

序 言

气功疗法是中医学的一个重要组成部分，有着悠久的历史，近年来，越来越受到人们的重视。由于气功疗法是通过自我锻炼、自我调节、自我控制，以增强人体内的自组织作用，而达到强身健体、却病延年的目的，所以，气功疗法在未来的健康保健中将会发挥更大的作用。

科学家已明确地指出，未来的医疗保健将强调自我负责、自我爱护和自我预防。在21世纪的医疗保健中，象气功疗法这种以自我保健、自我调理为主的整体疗法，将会成为人们增进身心健康，免遭疾病之苦的良方。

为了适应现代的健康趋势和未来的保健需要，我们编写了这本《自练气功法》，重点在于方便人们进行自我练功、自我保健和自我治疗，以满足人们医疗保健的需要。

本书以现代科学和现代医学的理论为依据，在唯物辩证的系统观指导下，对气功原理、作用机制和治病机理作了初步阐述。力求气功疗法在防治疾病中的科学化，以破除对气功的神秘化和封建迷信宣传。同时，在科学地讲解原理的基础上，着重地叙述了常见病、多发病的气功自疗，尽量做到理论联系实际。介绍了130余种功法的自练方法，并列出了索引于书末，以便查阅。

由于本书是为自我练功者自学之用，故对练功的要求、注意事项、偏差的预防与纠正，治病功法的练法等都比较详细的叙述。有些地方为了保持章节的完整性，以及引起

读者的高度重视和加深理解，作了必要的重复。

在附录中提出了自我练功后的客观指标，一方面是供自我练功者，在检查自己练功的程度时参考，另一方面供医务工作者研究气功定量变化时参考。

另外，本书还侧重于医学气功，从现代医学和中医学的角度来探讨气功防治疾病的一些问题，想借此引起广大医务工作者研究气功疗法的兴趣。

由于编者水平所限，资料的采用和编排不一定妥当，缺点和错误一定不少，恳切地希望读者提出宝贵意见，以便修订补充。承蒙李靖同志为本书绘图，在此表示衷心的感谢。

编者

1989年10月于武汉

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 气功的定义	(1)
一、什么是气功	(1)
二、科学定义的要求	(3)
三、科学定义的重要性	(3)
四、从气功的英译名看它的含义	(4)
第二节 气功发展简史	(5)
一、气功形成阶段	(6)
二、古典气功学形成阶段	(7)
三、古典气功学的发展阶段	(7)
四、现代气功学形成阶段	(8)
五、现代气功学的发展阶段	(8)
第三节 气功的理论	(11)
一、气功对人体的作用机制	(11)
二、气功的气源本质	(14)
三、气功原理	(18)
第四节 气功与心身医学	(24)
一、心身医学的概念	(24)
二、心身疾病的概念	(25)
三、各系统主要心身疾病	(25)
四、心身疾病与气功	(26)
第五节 气功与松弛、想象、生物反馈疗法和	

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/>