

序 言

近年来气功正以一种前所未有的规模在我国辽阔的大地上发展起来、普及开来，中华民族传统文化中这颗璀灿的星星越来越引人注目。这种运动形式既能健身防病，又能产生许多不可思议的功能，能够在很高层次上促进人体潜在能力的发挥。人们常见的气功有硬气功、智慧功、保健功，如果按照流源分类，又有佛家功、道家功、儒家功，总之，目前中国气功的种类确实是数不胜数的，但是，有一点是有目共睹的，那就是：通过气功锻炼产生的许多现象已经打破了人们数千年视为定则的某些观念，人们在无数铁的事实面前已经承认了气功的价值和效果。此外，国内外科学界也对这一民族运动形式寄予了极大关注，许多科学家都把气功作为探索下一世纪科学尖端——生物工程的突破口。

据有关部门统计，目前我国参加气功运动的群众已达2000万人，每年出版的气功杂志数十种，有关气功的书籍更是不计其数。但是，在这些出版物中，专门论述气功穴位的并不多见，人们只能在某些杂志中零散地见到一些简单介绍，这些资料缺乏系统，更不全面，因此常被置于补白的位置。

人们都知道，气功锻炼最重要的一个方面就是关于穴位的知识，几乎可以说，不懂穴位就无法练好气功。由于人们不了解穴位，气功老师在授功讲课时，就不得不花去许多时

间介绍穴位，这不仅打乱了应有程序，而且花费了许多宝贵时光，另外，这样临时介绍，效果也不理想，学员往往顾此失彼，教师往往欲说还休。

为了减少广大练功爱好者在这方面遇到的困难，为了给他们提供一个方便实用的工具，使人们在了解、记忆穴位知识时有个得心应手、携带便利的资料书，我们不揣冒昧编写了这部小书。其中不全面之处，甚至错误之处，都在所难免，还热诚希望读者帮助指正，如果能听到读者反馈的信息，将不任感荷。

本书是一部以解释气功穴位之命名、部位、功能、主治病症为主的指南手册，其中也附录了道家气功常用关窍的名称、马丹阳治病歌诀、武术点穴穴位等内容。

全书共收录教功练功时经常遇到的一些常用穴位，主要是分布在十二正经、任、督二脉上的穴位，也收录了少量常用经外奇穴，正文部分凡254个穴位，武术点穴36个穴位及道家气功关窍，约收录300余穴位。

本书的目的在于帮助广大群众更好地学习、锻炼气功，帮助读者克服对穴位不甚了然这一普遍问题。因此，选择穴位时就要兼顾两点，一要保证本书收录穴位的常用性，要把广大练功者经常遇到的穴位尽量收入，又要把某些为数不多但某些气功流派可能会用到的穴位也收录在内。

在编写时，为了使读者在比较短的时间内有兴趣地记住每个穴位，而不是死记、硬记，我们在解释每个穴位的命名上用了较多的文字，详细解释了穴位得名的原由，读者读来就会感到某种趣味，每个穴位都似乎有了生命，而不再是枯燥灰色的记号，我们相信，这会有助于读者学习和记忆的。

这就有如学习英语时，记住单词的来源，记住与其有关的

故事，会有助于牢固、迅速掌握单词一样。国外的字源学（Etymology）就有这种作用。

此外，对每个穴位，我们也介绍了它主治的病症，读者按摩有关穴位也会在某种程度上起到治疗或缓解疾病、痛苦的作用，当然，这些简介无法取代正规的针灸学讲义，如果读者有兴趣，可以百尺竿头更进一步，去专门攻读针灸专业的知识。

在本书的出版过程中，杨刚、赵金铭两位先生都提供了大量帮助，本书能在短时间内与读者见面，与他们的努力是分不开的，在此谨致谢意。

是为序。

傅志强

1989年5月于金台路

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/>