

目次

談談「氣功治療法」……………	蔣維喬 一
中醫氣功療法的操作方法……………	劉貴珍 十二
氣功療法簡介……………	張國珍 二十三
小周天氣功療養法……………	韋啓可 三十一
吐納導引的氣功療法……………	柳柏春 三十九
導引與按摩……………	江靜波 五十三
站式氣功（定勁療法）……………	上池 六十二
太極氣功的練法及其對高血壓的治療作用……………	陳昌 六十六
銅鐘式氣功治療……………	戴俊英等 八十
談談內養功的呼吸問題……………	李虹等 八十七
練功姿勢的選擇和運用……………	翁則權 九十四

關於氣功練功時舌抵上腭的體會.....	王贊予 一〇五
氣功治療肺結核的練功姿勢與呼吸方法.....	王光杰 一〇六
肺結核患者適用「潛呼吸法」.....	徐榮齋 一二五
氣功療法治療神經衰弱.....	陳 濤 一三八
氣功療法中的幾個問題.....	董仲武 一三七

談談「氣功治療法」

蔣維喬

一、氣功療法歷史

(一)現在大家都稱「氣功」，其實這個名稱，並不妥當，不過已經通行，我也只有從俗了。在古時叫「養生法」，黃帝內經中已有記載，稱「精、氣、神」。是人身的三寶。「神」(似爲人體神經系的功能)譬如火；「精」(似指精液)譬如水。普通的人，精水向下泄，神火往上炎，疾病乃生，耗盡即死，謂之火水未濟；如果讓「神」向下，精向上，練精化氣，練氣化神，非但身體可致健康，且能延年益壽。

我國古代養生法流傳至老子而更爲發揚。道德經中說：「虛其心，實其腹」，所謂虛心，就是神向下；實腹，就是精向上。「綿綿若存，用之不勤」，含意即練功時候用呼吸的氣，聯絡身和心，教精氣神合而爲一。「綿綿不斷」就是輕輕呼吸，「用之不勤」就是呼吸要自然，不可使之緊張，此法由黃帝傳到老子，所以講養生的人總

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/>