

目 录

第一讲 养性·····	1
一、未练气功先练性·····	1
二、异常现象要预防·····	2
第二讲 营养·····	4
一、食物中的主要营养·····	4
二、练功中的饮食常规·····	5
三、烹调的学问·····	7
四、酸性食品和碱性食品·····	8
五、练功期间的膳食·····	9
六、十八种养生菜·····	10
第三讲 长寿·····	19
一、卫生者长寿·····	19
二、乐观者长寿·····	20
三、知道者长寿·····	21
四、天癸与养生·····	22
第四讲 养生·····	25
一、子时与阳生·····	25
二、活子时·····	26
三、阳生须防险·····	27
四、阳生要寡欲·····	27
第五讲 练功须知·····	29
一、先清三腔·····	29
二、预防噪音与暴响·····	30

三、练功注意事项·····	31
四、不宜练功的疾病·····	32
第六讲 保健按摩·····	33
一、自我搓摩法·····	33
二、局部和全身自我搓摩法·····	35
第七讲 锻炼·····	45
一、站桩功·····	45
二、按跷功·····	46
三、椅子健身功·····	47
第八讲 姿势·····	50
一、双盘膝·····	50
二、单盘膝·····	50
三、自由盘膝·····	50
四、侧卧式·····	51
第九讲 导引吐纳·····	53
一、导引与行气·····	53
二、吐纳与呼吸·····	54
三、调息与闭息·····	55
四、踵息与龟息·····	56
第十讲 凝神·····	59
一、凝神·····	59
二、数息·····	60
第十一讲 炼己筑基·····	61
一、炼己与筑基·····	61
二、炼己与炼睡·····	62
三、守窍·····	63
四、内视·····	64

五、筑基三步功·····	65
第十二讲 通督任·····	67
一、意通督任·····	67
二、气通督任·····	68
第十三讲 小周天与大周天·····	70
一、小周天·····	70
二、大周天·····	70
第十四讲 心肾交与升华·····	72
一、心肾交·····	72
二、升华功·····	73
第十五讲 气功成果小还丹·····	76
一、小还丹·····	76
二、精气神与内丹·····	76
三、得丹的验证·····	79
四、立功与立德·····	79
第十六讲 古代气功名著解·····	80
一、《沁园春》浅解·····	80
二、《百字碑》浅解·····	85
三、《大道论》浅解·····	89
四、《玄机直讲》浅解·····	97
五、《慧命经》浅解·····	102

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/>