

# 目 录

一、气功窍门	( 1 )	1. 少年益智功	( 20 )
1. 选择最佳功法	( 1 )	2. 小学生眼球功	( 21 )
2. 掌握练功的时间		3. 中学生健目功	( 21 )
.....	( 4 )	4. 妇女健美太阳功	
3. 选择气功练势	( 6 )	.....	( 22 )
4. 辨证守穴	( 8 )	5. 妇女更年期功法	
5. 入静握固	( 8 )	.....	( 24 )
6. 意守丹田	( 9 )	6. 中老年保健睡功	
7. 诱导入静	( 9 )	.....	( 24 )
8. 起势和收势	( 11 )	7. 中老年内养功	( 25 )
9. 选择自发动功方向		8. 老年人行步功	( 27 )
.....	( 13 )	9. 病人卧式保健功	
10. 安全收功	( 14 )	.....	( 27 )
11. 用劳宫穴加强气功		10. 书法保健功	( 27 )
效果	( 14 )	11. 公务员保健功	( 28 )
12. 按摩纠偏	( 15 )	12. 速成气功练习法	
13. 克服气功中的反应		.....	( 29 )
.....	( 15 )	13. 人人能练的甩手功	
14. 练习气功注意事项		.....	( 31 )
.....	( 18 )	14. 人人能练的辅助功	
15. 练功诀窍	( 19 )	.....	( 31 )
二、特用气功功法	( 20 )	三、全身保健功	( 35 )

1. 头部保健功 …………… ( 35 )	19. 阴冷 …………… ( 63 )
2. 面部保健功 …………… ( 43 )	20. 高血压病 …………… ( 63 )
3. 腹部保健功 …………… ( 45 )	21. 心热病 …………… ( 65 )
4. 臂、臀、腰部保健功 …………… ( 45 )	22. 肝热病 …………… ( 66 )
5. 五指保健功 …………… ( 47 )	23. 肺积病 …………… ( 66 )
<b>四、常见疾病气功疗法</b> …………… ( 50 )	24. 脾浊病 …………… ( 66 )
1. 感冒 …………… ( 50 )	25. 肾虚热病 …………… ( 66 )
2. 流感气功疗法 …… ( 51 )	26. 三焦客热 …………… ( 67 )
3. 支气管哮喘 …………… ( 51 )	27. 脾胃虚弱 …………… ( 67 )
4. 气滞气结病证 …… ( 53 )	28. 水肿 …………… ( 68 )
5. 老人便秘 (1) …… ( 54 )	29. 哮喘 …………… ( 68 )
6. 老人便秘 (2) …… ( 54 )	30. 全身寒冷症 …… ( 69 )
7. 便秘和慢性腹泻 …………… ( 55 )	31. 脑血管病 …………… ( 69 )
8. 呃逆 …………… ( 55 )	32. 风湿关节炎 …… ( 69 )
9. 失眠 (1) …………… ( 56 )	33. 手脚冰凉 …………… ( 70 )
10. 失眠 (2) …………… ( 56 )	34. 腰椎间盘突出症 …………… ( 71 )
11. 肾炎 …………… ( 57 )	35. 疝气 …………… ( 72 )
12. 三叉神经痛 …… ( 57 )	36. 鸡眼 …………… ( 72 )
13. 癌症 …………… ( 58 )	37. 脚扭伤 …………… ( 72 )
14. 胃炎 …………… ( 58 )	38. 两手颤抖症 …… ( 73 )
15. 糖尿病 …………… ( 59 )	39. 汗脚和脚癣症 …… ( 73 )
16. 肾虚 …………… ( 59 )	40. 粉刺 …………… ( 74 )
17. 性功能衰弱 …… ( 61 )	41. 跌打损伤 …………… ( 74 )
18. 遗精 …………… ( 62 )	42. 晕车 (1) …………… ( 75 )
	43. 晕车 (2) …………… ( 75 )
	44. 痔疮 (1) …………… ( 76 )

45. 痔疮 (2) .....	(76)	<b>六、现代保健功</b> .....	(100)
46. 更年期综合症 .....	(77)	<b>动功类</b> .....	(100)
47. 闭经 .....	(78)	1. 气功八段锦 .....	(100)
48. 近视眼 (1) .....	(78)	2. 红砂手 .....	(101)
49. 近视眼 (2) .....	(79)	3. 通天贯地功 .....	(102)
50. 近视眼 (3) .....	(79)	4. 形体采气功 .....	(104)
51. 近视眼 (4) .....	(80)	5. 顶树功 .....	(107)
52. 青光眼 .....	(82)	6. 定步风练功 .....	(108)
53. 老花眼 .....	(83)	7. 虎步功 .....	(108)
54. 鼻息肉 .....	(83)	<b>周天类</b> .....	(109)
55. 鼻塞 .....	(84)	1. 周天功 .....	(109)
56. 副鼻窦炎 .....	(84)	2. 大小周天放松功	
57. 鼻炎 .....	(85)	.....	(114)
58. 慢性中耳炎 .....	(85)	3. 小周天安眠功 .....	(116)
59. 耳聋 .....	(86)	4. 小周天搬运功 .....	(116)
60. 耳鸣 .....	(87)	<b>炼丹类</b> .....	(117)
61. 慢性咽炎(1) .....	(88)	1. 九转练丹功 .....	(117)
62. 慢性咽炎(2) .....	(88)	2. 聚气结丹功 .....	(121)
63. 流涎 .....	(89)	3. 气化功 .....	(124)
64. 复发性口腔溃疡		<b>养目类</b> .....	(125)
.....	(90)	1. 益智明目功 .....	(125)
65. 面神经麻痹 .....	(90)	2. 内视功 .....	(131)
<b>五、气功速效疗病</b> .....	(91)	3. 透视功 .....	(132)
1. 意念切割 .....	(91)	4. 遥视功 .....	(133)
2. 外气点穴 .....	(94)	<b>练意类</b> .....	(135)
3. 疏经导引 .....	(96)	1. 意气功 .....	(135)
4. 按揉补泻 .....	(97)	2. 意念贯气功 .....	(137)

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/>