参考书。

贝嘉德

1986年元月

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/>