

养浩然之气  
传健身之道

马礼堂

一九八七年六月五日

正确运用现代科学，研究、宣传、推广气功知识，为人类健康服务。

薛豫宛

一九九四年十一月十九日

## 内 容 提 要

为了更好地帮助初学气功者练好“养气功”，作者特将著名武术家、气功师、老中医马礼堂老师生前创编教授的“养气功”，结合自身练功体会和临床实践编写成册。本书切合实际，注重实用，融气功、中医、养生于一体。主要内容有：气功知识、练功方法、功德修养、练功效应与注意事项、练功防偏、点穴要法、中医理论与气功锻炼、“养气功”对常见疾病的治疗、人体经络概况和练功常用腧穴等。书中还介绍一些教功的经验体会。适于广大练习气功者及教功者阅读。

责任编辑 姚 磊

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/>