

前 言

中华传统气功，是研究自身神形平衡作用的学科。是我国劳动人民摄生预防与祛邪治病的经验总结。是古代气功家潜心研究而形成的具有我国民族特色的医学专科——气功学，是祖国医学防治学的精华。

中华传统气功，具有广义和狭义之分。狭义的气功，从文意上讲，为练气的功夫之意。见晋·许逊著《灵剑子》一书曰：“气若功成，筋骨和柔，百关调畅，胎津自盛，血脉强壮。”明确指出气功是练气的功效，通过练气，调节体内脏腑功能，以达到强壮身体，延年益寿的目的。广义的气功，除上述气功（命功）之外，还有神功（性功）、性命双修功、动功（古称导引）等方面的内容。总体上说，凡具有形神平衡作用的方法，均可称为气功。本书所讨论的气功，为广义的气功。

中华传统气功，融社会医疗学、医学心理学、医疗体育、精神治疗法于一炉，集诸子百家养生防病之长，括医学祛邪治疗法于内。经过三千多年的实践，证明气功在提高身体健康水平，预防治疗疾病，轻身耐老延年方面有着特殊的作用，深受我国人民的喜爱。不仅在遥远的古代为中华民族的健康作过贡献，即使在科学技术飞跃发展的现代，气功在预防摄生、祛邪疗疾中的惊人成效，仍将在祖国医学发展中起到巨大推动作用。在生命科学研究中，也将产生不可估量的影响。现在，举国上下，进行气功锻炼者数以千万计。希望学习气功基本知识、掌握气功应用技术的人越来越多。我们不揣固陋，

编成《气功学基础》一书，贡献同道，以飨读者，为群众的健
康做一点实际工作。

吕光荣 刘楚玉
于云南中医学院

目 录

第一章 气功发展简史 ·····	1
第一节 殷周时期的气功萌芽·····	1
第二节 先秦诸子与气功·····	7
第三节 秦汉时期的气功学·····	22
第四节 两晋南北朝时的气功·····	38
第五节 隋唐气功的应用·····	49
第六节 宋元时期的气功述要·····	59
第七节 明清气功的发展情况·····	65
第二章 八卦 ·····	77
第一节 八卦的基本概念·····	78
第二节 爻象与爻数·····	87
第三节 先天八卦与后天八卦·····	90
第四节 八卦在气功中的应用·····	95
第三章 阴阳五行学说 ·····	107
第一节 阴阳学说·····	107
第二节 阴阳学说在气功中的应用·····	110
第三节 五行学说·····	114
第四节 五行学说在气功中的应用·····	117
第四章 干支甲子 ·····	120
第一节 天干地支·····	120
第二节 甲子·····	121
第三节 气节与时候·····	122

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/>