

前 言

中国传统健身养生术源远流长，内容十分丰富。据《吕氏春秋·古乐》记载：“昔阴康氏之始，阴多滞伏而湛积，……民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”可见，原始社会我国先民已经创用导引术来防治关节等疾病，增强自身体质。战国时期《庄子·刻意》则更明确地谈到导引养生术，说：

“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”数千年来，我国健身养生术不断发展，变得更加丰富多彩。这些内容，总的来说，是以大量的文字记载保存着，只有少数是以图画的形式流传下来。这些健身养生图，形象直观，不仅能弥补文字表达的缺陷，而且还有其珍贵的文献和文物价值。现在，我们把这些健身养生图整理出来，并根据原书记载略加说明，编成《中国传统健身养生图说》，想必对当今的健身养生将会有所裨益，同时也给养生学者提供一份参考资料。

本书收录我国1911年以前的健身养生图片（道教内丹图暂不收入）。图片资料的来源有三：一是文物；二是书籍，包括中医、藏医、道藏、诸子等。来自这两方面的图片，尽量尊重原貌进行重印或摹绘。如内容相同而有多种版本，则选用内容完整同时画面清晰的图片，而不论其绘图年代和古籍版本；三是新绘图。有些养生术代表一定时期的养生学成就，且对后世产生影响，但只有文字记载而没有绘图，此次根据古籍中有关文字描述绘出其行功图式。此乃管见，不当之处，请读者指正。

本书编排次序，并不按照图画绘制的时间，而是以考古和文

献记载确认该健身养生术出现的年代为次序来编写。譬如，华佗“五禽戏”明代才有绘图，但根据文献记载则应放在三国时期。这样编排是为了如实地反映各种健身养生术在我国历史上出现的时代，从而能使本书成为观察和了解中国传统健身养生术发展历史的一个窗口。

为了帮助读者更多地了解每种健身养生术的学术价值，在每组图片之前，对该方法的出现、演变以及相关人物与著作等作了一些必要的考证和简要的评述。此外，每图之后，对原书有图说者，适当进行白话串解，以提高其实用价值，满足广大读者锻炼的要求。我们深信这本图说将会拥有最为广泛的读者，从普通群众甚至不识字的老人到博学之士，只要关心自己和亲友的健康幸福，都可以从本书得到益处和启发，这就是编者的用心和目的。

中华医学气功研究会副理事长、著名气功养生家焦国瑞教授为本书题写了书名。中国中医研究院中国医史文献研究所孙学威先生、杨衡、王森林、王琴、徐齐等同志在制图及编写过程中给予了大力支持和帮助，中国书店在编辑、出版方面给予热情支持和积极配合，谨在此一并表示衷心感谢！

编著者

1989年11月于北京

目 录

- 1 行气玉佩铭 (1)
- 2 导引图 (3)
- 3 五禽戏 (15)
- 4 六字治脏诀 (19)
- 5 易筋经 (22)
- 6 天竺国按摩法 (28)
- 7 老子按摩法 (35)
- 8 藏医《四部医典》养生图 (47)
- 9 二十四节气坐功却病图 (62)
- 10 陈希夷睡功图 (76)
- 11 立式八段锦 (78)
- 12 坐式八段锦 (84)
- 13 十二段锦 (88)
- 14 逍遥子导引图 (95)
- 15 诸仙导引图 (103)
- 16 古仙人导引图 (122)
- 17 延年九转法 (139)
- 18 擦面美颜诀 (143)
- 19 行内功图 (145)
- 20 外壮八段锦 (148)
- 21 调气炼外丹图 (151)
- 22 服气祛病图 (161)
- 23 立八段锦十八式 (185)

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/>