

前 言

气功是我们祖先在与疾病、衰老斗争中创造出来的防病治病、益寿延年的有效方法。几千年来，为中华民族的繁衍昌盛作出了贡献。

建国后，在党的百花齐放、百家争鸣的方针指引下，古老的气功被挖掘出来并得到推广。尤其是近年来，在大力开展气功临床研究的同时，并对气功的治病保健原理进行了多学科的综合研究，均获得了丰硕成果，可谓一派发达兴旺景象。为了适应新形势的发展和广大读者的需求，我们编写了这本书。

本书系统介绍了气功的历史，治病机制，常用动静功法，气功特点，练功要领，练功指导，临床治疗，问题处理，气功养生和气功医德等内容。

本书简明扼要，通俗易懂，适用于练功者及练功指导者阅读，也可作为气功学习班的教材和大专院校开设气功课的参考书。

在优越的社会主义制度下，物质文化生活条件不断改善和提高。更多的人渴望健康长寿，而气功正是达到这一目的的良好手段，希望这本书在这方面发挥它最大的作用。

由于我们的水平所限，书中定会有这样那样的不足，甚至错误，敬希广大同道和气功爱好者批评指正。

编著者

一九八五年十月

于北戴河

20174/12

目 录

第一章 气功学简史	1
第一节 先秦时期	1
第二节 汉朝时期	2
第三节 两晋南北朝时期	4
第四节 隋唐时期	5
第五节 两宋金元时期	6
第六节 明清时期	8
第七节 建国后的气功发展概况	10
第二章 气功原理研究	13
第一节 祖国医学对气功治病原理的认识	13
第二节 现代医学对气功生理作用的认识	27
第三章 气功的特点	37
第一节 气功疗法是自我疗法	37
第二节 气功疗法是整体疗法	38
第四章 练功要领	40
第一节 松静自然	40
第二节 意气合一	41
第三节 上虚下实	42
第四节 火候适度	43
第五节 练养相兼	44
第六节 循序渐进	44
第五章 静功功法	46
第一节 强壮功	46

第二节	内养功方法	50
第三节	太极内功	54
第四节	放松功	63
第五节	诱导功	66
第六节	虚明功正功简法	68
第七节	意气功方法	79
第八节	真气运行五步功方法	81
第九节	铜钟式气功	88
第十节	周天功	89
第十一节	小练形	99
第十二节	六字诀	111
第十三节	生物反馈疗法	113
第十四节	健身桩功	114
第十五节	丹田吐纳法	118
第十六节	六妙法门方法	119
第十七节	四禅定功	121
第十八节	冈田氏静坐法	127
第六章	动功功法	131
第一节	保健功	131
第二节	行步功	140
第三节	导引行气功	147
第四节	咽津功	150
第五节	返还功	150
第六节	大雁气功前六十四式方法	154
第七节	行功	172
第八节	八段锦	180
第九节	鹤翔桩动功方法	187

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/>