

7/146/16

更文明的民族，或至少那些美感发展得比较好的民族，都对蛇的美，尤其是蛇类像行云流水那样的优美动作留下了印象；就是蛇（SERPENT）这个词，也是由一个梵文词根派生而来的，而那个梵文词根的意思便是蛇或流水。

[英]H·W·帕克《蛇类》

序 言

脊柱在人体的健康中占有重要的地位。人到晚年，每有脊柱弯曲变形，致体姿异常。若能维持脊柱的正常形状和功能，对抗病强身，延年益寿均有莫大好处。东汉末杰出医家华佗主张学虎、鹿、猿、熊、鸟的形象以增强体质，创造出仿生动作“五禽戏”，受益之处，至今不衰。这是华佗对健身方法的贡献。再说祛病，以华佗命名的“华佗夹脊”穴位，位在左右椎侧，可以以之主治头颈部、上肢、下肢以及胸、腹、盆腔内脏器官等疾患。这是华佗重视脊柱对治疗医学的贡献。同时这也足以说明与脊柱共存的神经系统在疾病治疗中的作用。

曹再庆先生从对自身多种疾病的顽强斗争和刻苦锻炼中，创造出的一套“蛇形气功”的功法。他着眼于蛇的脊椎活动的独特形象以及相应功能，师法蛇形，仿生蛇体，存意蛇行，使人体的脊柱活动从蛇的动态中悟出一系列的锻炼方式，而且在强身治病的实践中获得了显著的效果。

如今，“蛇形气功”一书行将出版，因我与作者相处经年，知之较多，当乐为之序。并且希望广大读者披阅之余能够从中汲取有益的东西为己所用，达到强身祛病，延年益寿的目的。

夏宗辉

于上海市气功康复研究中心

1990年7月6日

夏宗辉，上海市气功康复研究中心副理事长、上海市气功科学研究会顾问，
上海气功师协会副会长。

自序

1956年,我先是患上了神经衰弱症,后来,高血压、心悸和胃窦炎等疾病相继出现,真是性命交关。经多方寻医觅方,见效甚微。此时,我心境忧郁,神经衰弱症也日益严重,常常是夜不能寐,以致体质虚弱。患病时期,使我深受痛苦和死神的折磨。幸运在这年,我经亲友介绍,拜上了著名太极拳家和空劲气功师田兆麟先生为师,从学拳艺和空劲气功。翌年,尊师不幸谢世。我又跟随功底厚实的大师兄孙祥馥、符子坚深造五年,刻苦学拳练功。几年的顽强刻苦锻炼,使我尝到了甜头:体质有了增强,能适应旧时的拳功重技术、求实战的苦练,同时也掌握(包括主要依靠自己多实践多琢磨)了一些太极拳理论和气功特点。这些为我能闯出一条自己的新路子即创编一套能为大众祛病健身用以延年益寿的气功功法立下了基石。

人类为什么会患病?我国传统医学认为不外乎因体内正气不足或阴阳失调或气血不畅所致。然而现代医学的结论或解释要严谨些,分类细些,例如对现时社会出现的许多病案调查和科学研究表明,不少疾病、症状、治疗及预后都与心理、社会因素息息相关,其中有的疾病就是心理因素直接引起的。心理因素是通过神经心理、神经内分泌和免疫三个系统的相互联系起作用的。医学家将由心理因素引起的疾病称之为“心身疾病”。实际上,我患的神经衰弱、心血管疾病和胃窦炎等,也正是心身疾病的表现与症状。只不过,50年代我国还未出现对心身疾病的研究。

对我来说,在久服中西药奏效不大的情况下,把学拳练

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/>