

# 目 录

前 言	
第一章 气功是我国民族形式的医疗体育	1
一、气功的简史	1
二、气功的特点	4
第二章 气功为什么能治病强身	8
一、气功对中枢神经系统的作用	10
二、气功对植物神经系统的作用	10
三、气功对呼吸功能和气体代谢的作用	11
四、气功对胃肠功能的作用	12
五、气功对心血管系统的作用	12
第三章 气功对几种常见病的疗效	14
一、消化系统疾病	14
二、呼吸系统疾病	17
三、心血管系统疾病	19
第四章 气功锻炼基本方法	22
一、姿 势	22
二、思 想	25
三、呼 吸	29
四、练功的基本过程及注意事项	31
第五章 气功锻炼基本原则	34
一、松、静、自然	34
二、辨证练功因人制宜	37
三、综合措施相得益彰	40
四、关于气功的流派和功种问题	41
第六章 练功中常见问题的处理	43

一、关于姿势问题.....	43
二、关于思想问题.....	45
三、关于呼吸问题.....	47
四、关于练功时的感觉问题.....	49
<b>第七章 动静结合的气功操.....</b>	<b>51</b>
一、保健功锻炼的基本原则.....	52
二、按摩功.....	53
三、保健功.....	58
四、气功操.....	66
五、练功的外动问题.....	67
<b>第八章 诱导性气功与生物回授法.....</b>	<b>69</b>
一、诱导性气功.....	70
二、生物回授.....	72
<b>附 录：高血压病练功实例几则.....</b>	<b>75</b>

# 第一章 气功是我国民族形式的医疗体育

## 一、气功的简史

气功在我国有相当悠久的历史，在历代很多医药书籍和其它各类书籍中，都能找到关于气功的文献资料。早在二千三百多年前，我国第一部医学书籍《黄帝内经》，就很具体地叙述了气功锻炼的方法，如“素问”遗篇刺法论中记载了一段练功治病的方法：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物。如此七遍后，俛舌下津无数。”养生问题是该书明确提出的医疗预防观点，除锻炼身体外，还提出了“饮食有节，起居有常，不妄作劳”等养生方面应当注意的问题。养生，是祖国医学中的一门学科，据考证，在宋代、元代的医政中曾定养生科为十三科之一，足见气功这一门医疗体育，历来被人们所重视。

在古代文献中找不到气功这个名词。一九五五年唐山市某疗养所总结了用古代医疗体育治疗慢性胃肠病的经验后，才开始奠定了气功这个名词。从气功的内容来看，它脱胎于古代“导引”、“吐纳”等养生方法。历代祖国医学文献除《黄帝内经》外，各家著作中有关导引、吐纳等养生方法的记载十分浩瀚。汉末名医张仲景在他所著《金匱要略》一书

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/>