

目 录

上编 基础理论与基本知识

第一章 中医基础理论和气功的关系	(3)
第一节 阴 阳	(3)
第二节 藏 象	(4)
一、心	(5)
二、肺	(5)
三、心 包	(5)
四、三 焦	(5)
第三节 气	(6)
一、气的概念	(6)
二、气的分布和分类	(6)
三、气的功能	(7)
第四节 血	(9)
第五节 经 络	(9)
一、经络的概念	(9)
二、经络的组成	(10)
三、经络的功能	(30)
第六节 病 因	(31)

一、外感六淫	(31)
二、内伤七情	(32)
第七节 治疗方法	(33)
第二章 空劲气功基本知识	(34)
第一节 空劲气功的特点	(34)
第二节 空劲气功可以防治	
哪些疾病	(44)
第三节 空劲气功功法原则	(46)
第四节 空劲气功功法分类	(54)
第五节 怎样练好空劲气功	(59)
中编 空劲气功初级功法	
第一章 初级功法的功理	(69)
第一节 起 势	(69)
第二节 站 桩	(70)
第三节 收 势	(74)
第四节 双臂揽月法	(75)
第五节 双臂抱球法	(78)
第六节 带脉启动滚球法	(79)
第七节 三关进气法	(80)
第八节 抗老益寿扳指法	(81)
第九节 祛邪防癌法	(82)
第十节 内气外放调节法	(83)
第二章 空劲气功初级功法	(84)
初级功法之一	(88)

第一节	起 势	(88)
第二节	马步站桩	(91)
第三节	收 势	(92)
第四节	左右双臂揽月	(92)
第五节	左右双臂抱球	(96)
第六节	手指扳动法	(101)
第七节	扶正益寿法	(103)
第八节	祛邪防癌法	(104)
第九节	各种慢性病防治法	(104)
初级功法之二		(107)
	带脉启动滚球法	(107)
初级功法之三		(114)
	内气外放手指调节法	(114)
初级功法之四		(115)
	左右三关进气法	(115)

下编 常见慢性疾病的治疗练功方法

一、急性呼吸道感染	(125)
二、支气管哮喘	(126)
三、慢性胃炎	(128)
四、胃和十二指肠溃疡	(130)
五、胃下垂	(132)
六、慢性腹泻	(133)
七、慢性便秘	(135)
八、头 痛	(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/>