

静坐养生术

【作 者】：陈光汉著

【出版社】：河北人民出版社

【出版时间】：1992

【开 本】：19cm

【页 数】：117 页

【ISBN 号】：9787202012413 / 7202012413

【原书定价】：¥ 2.30

【主题词】：气功—养生（中医）

【中图分类】：医药、卫生»中国医学»中医预防、卫生学
»气功

【主题分类】：科学技术»医学»中国医学

目 录

- | | |
|----|-------------|
| 1 | 自序 |
| 1 | 静坐法概要 |
| 43 | 太极拳与静坐术经验谈 |
| 96 | 太极拳与静坐术经验续谈 |
| | 附图 |

自序

我从公元1972年10月10日开始学习静坐，直至1973年12月27日始感震动，复经两年余，全身经络全部打通。（我曾习针灸治疗法，虽熟知奇经八脉，亦谙穴道，然始终以为不过是针灸治病之点与线。经由静坐而打通所有经络，真气运行于每一经上穴道时必稍作停留，由此而知穴道之说亦为古哲亲身经历之经验，绝非向壁虚构者。可惜今之医家徒知按图施针，知其然不知其所以然耳。）所有旧疾如：慢性气管炎、血管硬化、肝机能不良、关节硬化等为诸医束手者皆不药自愈，老花眼亦逐渐减轻，已能读书报而不必戴眼镜。凡此种均系由道家性命修炼法而得之效，至于静坐不过是初入手时之一种方法与姿势而已。及至玄窍开，金丹成，真气（此说甚玄，我多方研读解剖生理学、内经解剖生理学——细胞能因呼吸而代谢，现代医学亦称为内呼吸。中医学理中有原气、卫气、宗气，而宗气与原气两者相合，谓之真气。惟与余身经之真气，亦即道家所说出自玄窍或真气穴之真气有异。余所知之真气，其一出自两肾及腰椎之处，即中医学——内经所谓命门肾门；其一出自会阴；其一出自前阴之上，亦即道家所谓督任、及中黄〔或称黄中〕。故在中医理论或生理解剖均无从解释，而道家哲学及理论则与余所身经者

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/>