



自  
疗  
之  
道

预  
防  
之  
道

健  
康  
之  
道

长  
寿  
之  
道

---



**【作者简介】**张绪通博士是世界知名学者，他的外曾祖父当过慈禧太后的御医，并出任过中国首任赴英钦差大臣，祖母也是著名的中医。张博士学贯中西，他不仅获得了医学博士学位，同时还是法学、哲学和神学博士。他在世界各地宣讲道学的理论，是美国道学基金会的创始人。张博士的著作有：

《针灸全书》

《大道》

《道的性理学》

《道学的管理要旨》

《道的膳食学

——苗条与健美身体的秘诀》

其中一部分已被译成若干种文字。

## 前 言

我谨借此机会向从1978年以来世界各地的读者们表示感谢。读者们数以千计的来信中的赞扬和关心是对我的事业的宝贵支持。我也在此向这些我无法一一回信的读者道歉。我为这些读者和其他希望进行深入了解的人写了这本书，回答各式各样的问题，满足大家的求知欲望。为了让读者学习更多的养生技巧和新的理论，了解我对旧书进行的修改，我将书名《内功》改作《科学的内功》。新书将对道的养生术进行全面的介绍，使大家的接触面更深更广。我以自己四十余年来的深入钻研与经验，对全书的内容进行了精心选择，以保证书中介绍的各种方法：

是百分之百的道学理论（如心身合一的原则），是绝对科学的。

是经过证实，确有极大的养生价值的。

是纯天然的（无需使用会引起身体不平衡的器械）。

是十分安全（无副作用）而且不受时间和空间限制的。

我衷心地希望读者们开卷有益，从书中获得知识、增强体质，并帮助更多的人受益。

张绪通

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/>**