

《中国·养生保健百科全书》

民间 养生功法

主编
陈鹤良
陈鹤良

54

成都出版社

前 言

气功，是中华民族一项独特的身心活动形式，其内涵和外延均相当丰富，更具有浓郁的民族性，同时也受到社会、地域、人情等的影响。气功在数千年的发展历程中，各门各类，或各承家传或师门授受，亲炙私淑，各承一说而传世，各具风格特色而遍及大江南北，儒、道、佛、医、武，流派众多。中华大地，民间处处可见。然而，也正因于此，即使同一功法，不同地域不同修习者却也各不尽相同，从而使在民间传习的气功内容丰富多彩。

近数十年，经过不断的发掘整理，总结创编，见于民间人们演练的气功功法更是难以一一计数。

故此，本书从多方位多层次多角度选编民间流行的古今气功功法，结集成册，抛砖引玉，以期气功功法百花园中更添新姿，竞风流，广益世人。

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/>