

# 李少波真气运行法

李少波著

甘肃科学技术出版社

# 自序

关于研究“人体生命”的学问，它既是一门古典的实用科学，也是一门现代的边缘科学。笔者自幼体弱多病，患神经衰弱，经常失眠，胃痛作酸，大便秘结，骨瘦如柴。成年又患肺结核及矽肺病，再加上鹤膝风、膝腩肿痛，步履艰难。各症袭来，经常是彻夜不眠，胸痛如割，心跳气短，头昏耳鸣，四肢麻木，遇冷寒颤，稍热即汗，痛苦万分。无奈，家祖父遂教以吐纳导引之法，并授予《勿药元诠》一卷，令从中探索祛病求生之路。自此，笔者便数十年如一日，不断探索发掘，反复实践总结，除早已治愈各种疾病和获得了相当健康的体质之外，还摸索出一套确能旺盛真气运行的五步功法，功程短而效果显著。经过反复应用于临床，对各种久治不愈的慢性病，都能获得较满意的结果，且有定期通督的特点。通过科研，也证实了这一方法的科学性，还带来了人体生命科学的新信息。这是笔者深感自慰的。

《真气运行法》自形成初稿以来，就曾受到各界的重视和支持，油印再三，均即刻被索一空。1979年11月由甘肃人民出版社出版后，更引起了国内外各界人士

的兴趣，纷纷来函来访，提供各种宝贵意见，要求增订一些。至此，笔者亦感有增订的必要。拟在增订中，除增加一部分内功外，再将一些问题说得更清楚一些。可是，当动笔时又遇到了古人曾经遇到过的困难，“道可道，非常道”，真正深奥的东西是难于用语言或笔墨完善地表达出来的，只能是“强为之容”，请有志于斯道者从实践中去体验了；且“道贵易简”，功法贵易简。为避免“言语道断，心行路绝”之弊，文章亦忌庞杂。为此，此次增订，亦仅能在某些章节略作增损而已，务请读者鉴谅。不妥之处，请指正。

本书的增订，承蒙甘肃中医学院领导的关怀和甘肃省中医学会真气运行研究会许多同道的大力支持，以及我院张弘强同志对本书的协助整理，谨致谢意。

甘肃中医学院 李少波

1985年4月

# 序 言

气功，是祖国医学宝库中的瑰丽明珠，是中华民族灿烂文明的组成部分。它流传数千年之久，纵横千万里之广，在强身祛病、益寿延年、涵养道德、陶冶性情上，有着神奇的作用。无疑这是一门科学，有待于深入的研究，也有待于广泛的普及。

我在1981年的全国科普作品发奖大会上，结识了李少波同志，此后坚持做功。我感到“真气运行法”简单易行，行之有效，实为广大群众日常生活中的一种良好保健之法。它的推广和普及，不仅将为个人带来健康与欢乐，亦将为家庭带来幸福与美满，同时能够使人们以更充沛的体力和精力投身于祖国的社会主义建设中去，为振兴中华，实现四化作出积极的贡献！

我谨祝李少波同志的“真气运行法”在造福于民的事业上发挥更大的作用。

高士其

1982年10月30日于北京

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/>