

前 言

中医学是中华民族数千年来同疾病作斗争的经验总结，无论在防治疾病或老年保健等方面都积累了丰富的理论和经验，并形成了一套具有我国民族特色的养生法，气功就是其中一种。这种传统的自我心身锻炼，历史悠久，内容丰富。中华人民共和国成立以来，经过广大中西医务工作者，综合学科科学工作者和气功实践家共同努力，通过发掘整理、临床实践以及多学科、多侧面对气功作用机理的广泛探索，不仅证明气功是防治疾病和抗衰防老的有效措施，而且揭示气功是探索人体生命奥秘的钥匙之一，从而使气功学术研究迈进到一个新的阶段。

本书系我们在近30年来，对气功进行临床和理论研究的基础上，吸取各家所长和各地较为成熟的经验编写而成。书中对功理、功法和功效作了归纳介绍，并侧重探讨气功在防治中、老年常见疾病及其在老年保健中的应用和作用机理，目的在于“普及推广气功疗法，促进气功科学发展，使气功更好地为防治老年病，促进人类健康服务”。

我们编写本书力求结合中西医理论知识和临床实践体会，从医疗保健角度加以系统整理并通俗论述。不当之处，敬请批评指正。

邝安堃

王崇行

1985年7月

于上海市高血压研究所

目 录

前言

第一章 引论	1
第二章 气功发展简史	9
第三章 气功的中医理论基础及其现代理解	19
第四章 气功作用机理的现代研究(一)	31
一、气功对中枢神经系统的作用	31
二、气功对植物神经系统的作用	39
第五章 气功作用机理的现代研究(二)	47
一、气功对内分泌系统的作用	47
二、气功对免疫机能的作用	59
第六章 气功作用机理的现代研究(三)	65
一、气功对心血管系统的作用	65
二、气功对代谢机能的作用	72
第七章 气功锻炼的基本方法	78
一、姿势(调身)	79
二、意念(调心)	84
三、呼吸(调息)	89
第八章 静功锻炼常用功法	94
一、松静功	94
二、内养功	97
三、强壮功	99
四、站桩功	100
五、虚明功	102
六、周天功	105

第九章 气功锻炼的基本原则·····	110
一、松、静、自然·····	113
二、练养相兼·····	117
三、动静结合·····	118
四、循序渐进·····	122
第十章 气功锻炼中常见问题的处理·····	128
一、关于姿势问题·····	128
二、关于意念问题·····	130
三、关于呼吸问题·····	132
四、关于练功时的感觉问题·····	134
五、关于练功偏差问题·····	137
第十一章 气功健身操基本要领与操作·····	141
一、气功健身操操作的基本要领·····	141
二、气功健身操的操作·····	146
三、气功健身操套路编组·····	163
第十二章 保健按摩·····	167
一、保健按摩的特点及其作用·····	167
二、保健按摩的操作·····	170
三、体穴按摩与耳穴按摩·····	179
第十三章 集体教功与辅导·····	186
一、正确认识 and 对待疾病·····	186
二、对气功应有个正确的认识·····	187
三、教功·····	188
四、查功·····	191
五、坚持·····	195
第十四章 诱导性气功·····	198
一、诱导性气功原理和语言、音乐诱导法·····	198
二、气功锻炼结合信息治疗仪诱导法·····	202
三、气功锻炼结合生物反馈诱导法·····	204

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/>