

## 编者的话

我自幼体弱，先天不足，生活处境困难，后天失调，身患多种疾病，其中以腰椎骨质增生、神经衰弱、慢性结肠炎、痔疮最为痛苦。身为中医，从医廿多年，自身的病不能治好，又目睹许多比我更严重的病人倍受痛苦，侧隐之心油然而生，乃勤求古训，博采众方。古代绝大多数名医都懂得气功，如扁鹊、华佗、孙思邈、汪昂、李时珍等。传统医学用气功治病已有几千年的历史。从1980年起，我开始学习与研究气功医疗问题，曾学过自控疗法、自发五禽戏、站桩功、内养功、六字气诀等。后来我学了全真气功。练功不到一个月，所患的几种慢性病都有明显好转。尝到了甜头，又告诉那些受病痛折磨的人，他们练功后都反应很好。因此，我兴趣更浓了。

近年来，欧美等许多国家修建森林医院，推行森林疗法，获得显著效果。森林疗法与全真气功中的部分功法有联系，在森林疗法和古代全真气功、灵子术、保健按摩功等功法的基础上，我们创编了一套利用树木之气练功的功法，经实践运用推广，收到了很好的效果。为了突出该功法的特点，也为在我国创办森林气功医院作舆论准备，我们将功法定名为“树功”。树功给森林疗法注入了强大的生命力，为气功事业的发展开辟了新的道路。可以预见，树功的发展前途将是无限远大的。

本书在编写过程中，得到湖南省水利职工疗养院领导的

大力支持。在推广树功的同时，又得到湖南省卫生厅原厅长崔洪源同志、湖南大学向华球教授、湖南电力中心试验所李万和所长、长沙市康复医院蒋良友院长的大力支持，并为本书的编写做了大量的工作，在此一并表示衷心感谢。

本功法吸取了全真气功、灵子术、保健按摩功等功法的精华，谨对上述功法的创建者和传播者表示衷心的感谢。

陈昶宇

1988.7.5于长沙

# 目 录

编者的话

第一章 概述.....1

一、什么叫树功 .....1

二、树林的气体在昼夜中的变化 .....3

三、树林是人类健康长寿的密友 .....4

第二章 树功机理 .....7

一、气功的渊源 .....7

二、树功吸取树的精华 .....8

三、树功与炼养精、气、神.....10

四、与树功有关的经脉穴位.....13

第三章 常见树的气体性质、归脏  
及作用 .....27

第四章 树功动功功法 .....36

一、扩仓法.....36

二、劳宫采气法.....39

三、顶树法.....45

四、十指切割采气法.....47

五、抓气法.....49

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/>