

气 功

——健美减肥

宋 乃 光 编
张 年 顺

中国中医药出版社

前 言

爱美之心，人皆有之。美，一般可分为自然美、社会美、艺术美等形态。其中社会美是最为丰富、最为深刻、最为生动、审美价值最为高的一种美，而社会美的核心就是人的美。人的美包括两个方面的内容，一是作为自然人的形体美，一是作为社会人的心灵美和性格美。在过去很长一段时间内，我们不大敢公开讲究形体美，这实是一种憾事。我国人民历来十分重视人的形体美，试问谁不希望自己有“闭月羞花”、“沉鱼落雁”，令人怡情悦目、爱慕倾倒之美呢？如果女子腹肥如胎，男子肚大如坛，或者歪嘴塌鼻，弯腰驼背，或者水桶腰，罗圈腿，则势必使其在众人面前非常难堪而烦恼不已。因此，人们一直在苦苦寻求健美的方法和途径，然结果总是不大令人满意，不是疗效不显著，就是副作用太大。

近年来，随着中华气功学的兴起和普及，不少行之有效的健美气功和减肥气功被发掘出来。这些功法有的来源于道家的古典健美延寿养生方法，有的来源于国外的健美技巧，有的为现代气功家在前人的基础上所独创。其具体内容，或者用于全身健美，或者用于局部美容，或者用于消瘦减肥，功法众多，适应范围广泛，总的特点是简单易学，效果显著，没有副作用。不但可以健美减肥，而且可以防病治病，不少人在获得健美效果的同时，原有的一些病症也不药而

愈。

本书共汇集了峨嵋健美功、自强功、瑜伽健美功、健美功、存想美容功、美眼明目功、东方健美减肥气功、龙游功、辟谷食气功等二十四种功法的练法和效用，还例举了许多练功者的实践记录，对于要求健美减肥的人来说，实是难得而及时。如果您一册在手，青春能够常在，健美而且长寿，这是我们的最大希望。

作 者

1 9 9 0 年 9 月

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/>