

内 容 提 要

这是一本至今无人这样系统、深刻论证过的理论与实际相结合的中国气功学著作。全书共分三个部分：上篇详说中国气功的起源、流传、发展，遍及历史上的各种功法和少为人知的人物；下篇对气功的种种奥秘提出独到科学证实；附记五篇，详尽地提出和回答了气功学与疗病、健身、养生、长寿，气功与人体生理、心理、病理、男女两性生活和环境、行为的各种关系，炼养气功的因人而异，以及如何具体掌握炼养气功的得失、偏正、利害等实际方法和选择，并还介绍出一种行之有效的自我按摩防病经验，具有极大的针对性和实用性。

作者体察各学，融通成理，颇富创见。书中所涉人文科学、自然科学，上下3000年，广括五六十个门类，不但知识性强，而且深入浅出，行文生趣。读后，实在令人获益不浅。

善摄身者，慎于忌讳，勤于服食，不妄作劳，故能神与形俱，可度百岁。

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋。

—— 孙真人

序 言

肖 崇 素

在最近一段时间里，气功一词似乎成了流行名词和科技界的一个热门。有时甚至把它说得神乎其神，似乎现代科学都将在它面前暗淡无光，而将由它诞生出一种超科学的科学来一样。

事实上科学毕竟是科学。在唯物者面前，那是不容许掺一点假而需用无数实践去证明的。纵然有一、二个别现象我们暂时还不能解释，但科学总是一个客观存在，我们迟早会弄清它而加以解释，这不过只是时间问题而已。唯心、抽象、反科学的东西是不存在的。

作为目前流行的气功学来说，这是科学，是完全可以科学去解释的。不管这样那样的流派。或刀枪不进；或飞檐走壁；或瑜珈飞行；或水面行走；若不能作科学解释，那真是邪门外道和反科学了。自然，当今不少科技大国还流行着占星术、玻璃球等原始迷信。但迷信究竟是迷信，迷信本身也是一个民俗现象、人文现象，是社会学家们的一个科研题目，最后也必然会掌握其发生、发展和消亡的规律而用科学去处理它，解释它。神秘和迷信的东西是永远不会存在于科学世纪和智慧时代（也许可说电子信息时代）的。要想人类再返回原始的蒙昧的万物有灵时代，那是

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/>