

目 录

第一章	气功疗病保健的积极意义	1
第二章	蛇形气功的特点及其功能	4
第三章	蛇形气功的功理	11
第一节	松脊柱动脊柱的功理.....	11
第二节	树动根不动的功理.....	12
第三节	有效调和气血的多循环柔动功理.....	13
第四节	内外循环走意运气的功理.....	14
第五节	人体十四经脉循行及腧穴示意图.....	22
第四章	蛇形气功的锻炼要领	31
第一节	松、沉、动、静的原则.....	31
第二节	动作姿势上的若干要求.....	33
第五章	蛇形气功的呼吸法	36
第六章	锻炼蛇形气功应注意的若干事项	38
第七章	蛇形气功九节功法图解	40
第一节	旋球功.....	40
第二节	雄鹰展翅功.....	43
第三节	鲤鱼跃水功.....	46
第四节	白兔拜月功.....	52
第五节	双龙斗志功.....	56
第六节	飞马腾空功.....	59
第七节	水漫金山功.....	62
第八节	金猴滚球功.....	65
第九节	白蛇脱壳功.....	67
附录一	心意结合静养 省力节能益为	71
附录二	病例介绍(练功前后对照)	73

第一章 气功疗病保健的积极意义

气功源于我国，它在中华大地有着悠久的历史。例如在出土的战国时代竹简中就有“气在身，身在长，长者宽，宽者天，天者地，地者功”的记载，据说这是古代练功者的口诀。在我国最早的医学典籍《内经》中也有所记载，那时不叫气功，称之为“吐纳引导术”。在漫长的气功实践与练习中，古代医家和道家等发现气功可以调理气血，疏通经络，促进血液循环，有加强脏腑功能的作用。在古代，我国有相当一部分医疗水平较高的针灸医师多练气功，并有一定造诣，他们把气功的发放外气与针灸结合起来为患者治病。明代的杨继洲著《针灸大成》，里面有一部分虽论述针灸，但与气功有关。在“任脉经穴歌”中谈到：“扫除妄念，以静定为基本，而收视返听，含光默默，调息绵绵，握固内守，注意玄关，倾刻水中火发，雪里花开，两肾如汤煎，膀胱似火热，任督犹车轮，四肢若山石，一饭之间，天机自动，于是轻轻然运，默默然举，微以意定，则金水自然混融，水火自然升降。”意即要求心神收敛，以入静为基本原则，目内视、耳内听，绵绵呼吸，练功时用呼吸之气联络身和心，使精、气、神合而为一。练到一定的功夫，小腹开始发热，气沿任督二脉循环，从而完成了小周天的运行，便可心肾相交，水火相济，健身防病，同时也为发放外气打下了基础（韩鉴明：《略述〈针灸大成〉中的气功内容》）。气功发展到今天，已成为中医学的边缘分支，也成为一种有效的康复保健手段，诚如“医

学就是治病”一样，作为中医的组成部分气功最明显的特点是用于治病防病的，这是它的普遍而又有积极意义的地方。在治病防病的基础上，再显示出它的益智益寿功能来。

气功是一门科学。进行气功锻炼能使人的大脑皮层各区域脑波趋于同步，即使脑细胞活动有序化。这是气功入静的效应。现代科学研究还表明，气功能使人内耗降低，有助调整大脑神经，使熵增变慢，效能提高。气功锻炼又能使皮质与生长激素的分泌量明显降低，蛋白质更新率亦降低，而这将促使免疫功能有所提高，这对防治疾病和强身具有重要的意义。

我们的祖先，虽限于时代和缺乏科学检验方法，但在缺医少药的情况下，运用古老的气功作为自我保健锻炼手段，确实是明智和富有创造性的，并将造福于世世代代。说气功符合科学道理，主要就指它能祛病保健，这在古代就有不少令人信服的实例，不然的话，气功的“寿命”不会延长到今天了。

纵观当今社会，工作、生活日趋紧张化，还有古代不存在的环境污染、拥挤、噪音、不洁水源，以及尼古丁和大量酒精，这些因素无疑对现代人是有影响的，它能使人体的内稳状态失衡，易产生各种各样的疾病。其中属于现代医学所说的“心身病”与上述关系密切。心身症，即是人体失去内稳状态的平衡而导致的一种现代疾病。它主要是受丘脑和丘脑下部影响以及与植物神经功能密切相关的那些疾病，可以发生在人体的各个系统，如常见的有脑血管病、支气管哮喘、神经性厌食、消化性溃疡、尿频、阳痿、月经不调、甲亢、神经性皮炎、偏头痛等。虽然，人体具有自我调节和自我控制的功能，但若长期受上述环境的社会、心理等因素的影响，很可能导致如中医所说的七情内伤，会与疾病沾上边。要使人体承受上述不良影响，即保持人体内稳状态，就像中医所说的阴阳平衡，锻炼气功是

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/>