

## 前 言

气功是一种很好的养生方法，具有防病治病，开发潜能，益智强身，延缓衰老的作用。

本书集古今导引养生之大成，包括《气功导引养生》、《八段锦》等传统功法，均系编著者四十余年练功、多年教学和临床实践所证实行之有效的好功法。书中附录的古典养生导引《赤凤髓》、《逍遥子导引诀》、《唐宋卫生歌》等明刻佳本都具有简易实效的特色。尤其《赤凤髓》实属古今罕见之秘笈，学而练之既能治病防病，又可长生难老，男女老幼咸宜。本书适于气功科学工作者、气功爱好者、从事保健体育和医疗体育的医护人员、教师、体弱者及慢性病患者阅读。

目 录

前 言

第一部分 气功导引养生……………(一)

第二部分 八段锦……………(四十三)

附 录 赤凤髓……………(六十三)

逍遥子导引诀……………(三二四)

唐宋卫生歌……………(二四〇)

## 第一部分 气功导引养生

导引养生是中国传统医学宝库中的珍品，源远流长，至今约有五千年的悠久历史，是防治疾病、延年益寿的有效手段。由于时代的不同，个人经验的差异，因而古籍中关于「导引」的名称和内容的记载不一，或简略各异。

导引（道引、宣导），又简称引。导字宜作疏通解释。引字原作开弓、拉长，或伸展解释。近年在陕西省岐山贺家村出土的西周铜秘，启发我们对「引」字有了更深的理解，引字左边为弓，是弓身上的弓秘形象，右边为弓身的会意。弓秘的作用为保护弓身，防止弓身受损伤，以达到使弓身延长寿命的效果。这样使人们逐渐受到启发：人也象弓一样，如有能起到「弓秘」作用的手段，就能使人身体健康、防治疾病和延年益寿。经过长期实践，逐渐统一了「导引」这一养生术的名称，也逐渐完善了导引术的内容。

「导引」一词，最早见于《庄子·刻意》一书，该书云：「吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣；此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。」此段文字的第一、二句为呼吸锻炼，第三句为仿生运动。这说明当时导引主要由吐纳（呼吸）和模仿各种动物的运动所组成。吐纳与肢体运动有着有机的联系。养

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/>