

目 录

第一章 基本功理	1
一、生命之本——气与血	1
二、病变与衰老	1
三、气血的通道	3
四、“气”对人体内气血的作用	5
五、恢复型锻炼与强身长寿	7
六、气功要领	8
第二章 功法介绍	10
一、六分钟强身长寿功	10
二、武当复明功	25
三、常用穴位体表定位图解	31
第三章 练功问题解答	38
一、练六分钟强身长寿功时应注意哪几点	38
二、什么叫全身放松？怎样才能做到全身放松	38
三、全身放松后练此功的作用	39
四、怎样才能练好六分钟强身长寿功	39
五、练武当复明功时应注意哪几点	39
六、什么叫吸足呼尽？怎样才能做到吸足呼尽	39
七、为什么练武当复明功时一定要吸足呼尽	39
附录一 功理功法的理论探讨	41

一、武当养身气功功理功法的理论探讨	41
二、六分钟强身长寿功功理功法的理论探讨	44
附录二 学功教功治病介绍	47
一、个人学功体会点滴	47
二、在全国各地教功	50
三、外国友人学气功	51
四、在全国各地开办辅导员、气功教师培训班	52
附录三 药王强身长寿功功法	53
一、药王简介	53
二、药王强身长寿功功法	54

第一章 基本功理

一、生命之本——气与血

人体的新陈代谢是人体生命的基本特征之一。人体不断地把从外界取来的物质,如水、食物、氧气等,通过呼吸、消化和吸收变成自身的成分,同时又不断地分解一些物质,如尿、粪便和二氧化碳等,将其排到体外去。新陈代谢在人体内不断地进行,表现出一个人的生命活动。如果这一新陈代谢过程在人体内停止,那么人的生命也就结束。

按气功的观点,人体内的新陈代谢是靠“气与血”在人体内运行来实现的。人体的肠胃等器官将吃进体内的食物进行消化,把养料吸收,通过血液的流动,把养料送到体内各个组织,使组织(生命力)得到再生(延续)。当组织得到养料的补充,即能维持正常的工作,小肠和大肠、肾和膀胱则把废物排出体外。肺吸进空气中的氧气,通过血液循环,将氧气输送到体内各组织,再把各组织中的二氧化碳,通过血液带到肺中呼出体外。因此,人体内的气与血是输送养料和废物的主要工具,也是人体内新陈代谢的主要桥梁。人体离开了“气与血”,人体内新陈代谢也就停止,生命也随着停止了。人除了必须具有躯体和脏器之外,“气与血”是组成生命的根本因素。

二、病变与衰老

一个人从呱呱坠地开始就有独立的生命,从这时起,随着时间的推移和各人周围环境的不同影响,逐渐形成的各人的代谢功能也不完全一样。有的人一直保持正常,有的人逐渐衰退,有的人个

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/>