

前 言

气功是中华民族的一份宝贵文化遗产，也是中医学宝库中的一颗瑰丽明珠。据文献记载，早在春秋战国时期，我国人民就已盛行用气功养生，防病治病了。它是我国人民在同大自然、疾病作斗争中，运用意识的引导作用，对生命活动实行自我控制、自我调节的经验总结，是一种独特的自我身心锻炼方法。它既锻炼人的身体，又修炼人的意识，对于增强体质，开发人的智慧，防病治病，延年益智，都具有重要意义。近几年来，这门古老的科学，日益引起国内外许多科技工作者的重视，他们运用现代科学方法，研究其作用原理，已初步证明气功具有物质基础，所以它又是一门新兴的科学，是人体生命科学的新课题。

我们从大量的临床实践中看到，人体通过气功的自我身心锻炼，对于高血压、冠心病、哮喘、神经官能症、消化道溃疡、肝硬化、脑震荡后遗症、震颤性麻痹以及肿瘤等多种慢性病，确实具有不同程度的疗效。某些气功训练有素者，其中不少原是严重慢性病患者，他们通过气功锻炼，不仅身体恢复了健康，而且还能把自身内气发放出来（我们称为外气），作用于其他病人以后，能起治疗作用，有的甚至取得较显著疗效。

1978年以来，上海中医研究所与有关单位协作，运用现代科学仪器，对气功外气的物质基础作了探测研究，初步证明某些气功师发放的外气能产生一系列的物理效应，用现代

科学仪器检测到红外线、静电、磁、微粒流等信息。同时，从动物实验中也看到，它具有一系列的生理效应。这就证明气功绝不是玄虚的东西，而是一种具有多种运动形式的能量物质，是涉及人体身心相互作用的、复杂的、生命现象的一门科学。

气功在我国民间中流传，古今各家学术流派很多，功种功法复杂，为了普及这门科学知识，让气功锻炼之法较易于为人们学习掌握，以便在我国人民中很好地开展起来，我们在学习、继承、总结古今有关气功养生理理论知识、学术经验的基础上，编写了《养生气功学》这本书，书中除阐述我国气功发展史、气功的特点及其临床意义、气功的作用原理及气功养生理理论以外，还介绍了笔者多年练功经验，总结有关气功锻炼的基本原则、要领，较为易于学习掌握的功种、功法，如何纠正和防止练功出偏差，某些常见病的气功治疗方法，以及怎样发功治病等等，从理论上加以分析、说明，以便广大读者对气功有所认识，并掌握气功锻炼方法，尽快学好练好气功。

本文内容，限于作者水平，兼以时间仓促，错误缺点可能不少，希望广大读者与科学工作者批评指正。

本书在编写过程中，承张文江、吴式枢、林厚省、杨远京、汪希文、沈鹤年、朱知薇、舒鸿颖等医师帮助提供文献和临床资料，王昌林摄影师帮助摄影，特此感谢。

林 海

于上海中医研究所

1984年1月

目 录

第一章 气功的概况·····	(1)
一、中国气功历史发展概况·····	(1)
二、气功的特点·····	(14)
三、气功养生的临床意义·····	(19)
[附]上海中医研究所气功学习班临床疗效介绍·····	(33)
第二章 气功的作用原理·····	(39)
一、气功是发挥人体潜力的一门科学·····	(39)
二、有关气功物质基础的研究·····	(47)
三、人体场的探索·····	(55)
第三章 养生气功的基本理论·····	(61)
一、真气·····	(61)
二、丹田与丹田之气·····	(64)
三、脏腑与脏腑之气·····	(66)
四、经络与经络之气·····	(70)
五、精、气、神·····	(75)
第四章 养生气功锻炼的基本原则·····	(103)
一、树立正确思想,明确练功目的·····	(103)
二、正确认识气和意的辩证关系·····	(106)
三、顺其自然,循序渐进·····	(108)
第五章 养生气功锻炼的基本要领·····	(111)
一、放松入静,端正姿势·····	(111)

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/>