



# 气功疗法和保健

秦重三 著

上海科学技术出版社

7.11  
51

## 前 言

气功在我国是有相当悠久历史的、古人常用以作为个人修养的功夫。在我国古代很多医学和哲学的书籍中，都能找到关于练习气功的根据。如二千多年前的一部中国最古的医书——黄帝内经上写着的：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈嚥气顺之，如嚥甚硬物。如此七遍后，舐舌下津无数。”这是古人讲用气功治病的方法。

唐朝孙思邈，在他这本千金方上写着：“和神导气之道，当得密室，闭户安床煖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿著鼻而不为动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。”

宋汇学案这部书上，有朱晦翁写的一首调息箴，他写着：“鼻端有白，我其观之。随时随处，容与猗倚。静极而嘘，如春沼鱼。动已而吸，如百虫蟄。氤氲开阖，其妙无穷。”这都是描写练功时的情况。

明李君实写的紫桃轩杂缀，又有一段记载：“西华小窰陈晦甫，年六十二，髭髯皓然。遇异人授以养气之术，精心习之。不三四年，颜貌日少，须发如漆。”

清俞曲园右台仙馆笔记这本书上，又记载着一段故事：王子闾，江南藩司中老宾客也。中年后，即多病，夜不能睡，昼不能食，一日不药，即病不能兴。有熊君授予静坐，每次以一炷香为度，王从其说。一月后，偶于夜分如法静坐，忽不自知，竟得一寐安睡（寤读如忽）。寤而觉，有飢意。时在人定之后，无所得食，探小盎中，略有饼饵之属，即取食之。食已复睡，至明日，日加辰始觉。觉则大飢，亟索汤饼，食之尽数器。食饱，捫腹语人曰：“寢食之乐，一至于斯，久矣，余之不

知有此乐也。”那些又都在說明气功的疗效。

本人在三十多年前，因患心脏冠状栓塞，动脉硬化，使血液还流困难，以致心脏营养不足，在北京协和医院治疗两年，病况減輕。但頸部两根大筋，疼痛不已，飲食不佳，骨瘦如柴。后来經友人介紹学习气功，病体遂恢复健康。为了保健延年，就到处投师訪友，广泛搜集气功的学理与經驗。我从四十岁起，朝夕揣摩鍛炼，直到現在，从未間断。在个人身体健康方面收到很大效果，現在年已七十多岁，比五十岁时还強健得多。

旧社会对有益于人民身体健康的事业不肯提倡，反而有不少的人，認為气功术近迷信。因此在过去漫长的岁月里，我独自鍛炼，从未和別人說起。直到解放后，見到国家大力提倡气功疗法，使我認識到，应当将这一門知識，广泛加以宣傳和推广，使它在疾病治疗和体格鍛炼等方面，充分发挥其应有的作用，所以我在三年前，将自己鍛炼气功的心得和經驗，公开傳授別人。

尤其近来在建設社会主义总路綫光芒万丈的照耀和鼓舞下，使我鼓足干劲，力争上游地把我数十年积累的气功經驗，分为六段按照順序，把它写出来。因为它能够搜尋病源，根治一般葯物不能治疗的某些慢性疾病。并且便于青年初学，能够打好青年健康的基础，在工作崗位上，能够大干特干，不怕累，不怕难，发挥建設社会主义移山倒海的力量。

在內容上，力求把过去神秘化的气功說法，变为有一定的科学根据，合乎医学原理。在疗效上，使其明确易于对症施功。在文字上，力求通俗易懂，使广大讀者明白气功为什么有強身却病的道理。

最后，我認為我国社会主义建設最大的本錢，首先是六亿人民。依靠他們健康的身体、雄厚的体力，充沛的精神，才能

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/>