

目 录

序言	1
前言	1

● 方 法 篇 ●

一、静功修炼方法	1
1. 傻站法	1
2. 傻坐法	3
3. 庄子心斋法	5
4. 庄子坐忘法（补肾健脑法）	7
5. 存思——自我想象力的超常作用	12
6. 清静功（空丹，光丹）	18
7. 守一明法	25
8. 炼精化炁法（修内丹两种入手方法）	26
9. 睡功两法	30
(1) 龙门睡法	30
(2) 傻卧法	31
二、动功修炼方法	32
1. 遗精前兆及制遗功法	32

2. 健美采气法	35
3. 闭气法与闭气搓手热法	39
4. 吐音导引法	41
5. 八段锦养生法注释	50
三、高级修炼方法	56
1. 玄关与玄关效应	56
附：玄关之修炼方法	76
2. 炼虚合道法（对“道”的体认）	82
附：老子《道德经》	101
3. 百字碑释义	113
4. 王重阳注《五篇灵文》简释	126
四、论精气神	145

● 科 研 篇 ●

一、研究成果	157
1. 王松龄气功养生法延缓衰老效应与 机理的研究	157
2. 玄关与玄关效应	174
3. 王松龄气功养生法对脑电生理效应的 研究	174
4. 修炼王松龄气功养生法老年人血中 活性氧自由基的 ESR 研究	181
5. 修炼王松龄气功养生法老年人发中 微量元素的研究——附 39 例	184

6. 养生气功对血中性激素及过氧化脂质的影响	189
7. 老年修炼王松龄气功养生法者的放射免疫指标变化的研究	194
8. 王松龄气功养生法对老年人 TH 细胞 IL ₂ 产生的影响	198
9. 王松龄气功养生法对老年人心血管功能的影响	201
10. 王松龄气功养生法治疗冠心病的机理探讨	204
11. 《庄子坐忘法》对缓解冠心病心衰的探讨 ...	209
12. 视神经萎缩青少年重见光明有希望 ——《清静功》治疗青少年视神经萎缩显效 4 例	213
13. 从王松龄脑 ET 扫描太极图象试探太极、易经八卦之起源	218
二、获奖证书	222
1. 王松龄著《中国气功的史理法》被评为首届全国优秀医史文献图书及医学工具书银奖	222
2. 《王松龄气功养生法延缓衰老效应与机理的研究》获省（部）级科研成果	223
三、成果鉴定	227
1. 《王松龄气功养生法延缓衰老效应与机理的研究》成果	227

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/>