

上乘功法·气功珍品

——空劲气功函授班定期招生

为培养气功专业人才,为使广大人民通过练功,增强体质,本院将为您提供安全易学,收效快,得益多的气功珍品——中国空劲气功。

由著名气功家黄仁忠创立的中国空劲气功,具有外气内收,内气外放,无须意守,循环如常之特点,得到国家认可的上乘功法。

本功法是由初级、中级、高级外气治疗学组成完整体系,练习本功法是您延年益寿,病体康复的最佳途径。得到教育部门认可,我院还将培养外气型气功师。

练习本功法时,我院将辅以功理及医理指导,从而使练功者达到事半功倍之效。

本院每年4月1日,8月1日,12月1日,开办空劲气功初级班函授学习,每班每期学程为6个月。收费为32元(包括报名费2元),届时经书面考核,合格者发给结业证,凭结业证进入中级功法,高级功法,外气治疗应用班深造。

由中国气功科学研究会功理功法委员会和我院共同举办的“成人近视眼反馈疗法函授班”。每年每逢单月1日开班,每期3个月,收费25元,经以往练功者实践证明,80%以上患者通过一期练功,均可提高视力0.2~0.6。

教材届时由我院分批定期挂号寄出,并将综合解答学员咨询。

报名费用应经邮局一次汇寄至深圳文锦中路8号邮政编号518001空劲气功健身院潘婷收,不收电汇,切勿在信内夹寄现金。

汇款单附言内填写邮政编号。并注明班别,字迹务必工整清楚。

气功外气疗法是行之有效而其科学性已被证实。我院开设的空劲气功外气康复室,通过几年来的实践证明,接受空劲气功外气康复对大多数疾病具有一定疗效。

深圳空劲气功健身院

ISSN 1000-825 X

1991

E

第12卷第6期

QIGONG

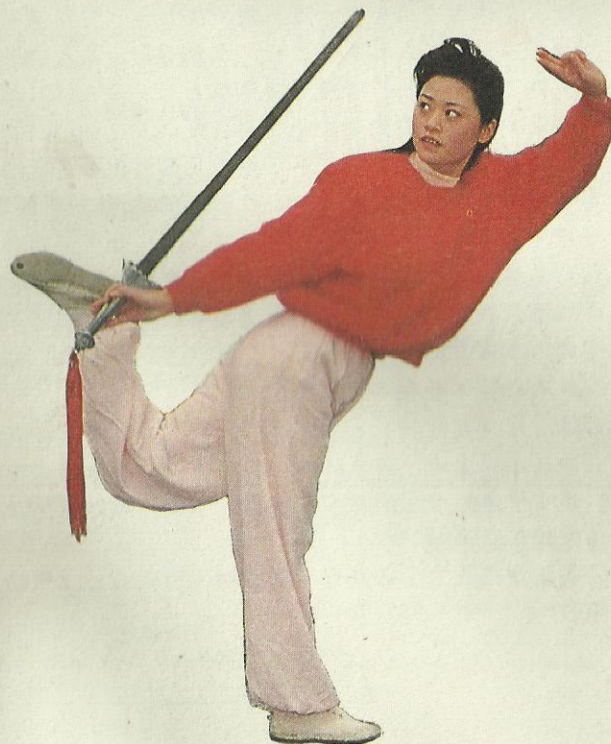
氣功

论人体生物场太极周天规律

古人的一月各日练功时辰表

真气运行法练习要领

形神元胎功



武林绝技 盖世奇功

《气功》杂志编辑部

第二届红砂手函授辅导班招生

内柔外刚 强身健体 防病治病 人人皆宜

红砂手是一门武林绝技，旨在锻炼精气，内蓄外壮。外能强身健体，提高技击能力；内能防病治病，跻身长寿之列。我刊自1983年首次刊出红砂手功法以来，一经再刊，几度重印，受到海内外气功爱好者和广大病患者的热烈欢迎。各地运用红砂手治疗疾病的实践也取得了丰硕的成果。1990年，本刊举办了首届红砂手函授班，从学者众，获益者多，深受各界人士好评。为了进一步推广普及这一绝技奇功，现根据广大气功爱好者的要求，决定举办第二届红砂手函授辅导班。

一、函授内容与与方法：本班特聘红砂手传人及国内外著名气功武术家为顾问。内容包括：气功概述、基础功、红砂手正功、练功要领指导、防偏纠偏、功理研究、练功治病辅导、强身益智指导、外气应用等。教材深入浅出，简明易懂，并附有详细的功法动作示意图。不定期印发《函授通讯》及经络穴位图。学员练功中出现的有关疑难有问必答。

二、办班时间：本班于1991年8月正式开学，为期3个月。结业时发给结业证书（练功心得体会在本刊发表）。

三、报名方法：即日起开始报名。学费连同教材费、邮资等共计30元（学生集体参加10人以上者，每人20元）。报名者请将学杂费由邮局汇款（不收电汇），并在附言栏内填明姓名、性别、年龄、邮政编码及详细通讯地址，务请字迹工正清楚。

地址：浙江省杭州市天目山路26号（邮政编码310007），《气功》杂志编辑部函授组收。

氣功

杂志

(月刊)

第12卷 第6期

1991年6月12日出版

· 功法选介 ·		
243	十二经络健身功	陈文征等
245	形神元胎功	林平贵
· 气功与临床 ·		
247	导引在骨伤后遗症中的临床运用	钱忠权
249	吐纳炼丹功与气功点穴治疗冠心病	陆孝夫等
250	气功治疗眼外直肌麻痹一例	徐 骅
· 气功论坛 ·		
251	论人体生物场太极周天规律	刘济跃等
254	古人的一月各日练功时辰表	童良康
256	刘河间内丹理论初探	鲍晓东
259	略谈精源气功	许景春
260	灵感——思与悟的升华	马德奎
261	硬膜外麻醉下真气在体内的重新分布	孙 立
· 疑难病症实践录 ·		
262	练功克癌魔 绝处获新生	朱同柏
267	吸升呼降法 治愈肺胃疾	周胜泉
269	练功自疗颅内肿瘤	郭正荣
· 气功古籍丛刊 ·		
263	大成道乡修真全集（续）	
· 文献研究 ·		
270	《内经》气功效用探幽	朱方石
272	略论六妙门修持法	宋智明

· 红砂手专栏 ·		
274	老人宜练红砂手	赵爱田
274	红砂手见效快	刘志功
275	红砂手与美容	梁峻青
· 练功者园地 ·		
276	舌抵上腭小议	梅 宏
277	鹤功自动发的自我治疗规律	蒲崇湘
278	无意变有意 悟出真效益	周贤文
279	童子功体验	蔡绍斌
279	我练精气功	肖振生
· 气功在国外 ·		
280	日本的气功科研	李小青
· 读者·作者·编者 ·		
282	真气运行法练习要领	李长隽
283	声波降压有奇效	李 哲
284	《性命法诀明指》功法答疑	何茂鸿
· 简 讯 ·		
281	北京市气功科研会召开工作会议	
· 气功博览 ·		
286	嘘——养气健体的良方	美好的想象有益于健康 苏联超感人趣闻 瑜伽术传入于西魏 “胎息”潜水 心脏具有智能
封面	星移斗转	
封二	本刊举办第二届红砂手函授班	
封三	武术器械、全频道电视天线、放大器	
封底	空劲气功函授班定期招生	
本期责任编辑 王忆黎		

主 办 浙江省中医药研究院
主 编 浙江中医杂志社
(杭州市天目山路26号, 邮编310007)
主 编 陆 拯
副 主 编 吕 直 方春阳
期刊代号 国内32-12 国外BM491
出 版 浙江科技出版社
印 刷 浙江新华印刷厂
国内总发行 浙江省报刊发行局
订 阅 处 全国各地邮局(所)
国外总发行 中国国际图书贸易总公司
(北京399信箱)

QIGONG

(An Exercise for Health and Longevity)

Monthly

June 1991

Vol 12 No 6

CONTENTS (Partial)

Health Qigong of Twelve Regular Channels (A Type of Qigong)	
Chen Wen-zheng et al	(243)
Xing Shen Yuan Tai Gong (A Type of Qigong)	
Lin Ping-gui	(245)
Clinical Application of Physical and Breathing in Fracture-sequela	
Qian Zhong-quan	(247)
An Exploration on the "Taiji Universal Regulation" (A Kind of Traditional Chinese Philosophic Theory) of Human Body's Bio-field	
Liu Ji-yue et al	(251)
Timetable of the Ancients Practising Every Day Qigong in a Month	
Tong Liang-kang	(254)
Treating Intracranial Tumor with Qigong	
Guo Zheng-rong	(269)
Hong Sha Shou and Cosmetology	
Ling Jun-qing	(275)
Scientific Research of Qigong in Japan	
Li Xiao-qing	(280)
Main Practising Points of "Zhenqi Circulation" (A Type of Qigong)	
Li Chang-Jun	(282)

Editorial Office: Tianmushan Road, Hangzhou, China

Distributor: China International Book Trading Corporation

(GUOJI SHUDIAN)

P.O.Box 399, Beijing, China, No BM491

• 《气功》杂志第12卷第6期 •

• 功法选介 •

十二经络健身功 (续完)

陈文征传 李平授 吕金富 叶远国整理

七、双膝旋风通八脉

两脚分开同肩宽。弯腰，双手轻按两膝，指掌均贴体表作离心方向按摩膝关节，膝关节同步外旋，两脚底紧贴地面不动。运动12次，然后相反方向运动12次，意照膝关节（见图十一）。

要领：全身肌肉放松，摩膝时肉掌要匀贴肌肤，作轻柔按摩，旋转时弧度大而慢，圆滑轻松，脚掌贴地不要晃动。

功用：膝为“筋之府”，无肉少血，易为风寒湿邪所留滞。摩膝能温筋散寒，旋膝可驱风，风寒消散，湿无所滞，经脉得以温养流通。适宜于患膝关节炎、骨软化症、韧带劳损者习练。



(图十一)

八、金鸡扫地行轻盈

左膝提起过脐，脚尖下垂。右脚直立，五趾抓地，脚板外缘贴地，足心空虚，形成脚趾。脚跟、脚板外缘三点立面。左手屈肘伸腕在左膝上方，手心朝前，五指伸直分开；右手直伸向下按，掌心朝地，两目经左手虎口注视前方。意贯左脚踝关节，以踝为轴运转左脚尖，使踝关节运动，内旋12次，外旋12次。左右脚、手调换姿势，运动如上（见图十二）。



(图十二)

要领：提膝要高，下按手掌要重，方能站立稳固。腰背胸腹挺拔伸展。

功用：一脚独立平衡全身，锻炼小脑应激能力。旋踝通经，畅达上下。对筋软下肢无力，平衡失调症有良效。

九、金蝉脱壳冲督任

两脚分立同肩宽。两手伸直下垂，手心向前。五指分开，以肩为轴，两手缓慢向后提拉过肩、头，继续朝前向下降，手心朝下向后，上

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/>