

# 目 录

## 上编 基础理论与基本知识

<b>第一章 中医基础理论和气功的关系</b> .....	(3)
<b>第一节 阴 阳</b> .....	(3)
<b>第二节 藏 象</b> .....	(4)
一、心 .....	(5)
二、肺 .....	(5)
三、心 包 .....	(5)
四、三 焦 .....	(5)
<b>第三节 气</b> .....	(6)
一、气的概念 .....	(6)
二、气的分布和分类 .....	(6)
三、气的功能 .....	(7)
<b>第四节 血</b> .....	(9)
<b>第五节 经 络</b> .....	(9)
一、经络的概念 .....	(9)
二、经络的组成 .....	(10)
三、经络的功能 .....	(30)
<b>第六节 病 因</b> .....	(31)

一、外感六淫 .....	(31)
二、内伤七情 .....	(32)
第七节 治疗方法 .....	(33)
<b>第二章 空劲气功基本知识 .....</b>	<b>(34)</b>
第一节 空劲气功的特点 .....	(34)
第二节 空劲气功可以防治 哪些疾病 .....	(44)
第三节 空劲气功功法原则 .....	(46)
第四节 空劲气功功法分类 .....	(54)
第五节 怎样练好空劲气功 .....	(59)
<b>中编 空劲气功初级功法</b>	
<b>第一章 初级功法的功理 .....</b>	<b>(69)</b>
第一节 起 势 .....	(69)
第二节 站 桩 .....	(70)
第三节 收 势 .....	(74)
第四节 双臂揽月法 .....	(75)
第五节 双臂抱球法 .....	(78)
第六节 带脉启动滚球法 .....	(79)
第七节 三关进气法 .....	(80)
第八节 抗老益寿扳指法 .....	(81)
第九节 祛邪防癌法 .....	(82)
第十节 内气外放调节法 .....	(83)
<b>第二章 空劲气功初级功法 .....</b>	<b>(84)</b>
初级功法之一 .....	(88)

第一节	起 势	( 88 )
第二节	马步站桩	( 91 )
第三节	收 势	( 92 )
第四节	左右双臂揽月	( 92 )
第五节	左右双臂抱球	( 96 )
第六节	手指扳动法	( 101 )
第七节	扶正益寿法	( 103 )
第八节	祛邪防癌法	( 104 )
第九节	各种慢性病防治法	( 104 )
初级功法之二		( 107 )
	带脉启动滚球法	( 107 )
初级功法之三		( 114 )
	内气外放手指调节法	( 114 )
初级功法之四		( 115 )
	左右三关进气法	( 115 )

## 下编 常见慢性疾病的治疗练功方法

一、	急性呼吸道感染	( 125 )
二、	支气管哮喘	( 126 )
三、	慢性胃炎	( 128 )
四、	胃和十二指肠溃疡	( 130 )
五、	胃下垂	( 132 )
六、	慢性腹泻	( 133 )
七、	慢性便秘	( 135 )
八、	头 痛	( 137 )

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/>