

## 推行真气运行法

近几年来，我国的气功学有了较快的发展。对它的发掘、整理、研究，还仅仅是个开端，但也取得了一些可喜的成绩，发现了一些新的科学问题。气功学开阔了人们的眼界，使人们认识到在上古时代，我们的祖先就以亲身体会、运用自然哲学的科学观点总结出这门古老的科学。现在以今天人们的思维境界和科学逻辑，运用马克思主义的哲学，唯物辩证的观点来对待这门深奥的科学，可想不久的将来，它必将以人体生命科学的自然天赋，为其它自然科学领域提供更多的有益启示。

甘肃中医学院李少波同志的“真气运行法”，其功理功法都比较朴实，使人看了易懂、易学、易于普及。“真气运行法”，非常适于老年人的修身养性，可祛病延年，只要持之以恒，其乐无穷。

吕炳奎

一九八三年三月

## 真气运行法朴实无华

真气运行法出自一位宿儒。李少波同志对于中医、中医理论和我国古代“行气”理论都有很深的造诣。经过多年探索，他求出这套真气运行法，为我国医学宝库又增添了一件珍品。它的可贵之处，在于顺乎自然、朴实无华，是由浅入深的节律性、规律性和重复性都很好的一套内养功。按五步练功法，一百天左右可以通小周天。经过多年教学试验，从七岁儿童到八十多岁老翁都能在这样时间里达到这样的境界，其功效是很难得的。

由于它的节律性、规律性和重复性很强，在五步练功的过程中，学功者自我感觉的有关现象都能用仪器测定。这一特点，给气功的科研工作带来好处，这一点是使得我们的科研工作者欢迎和重视的。由于功理和功法之间的密切结合，这本书也使得作为有关大专院校气功教学的参考。

区德士

---

## 《真气运行法》原序

今年六月，喜读甘肃省中医院李少波老医师所著《真气运行法》一书初稿，不觉耳目为之一新。该书理论采自《内经》及前人有关著述，抉择适当，援引新颖，通过实践加以印证。特别提出“真气”一词和“真气运行法”，以有别于所谓“气功”的概念，非为标新立异之意，实有深究正名之心。简明实用，易学易会，若能依法练功，见验之日屈指可数，有病可治，无病可防，乃健身延年之良法。

近年来，预防医学和老年医学的研究，已为人们所重视，探讨“人体生命”的全过程，延缓衰老进程的科学逐渐引向深入。我国古代许多前人都作了不少努力，也取得一定的成就。如《内经》说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一……形体不敝，精神不散，亦可以百岁”。又说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”庄周说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以尽年”。这些都是由于真气充沛于周身所产生的效果方面的记载。然而，由于时代条件的限制和多方面的原因，使这门学科涂上了神秘的色彩和离奇的猜测；有关著述不是纯驳不一，便是隐晦多喻，以至求者不敢问津，学者无从捉摸。本来就是人类可以认识的自然规律，反而变得光怪陆离了。遂使这个宝贵的医学遗产不能和广大人民群众见面，殊感可惜！尤其以系统的医学理论阐明其机理，论述通督与证验之法者，更是乏人。李少波老医师，年已七旬，鹤发童颜，举步轻健，一望而知为此法有得之人。他自己行之有效，许多病例，经他指导也行之有效，其价值是可以肯定

---

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/>