

编者的话

气功疗法是中医学中的一种以自我调理为特点的整体疗法。它把人体看作是一个内在的有机联系的整体；把人的生命运动看作是人体内在矛盾的自我运动、自我调节、自我控制的发展过程；同时，又把人的生命活动看作与自然界的日月星辰、大地运转、季节气候变化和社会生活变迁等客观条件之间有着密切的联系。气功疗法的防病治病作用，业已由古至今长期的医疗实践所证实。它不仅对许多常见疾患有着良好的疗效，而且对一些疑难病症的治疗，也正在日益显示着它的独特的医疗价值。

本书编者基于对气功疗法的一些或是感性、或是理性的认识，乐其道、习其理，并由此生出是否可编写一个以气功方法分类治病的读本的奢想。而后便取借花献佛之法，援用诸方家行之有效的功术，按人体生理各系统，分门别类，辑成这本介绍气功自我疗疾具体方法的书。希望它能为广大读者祛病、健身、延寿起到一定的作用。

1992年3月

目 录

一、气功疗法概述	(1)
(一) 气功健身祛病机理	(1)
(二) 气功锻炼三要素	(3)
(三) 气功锻炼注意事项	(9)
二、气功功法八则	(11)
(一) 华佗五禽戏	(11)
(二) 八段锦	(24)
(三) 六字气诀	(31)
(四) 九宫旋转十二法	(37)
(五) 保健功十三势	(47)
(六) 卫生易筋二十二势	(56)
(七) 全生功	(63)
(八) 和血功	(71)
三、气功自我疗法应用	(76)
(一) 消化系统疾病的气功治疗	(76)
1. 慢性胃炎	(76)
2. 溃疡病	(79)
3. 胃下垂	(82)
4. 阑尾炎	(85)
5. 慢性结肠炎	(86)

6. 便秘	(89)
7. 腹泻	(91)
8. 直肠脱垂	(93)
9. 肠粘连	(94)
10. 食道憩室	(95)
11. 膈肌痉挛	(97)
12. 慢性肝炎	(98)
13. 肝硬化	(103)
14. 胆囊炎	(106)
15. 消化不良	(108)
(二) 心脑血管系统疾病的气功治疗	(111)
1. 高血压病	(111)
2. 低血压病	(117)
3. 冠心病	(121)
4. 心律失常	(125)
5. 心肌病	(128)
6. 风湿性心脏病	(132)
7. 再生障碍性贫血	(139)
8. 血栓闭塞性脉管炎	(145)
9. 脑动脉硬化	(146)
(三) 呼吸系统疾病的气功治疗	(150)
1. 肺结核	(150)
2. 肺气肿	(155)
3. 急性上呼吸道感染	(161)
4. 支气管炎	(163)
5. 支气管哮喘	(168)

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/>