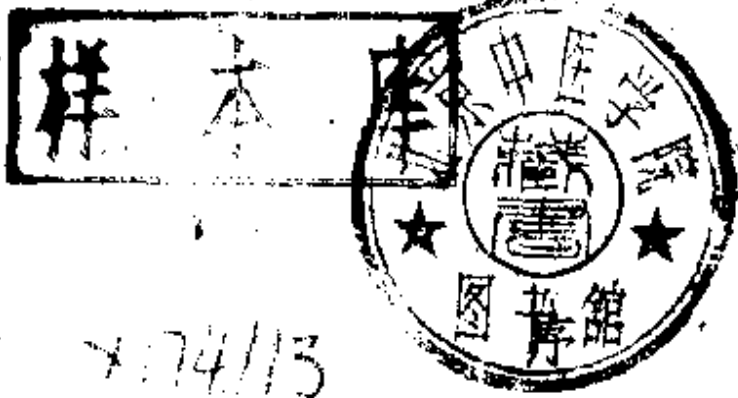


氣功

人民衛生出版社



K15
218

474/13

气功疗法是我们祖国医学宝贵遗产之一。它有悠久的历史，具有却病、防病、健身、延年的作用。过去佛、道两家称它为“静功”，拳家称它为“内功”。在黄帝内经里有导引及其它养生益寿的方法。实际就是今天我们所说的气功疗法。

我从十六岁开始学医、学拳、学道（道家的练功方法），我应用的针灸也是从道家传下来的“无极针灸”。所谓“无极针法”就是术者运用自身的“精气神”进行扎针。扎针时用补泻的手法，病人在体内会产生麻、热、凉、胀等不同感觉，而且遍及全身发热出汗。这种针法是利用气功的功夫进行的。为了学习气功，我曾拜了许多老师，访过许多朋友，向他们学习。

我的老师彭庭俊（霍成广老道的门徒）传授给我道功、内功、六合心意拳和华佗五禽戏。还学过山西祁县戴文俊（乳名二旅）家传下来的心意拳，并得到了“守洞尘技”拳谱（即心意拳谱）。又练过子路太极拳，是由河南袁秀臣传下来的。以后又由“立宏和尚”传授给我佛家的练功方法。此外，我还学习过庄子的“吐纳法”。

四十多年来，我一直从事中医工作，业余的时间就练拳、练气功，从未间断过。实践证明，拳功和内功对我的医术很有帮助，特别是华佗五禽戏，无论对我的静功、拳功和医术，都有很大的帮助。

我们祖国有悠久的历史，历代人民在与疾病作斗争方面，积累了相当丰富的经验，中国医家，拳家和儒、释、道三家，都

各有一套養生方法。

我在練功學拳方面，曾經走過許多彎路。如上各家的練法，我先後都練過，雖然還沒有練好。通過一些曲折的認識過程，我開始找到一些練功的規律，特別是“靜和動”的規律。根據這種規律，又結合拳的內功，綜合了一套“靜動相兼”的練法。這種練法就是目前我們在臨床上用以治病的主要方法。

解放後，在共產黨和毛主席的正確領導下，氣功在臨床治病方面得到了推廣，並獲得了很大的成效。北京市針灸門診部，從1956年應用氣功治病以來（包括實驗時期），已對一些比較難治的慢性病如胃及十二指腸潰瘍、胃下垂、慢性肝炎、肝硬化、神經衰弱和心臟病等，都獲得了較好的效果，在提高醫療效果上，起到了一定的作用。

我的思想認識，是在黨的領導和教育下，經過各個階段的運動，逐步有所提高。在黨的鼓足干劲，力爭上游，多快好省地建設社會主義總路線的光輝照耀下，我和全國人民一樣，也在歡欣鼓舞地工作着，逐漸將各種練功方法傳授給患者，以提高療效。尤其在今年10月份出席了北戴河氣功交流經驗大會，由於直接受到大會黨組織無微不至的照顧和關懷，及與會同志們的愛戴，使我萬分感激，也給了我極大的鼓舞。因此，回京後下定決心毫無保留地，將我所知道的氣功療法中從前沒有教授過的練功方法，記述出來，以便大家參考和運用。

但是因個人思想水平和技術有限，其中缺點和錯誤一定不少，敬希中、西醫和氣功專家及廣大讀者惠予指正。

胡耀貞

1959年11月於北京

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/>