

## 知名人士为本书题词

运用祖国传统医学  
为人民健康服务

赠胡玉兰、赵永胜二同志

洪学智

“真气功”是中国道家气功的一部分，经胡玉兰、赵永胜同志在外宾中教学和应用，已经取得良好的成绩。

希望认真总结经验，继续前进，为发扬祖国的文化遗产而努力！

中国气功科学研究会理事长 张震寰

真气功法，简便易学，功能高，疗效快，是治病健身，延年益寿的好功法。

中国气功科学研究会副理事长 陈冰之

胡玉兰同志写的《真气功》一书对于初学气功的人，特别是对老年人、患者掌握气功的初步练法，是一种有效、易学的好功法，应该予以推广介绍。

中国气功科学研究会秘书长 李之楠

道家气功  
中华瑰宝

中国书法家协会会员 吴善茂  
中国曹雪芹研究会会员

医学家传奥古奇，长春妙手气功师，  
丹田功力掌中运，郁滞疏和百病离。

教授 江树峰

真人真气真功夫  
气功气化气养生

中国科学院学部委员 常 迥  
清华大学教授

## 序

本书作者胡玉兰老师是中国气功科学研究会特约会员、北京海淀咨询中心道家真气功咨询部主任，她练祖传道家真气功已40余年，不但身体好，而且练出了为患者治病的功能。近两年来曾为80多个国家的外宾，包括驻华大使、夫人、参赞、秘书、公司经理、职员等举办过15次学习班，既传授了功法，又增进了友谊，深受欢迎和称赞。在清华大学、北京气功协会等单位举办过8次学习班，许多人都认为这种功法易懂好学、功效显著。

《道家真气功》一书共分三部分，第一部分主要讲功法、功理，写得通俗易懂。功理主要讲真气功的物质作用，练功使真气在体内运动，加以抽鼓腹部能起到按摩内脏和调理脑神经的作用；由于促进新陈代谢而可以减肥，只要坚持练功就可祛病延年，使身体矫健轻盈。

第二部分是问答，根据屡次学习班上中、外学员提的问题，作了简明扼要的解答，既切合实际也很有针对性。

在第三部分，作者根据多年的实践，编写了50节气功延年操，图文兼有，形象易懂，可以自行学练。学练者根据自己的情况，50节全学或选学一部分均可。

总之，本书是一本既有价值，又很实用的气功教材，能给读者学习气功带来实际帮助。

编者

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/>**