

矢志之愿

谈起养生，使我忆起学生时代读《庄子》的《养生主》篇章时的幼稚。记得在老师讲课后，我只解其句意，并在脑海里留下一个“庖丁解牛”的故事，却不谙养生是一门保健身心的学问，是中华文化宝库中的可贵遗产。至于像今天这样把养生看作是人体科学的一个分支，那就更无所悟了。

气功养生是炎黄子孙经几千年积累的智慧结晶，是中华民族的一个创造。它对今人的延年益寿，身心俱健都大有裨益，对当代人体科学的研究发展也是一个贡献。余功保这位勤学苦钻的年轻同志，把中国古代的气功养生功法名篇荟萃成册，并加注解，可说给气功爱好者和探索气功奥秘的朋友提供了一本精粹的资料

汇编。

据考证，中华气功早在文字产生之前就已萌生，商周初期均铜器上，有些图象就生动地描绘了古人做气功的姿势。到了春秋战国时代，气功有了较大的发展。在那思想空前活跃，出现了百家争鸣局面之时，诸子百家把各自对自然，对社会，对人自身的认识落笔成章，于是气功养生的古典论著也应运而生了。《养生主》一文就是谈谈养生的篇章之一。尽管当今我国体育学术界对庄子养生思想算不算中国古代体育思想尚有不同看法，但不论说它是积极的养生，还是消极的养生，都认定是一种养生思想，对此是没有歧见的。在两千多年的历史长河中，涌现出诸多养生法，把种种养生经验升华为论著之作，可谓丰矣。今日的养生之作凝结了今人的智慧和新鲜的观点，催动着人们通过新的实践，提炼出更新的观点。祝愿当代

的养生研究者和气功研究者，以马克思主义的辩证唯物主义和历史唯物主义为武器，利用现代科学的手段和方法，把气功养生当作人体科学这个大系统中的一个子系统，通过扎实刻苦的研究，使它逐步科学化。钱学森同志五年前提出先把大量的分散的实践经验系统化，建立“唯象气功学”，一旦从整个现代科学体系的大道理上知其所以然了，就上升到现代科学了。由此可见，气功的科学研究是一个艰巨的任务，因为这是人体科学的一个系统工程，不做艰辛的努力和浩繁的试验是不能得出科学论证的。同时，气功的科学研究也是一个光荣的任务，因为这是弘扬中华民族优秀文化，为中国和世界人民造福的伟大使命。对此，中国期待着，世界也在期待着！

为完成这个使命，我想说一件能鼓舞我们振奋精神，增强信心的历史例证。在中西文化

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/>