

## 序 言

气功是中华民族宝贵的文化遗产，源远流长，在党的十一届三中全会之后，它象一颗瑰丽的明珠，释放出更加光彩夺目的神光，它不仅是祖国医学体系的重要组成部分，而且经与现代科学相结合和验证，更是防病健身、延年益寿的有效方法。它不同于一般的体育运动，也有别于传统的武术运动。目前，群众性的气功活动热潮方兴未艾，修炼气功，健身养性，开智育人，已成为人们生活中必不可少，极为高尚的情趣和雅兴。

人们常认为气功神秘，似乎只能师传口授，而有的人则“秘而不宣”，给它蒙上了一层迷信的外纱，然而，改革开放，现代科学使我们能识别“庐山真面目”，气功法宝，人人可以学，起码得健身益寿。气功不外是“气”和“功”这二方面。气是人体维持生命活动的基本物质，也是抗病免疫，健身延年的主要动力，中医称之为“真气”，乃人体的生理功能。在人体生理功能下，进行自我锻炼的功夫，就是气功的“功夫”。气功健身的关键是要控制自身意识，提高身心调整统一的机能。只要能相信它，坚持认真锻炼，日久体内自然平衡阴阳，疏通经络，充盈气血，培育真气，达到健身的目的。气功之所以能增强体质，延年益寿，不同于其他体育运动，是因为它综合运用了调身（姿势）、调息（呼吸）、调心（意念）这三方面的功夫，使自身体内协调统一，从而调养自身元气，使人体机内的千变万化，与“气”平衡，使元气恢复。元气发源于肾，藏于丹田，借助三焦之道，统摄诸气，通达

全身，它能对人体起到整体治疗自我调整的作用，能否使之平衡，达到理想的目的，又取决于练功者的锻炼态度，认识和信心。古语曰：“心诚则灵”。气功健身祛病御疾，是祖先行之有效的传家宝，劝君练功一试，定有良效。练功贵在青少年时期，中老年人后能起步也不嫌迟。当然，气功并不是健身的唯一方法，还必须在饮食起居、精神修养、劳逸结合，身心锻炼等方面全面注意，特别要在修炼功德，发扬民族美德上下功夫，自可达到德满功成的目的。

鉴于中外气功之广博精深，丰富多采，争夺丰艳，目前，正乃国运昌隆，气功正是万紫千红又一春之势，本书谨特为练功健身爱好者精选一些简易好学，实效较强，没有偏差，民间广为流传和喜爱练的，颇有特色的功法，奉献给读者。古师云：“平常心是道，功在日常中”，若能日常生活中，做到“坐、卧、行、立不离”念兹（常想）、在兹（常练）、常惺惺（经常体用保持气感），则必常炼，常悟、常新，进步神速，而获奇效。

本书之编成，承蒙气功界同人大力支持协助，谨致谢忱！同志为本书插图，也在此一并致谢！编者限于水平和时间，在编辑上难免存在缺点和错误，尚祈海内外高鉴指正。

编者 共识

一九九〇年十月 于邕

# 目 录

纳光还丹 .....	(1)
月光沐浴法 .....	(2)
治疗腰扭伤的功法 .....	(4)
匀气桩可防治冻疮 .....	(5)
放松功治疗手脚癣法 .....	(6)
清净布气门派采气法 .....	(7)
治疗萎缩性鼻炎的功法 .....	(10)
采阳补肾功 .....	(13)
健脑养生盘手功 .....	(17)
放松功 .....	(19)
点线放松功治疗高血压 .....	(25)
降压功 (一) .....	(25)
降压功 (二) .....	(31)
降压功 (三) .....	(32)
降压功 (四) .....	(34)
瑜伽功 .....	(35)
无极式气功 .....	(36)
松静功 .....	(37)
拍打放松功 .....	(38)
吐纳导引术 .....	(39)
真气运行新法 .....	(41)
复心功法 .....	(42)
养神动静功 .....	(43)

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/>