

序

中华气功，源远流长，丰富多彩，是中华传统文化的瑰宝。以开发人们智力、提高大脑功能、完善道德修养、增强民族素质为目的的益智气功，是中国气功的重要组成部分，已受到社会各界人士的青睞。对于练功益智，我国古代有诸多的记载，如儒家有“静而能虑”的学说，道家提倡“还精补脑”，佛家强调“定能生慧”，这些都需要深入地挖掘和整理。益智气功作为一个明确的概念和独立的气功门类被提出，还是近年来的事情。1986年，著名科学家钱学森同志就呼吁，要开展气功应用于智力开发的研究和实践。几年来，我国在气功益智法的推广和气功益智原理的研究等领域内，虽都取得了许多成果，但尚缺乏较为系统的总结和提高，《中华益智气功》的出版，为发展我国气功事业和人们的智力开发做了件益事。也将满足人们对这方面的迫切要求。

《中华益智气功》一书，内容丰富，有功法介绍及理论探讨，有古代文献引述及现代研究概况，有功中锻炼方法及功后摄养原则，是气功益智爱好者、实践者的必备书。本书持论科学，评述中肯，不把练功方法神秘化，不把益智效果夸大化，主张益智气功作为增智益慧健脑的手段，应当结合人们的生活、工作、学习实际，积极地进行智力开发。本书写法通俗流畅，说理深入浅出，条理清楚，易懂易练，实用性强，广泛适用于各方面人士阅读。总之，本书作为一本较

为系统地论述气功与益智的方法和理论方面的专著，不仅对挖掘古代益智气功，推广现代益智功法，研究气功益智机理具有促进作用，而且对开发大脑智力，促进心身健康，提高人们素质具有积极的意义。

本书作者陈永灿医师，是青年学者，他思维活跃，刻苦好学，虚心求知，勤作笔记。在撰写本书期间，边练功增智益思，边写作夜以继日，可谓用心良苦。我们深为中医气功界有这样的年轻人而高兴，故乐而为序。

樊良卿 黄光华

1989.1.

前 言

说起气功，人们无不为其的特有风貌而啧啧称道。现在气功已风行于世，其中能提高人们智力、改善大脑功能的益智气功的神奇作用更日益引起人们的重视。智慧，对我们来说是多么重要！谁不希望自己有个更聪明的大脑！遗憾的是，有关气功益智的方法和理论目前尚缺乏较为系统的总结和提高，有鉴于此，我们通过几年来的努力，终于编成这本气功与益智方面的专书。我们希望通过本书的学习，对完善人们智慧，促进气功研究有所裨益。

本书主要介绍了益智气功锻炼的基本方法、要领，总结编辑了适合于现代人学练的有效益智功法，挖掘了我国古代益智气功的精华，展示了近年来益智气功的实验研究概况，并分别从传统和现代的角度对气功益智理论进行了探索。书中还讨论了有助智力开发的功中摄养原则，列举了益智气功实践者的成功事例。本书在内容上以介绍实用方法为主，兼愿理论探讨，写法上力求通俗，普及与提高并重。广泛适用于学生、知识分子、气功爱好者以及其他各方面人士阅读。老幼皆宜，雅俗并赏。

本书在编写过程中得到了作者所在单位有关领导的支持，气功界老前辈主任医师董浩予以积极鼓励，浙江省中医药研究院院长、副研究员樊良卿、浙江省医学气功研究会主任委员黄光华为本书作序，中国中医研究院情报所副所长、

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/>