

目 录

第一章 练功技巧

一、入静

- | | |
|---------------|--------------|
| (一) 数息法……(1) | (二) 听息法……(1) |
| (三) 观息法……(2) | (四) 存想法……(2) |
| (五) 以眼制念法(2) | (六) 旋转法……(3) |
| (七) 内收法……(3) | (八) 扳指法……(4) |
| (九) 热饮法……(4) | (十) 求死法……(4) |
| (十一) 诱导法……(5) | |

二、放松

- | | |
|--------------|--------------|
| (一) 部位放松法(5) | (二) 四线放松法(6) |
| (三) 意浴放松法(7) | (四) 展眉放松法(7) |

三、怎样练习盘坐

四、收功法

- | | |
|--------------|---------------|
| (一) 凝神养气法(9) | (二) 按摩拍打法(9) |
| (三) 引气归元法(9) | (四) 开合贯气法(10) |

第二章 常见病防治

一、感冒

- | | |
|---------------|---------------|
| (一) 俯冲式……(12) | (二) 防感五段功(13) |
|---------------|---------------|

(三) 放松功……(14) (四) 小周天法……(14)

(五) 外感风寒导引法……(15)

二、慢支、支气管哮喘

(一) 理脏功……(16) (二) 按摩拍打功……(17)

(三) 呼吸功……(18) (四) 百会贯气法……(19)

三、高血压病

(一) 降压功……(20) (二) 稳压功……(21)

(三) 站桩降压功(21) (四) 丹田贯气法……(22)

(五) 瑜伽尸解式(24) (六) 转踝法……(25)

四、动脉粥样硬化

松紧八字功……(27)

五、神经衰弱

(一) 养神动静功(29) (二) 健身按摩十八法(30)

六、失眠

(一) 小周天安眠法(32) (二) 三层安眠法……(32)

(三) 按摩穴位安眠法……(32) (四) 马王堆导引法…(33)

(五) 气功催眠法(34) (六) 气功疗不寐法…(34)

(七) 听息法……(35) (八) 闲闲公“速睡法”(35)

七、疲劳

(一) 鼓伏呼吸法(37) (二) 三田合一法……(38)

(三) 安神式睡功(38)

八、恐怖症

松静畅想功……(39)

九、晕动病

(一) 太极内功…(41) (二) 随意法……(41)

十、病毒性肝炎

- (一) 舒肝动静功…(42) (二) 治肝炎简方…(45)

十一、慢性胃炎

- (一) 呼字法…(46) (二) 健胃功…(47)

十二、消化性溃疡

- 瑜珈制气法…(48)

十三、胃下垂

- 升胃功…(49)

十四、肥胖病

- (一) 意守“公孙”法(50) (二) 摩腹法…(51)

十五、肠粘连

- (一) 顺气法…(52) (二) 引气下行法…(52)
(三) 气沉丹田法…(52) (四) 意守百会法…(52)
(五) 意念止呃法…(53)

十六、慢性结肠炎

- (一) 气功按摩法…(54) (二) 十六锭金法…(54)

十七、便秘

- (一) 腹部运气绕脐按摩法…(55) (二) 气功治便秘法(56)
(三) 腹式呼吸法…(56) (四) 吞气法…(57)
(五) 导引法…(57) (六) 通便法…(58)

十八、痔疮

- (一) 揉腹点穴法…(58) (二) 导引法…(58)
(三) 提肛法…(59)

十九、肛管直肠脱垂

- 吸气提肛法…(60)

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/>