

序

古老的气功历史悠久，尤以近些年来，它与当代科学结合，经过德高博学功湛的气功师和科学家的配合，以及千百万人的实践，在开发智力、提高人的素质、强身健体、养生、治病、抗衰等方面取得可喜的成果，并出现一些奇迹！从而使气功进入人体科学研究范畴，获得了新的生命力，为世界有识之士瞩目。

气功科学前途无量，有待人们深入探索。大批具有真才实学的气功师涌现。这些气功英杰、奇才，对发展气功事业，优化气功做出了卓越的贡献，深为群众所热爱。科学研究就是要泄露“天机”，不要故弄玄虚，要把最好的功法告诉人民，并经过精心探索、实践、扩展，将气功推向科学、完美的新高峰。

许绍廷气功老师，在高校多年从事气功教学，积累了丰富的教学经验。在高校体育改革中，他开拓性地把气功应用到体育教学中，撰有《大学生练气功的效果综合观察》论文，1986年被国家教委会作为38号文件发到全国各省、自治区、直辖市教委会及高校。并先后在全国、省举办气功师资培训班，为各高校普及气功教学培训了一批骨干力量。他埋头钻研气功理论，进行气功科学研究，在提高学生的身体素质，开发智力上也取得了令人信服的数据。他撰写的《大学生练气功对睡眠质量及某些心理功能的唯象研究》一文被评为1988

年辽宁省高校优秀体育论文。还在实践中发展了他的功法、功技，培养了许多气功学生，为众多病患者解除了病痛，受到群众的称赞。

他曾先后两次被日本有关方面邀请到7个城市进行气功讲学，受到好评。现在他将自己多年的气功实践经验及萃取气功的精华，编写《中华气功精萃》一书。此书内容丰富，从理论、气功修炼的原则到功法等，做了详细的论述，深信，此书对气功爱好者将有莫大帮助。

中国体育气功研究会理事长
国际气功科学联合会副主席 左林

1990年3月

前 言

气功作为中华民族古老文化宝库中的一颗绚丽明珠，蕴涵着许多极为精湛的实践与理论，几千年来，对于中华民族的整个思想文化，有着深刻的影响。

气功是中国古代独特的养生长寿之法，是我国的祖先留给炎黄子孙一份宝贵的文化遗产。

在科学昌明的今天，人们尝尽了人间许多疾病苦果之后，方想起曾被冷落了祖传之法，用于治疗“现代病”果然奏效，并大显神通。一些终年曾被疾病缠身，几乎丧失劳动力的人，四处求医无效，后来坚持气功修炼，都奇迹般地从死里逃生，胜似灵丹妙药。随着气功事业蓬勃深入地发展，使人们又进一步认识到，气功不仅是能健身治病，而且还能开发人的智力，能培养高尚的道德情操。它内涵的潜力，对人体身心潜移默化的完善程度，提高人类生命的价值，引起了国内外科学家的重视和研究。目前，一个更广泛、更深入的气功热，正从它的故乡——中国，播向全球。

多年来，在我从事气功教学和研究中，曾拜访过一些气功界的老前辈和气功同道者，收集到一些功法，参阅了大量的古今气功书籍，结合自己的练功实践和教学积累的经验，根据传统性、实效性、简易性、安全性，本着把最好的东西贡献给人民的宗旨，精选了一些功法编写出这本《中华气功精萃》。书中有简易动功，也有成套动功；静功中也选择一些

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/>