

## 《养生祛病功法》丛书编委会

**主编：**陈唯健 陈登山  
**编者：**马淑欣 任中义 杜卫华  
李兵 李翔 李国珍  
乔谊铃 张婷 张艳芳  
郑直 周竞 程忠于  
郑勤 张公健 郭锁柱  
**绘图：**少伟

## 前 言

“内练一口气，外练筋骨皮”，这句武林谚语揭示了武术与气功间的密切关系。

无论是以少林寺派为代表的外家武术，或是以武当派为代表的内家武术，都离不开练气练力。于是，“气沉丹田”、“心与意合、意与气合、气与力合”等等便成为武术练功的指南、原则，从而使武术界对气功推崇备俱。所形成的武术气功，既有助提高克敌制胜的技击能力，也具有良好的强身健体、激发内能的作用。

武林门派众多，功法万千。本书既选编少林、武当、峨眉等派别的功法，也介绍形意、八卦等拳种的气功内容，同时还辑录一些有特色的武林气功。所有这些旨在强身保健、延年益寿。由于时间仓促，尚欠周全，诚待惠正。

编者 一九九五年七月

## 序

随着世界性的“回归自然”的传响，人们越来越自觉或不自觉地投身于对无毒副作用的医疗保健方法的寻求，于是“气功热”遍及全球！

气功，是中华民族一项古老而永恒的文化瑰宝。上下五千，气功一直是国人不懈探求生命真谛的重要手段之一，同时更是国人祛病强身、延年益寿的重要方法，《庄子·刻意篇》的“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”，无疑昭示了气功哲理范畴中的医意内涵。

古医典《黄帝内经》等诸如“理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心调和者，可使导引行气”之“导引、行气、服气……”等归属于气功的具体方法，数千年来不断丰富，相对完善，形成了作为当代时尚的非药物疗法中的气功疗法体系。气功疗法，融医易于一体，法阴阳，和术数，培育元气，开发潜能，从而防病治病、康复保健、养生延年。

气功疗法，功法万千。陈君唯健，师承博学，致力于非药物疗法研究，长于气功，历数年而成此丛书。先

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/>