

写在前面

在党中央的中医政策正确指导之下，从事挖掘、整理、继承和发扬祖国的医学遗产，为创造新中国的新医学而作各方面的努力，是有必要的。

气功疗法，是祖国医学的一部分，从事挖掘整理等工作，自然不能例外。因此，我写这本册子，以贡献一得之愚，或于研究工作，不无小补。又因为气功疗法尚未经科学证明和彻底的整理，为了给科学家们提供研究资料，所以采用“和盘托出”的写法，保存它的原貌，以供深透的钻研。又间取“反正对衬”的写法，而揭破它的迷信外衣，以纯洁它的本质。这样，或者可能达到“去其糟粕，取其精华”的要求。又为了使气功疗法很好地为保健事业和生产建设服务，因此，采择了养生家的服饵方法，内中有部分服食品，虽然目前不尽合大众的需要，也因为提供研究资料，留待将来人民物质生活提高后，适当采用，相信也有用处。所以采取“并蓄兼收”的原则，一齐写出来。关于进一步的专门研究，当另写成册，以供同好。

这本册子，非常肤浅，希望研究的同志们，予以指正！

周潜川敬白于太原

山西省中国医学研究所
时在一九五九年三月二十日

目 录

第一章 绪 言.....	(1)
第一节 写作的目的和原则.....	(1)
第二节 材料的搜集和我的经验体会.....	(10)
第二章 介绍现行气功疗法的正确参考书	(13)
第三章 气功与药饵合一的辩证理论	(17)
第一节 总 论.....	(17)
第二节 药物疗法的配合.....	(20)
一 引 言.....	(20)
二 心脏病的举例.....	(20)
三 肝脏病的举例.....	(22)
四 脾脏病的举例.....	(23)
五 肺脏病的举例.....	(24)
六 肾脏病的举例.....	(25)
七 胃与十二指肠溃疡病的举例.....	(26)
八 风湿性关节炎病的举例.....	(27)
九 其他——失眠症、高血压症等病举例.....	(31)
第三节 服饵疗法的配合.....	(32)
一 引 言.....	(32)
古代的食医技术.....	(32)
丹道家摄生服饵方法与近代营养学	(32)
食医的五味、五脏调配原理.....	(35)
服饵的发展与食谱的流弊.....	(37)
二 心脏病的食谱	(38)

三 肝脏病的食谱	(57)
四 脾脏病的食谱	(70)
五 肺脏病的食谱	(100)
六 肾脏病的食谱	(112)
七 其他病症食谱的举例	(127)
第四章 介绍旧式的气功疗法与评价	(143)
第一节 练功的禁忌事项	(147)
第二节 动 功	(154)
一 总 论	(154)
二 分 类	(160)
武当派的太极十三式	(160)
少林派的达摩易筋经十二式	(161)
华佗的五禽图	(174)
太阳宗髓火龙功	(174)
叫化功	(178)
虎步功	(180)
峨眉宗的十二庄	(183)
其他杂修术	(188)
第三节 静 功	(189)
一 总 论	(189)
二 分 类	(194)
保健性的气功口诀	(194)
心脏病的练功方法	(207)
肝脏病的练功方法	(209)
脾脏病的练功方法	(211)
肺脏病的练功方法	(212)
肾脏病的练功方法	(213)
胃病的练功方法	(214)

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/>