

前 言

气功，作为一种修身养生之术，在我国已经有两千多年的历史。在漫长的岁月中，它以丰富的内容形式、繁多的功法流派、深邃的功理立说和祛病强身的奇异效能，在人民中间流传下来，成为祖国传统文化的宝贵遗产之一。今天，挖掘、整理、继承和发展祖国的这一传统文化，使其更好地为人类造福，并以其打开探索人体科学的大门，已经成了人们热切关注的事情，也是诸多气功家和科学工作者，以及广大气功爱好者努力进行和辟创的事业。

1989年春，山东省体育科学学会和老年人体育协会组织了老年体育科学学术论文报告会，会上，我们宣读了《子午流注与气功健身择时》一文之后，得到了与会者的好评。在省老年体协的鼓励和支持下，我们根据祖国医学的基本理论和应用这一理论指导练功的体会，以及我们对练功者的观察分析结果，编写了《子午流注与气功健身》一书。目的在于使祖国医学的基本理论同气功锻炼有机地结合起来，逐步摸清和掌握气功锻炼的特点与规律，以益于各功法的合理采用，从而使气功的各种功法都能充分发挥其治病防病和养生益寿的医疗保健作用。

从人们的气功实践中，我们发现，许多人进行同一功法的练习，其反应和效果是不同的，即便是患同一种疾病的人采用同一种功法进行治疗，其疗效也存在着较大差异。当然，

这与练功者对功法的掌握有关，除此之外，是由于存在的许多偶然和必然因素并没有探究清楚。我们认为，气功的每一种功法都有其祛病健身的独到之处，然而，每一种功法又有其局限性。能够医治百病，又适宜于所有人的功法是不存在的。这也正是形成不同的气功流派和产生数以千计的气功功法的重要原因之一。为揭示和探讨与练功效果有关的多种因素，使人们能够做到“因人、因地、因时”地“对症练功”，就是我们编写本书的主要观点与动因。

本书在编写过程中，承蒙山东中医学院张谨壖副教授、徐洪文副教授和韩成仁副教授的热情支持和具体指导，在此，我们深表谢意。由于我们水平所限，书中缺点和不妥之处在所难免，恳请同道与读者批评指正。

编者

目 录

一、导语	1
二、子午流注的有关理论与基本内容	6
(一) 子午流注概说	6
(二) 子午流注的由来和发展	7
(三) 子午流注的基本内容	9
三、气功的基本理论知识	31
(一) 什么是气功	31
(二) 气功的源流与发展	34
(三) 气功的流派与功种	40
(四) 气功对人体的作用与治病强身机理	42
四、子午流注理论在气功练习中的应用	55
(一) 按照经脉气血流注规律择时练功	55
(二) 按照四季旺五脏的规律练功	82
(三) 按照补虚泻实的治则适时练功	85
(四) 遵循阴阳学说练功	87
(五) 按照人的气质类型选择适宜的功法练功	93
(六) 遵照祖国医学的五行生克理论练功	95
(七) 按照“位北面南”和“同气相求”的方位练功	98
五、气功锻炼的要领及其操作方法	101
(一) 放松	101
(二) 入静	103
(三) 练意	109

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/>