



图为李忘如老先生正在练功



图为李志中老先生冬季游泳雄姿

## 前 言

中华气功，有数千年历史，流派繁多，支流难以计数。太湖气功是祖国医学宝库中的一颗明珠，为古老而年轻的科学，而且是打开人体生命科学未知数的一把钥匙，在长期的历史演变中多带有地方色彩。它的特点是：动静结合，水陆两便，城乡适用，而且有针对性、独到性与普遍性。对象为男、女、老弱病残，它的手段是以“气”代“药”，以“意”代“诊”，“十功百法”精神，靠“遥感”“遥控”凭“意识流”解决些社会上“久诊不决”与“久治不愈”的病题。而且是以“体育”为基础的“诊疗气功”，在医药分类上属“自动诊疗”，开“气功处方”，根据病情需要，配搭合理的科学膳食，功法易学、易会、无偏，而且效果显著，经长期的临床研究认为“太湖气功”能代替物品治病。

本书承蒙周俊伟 周产林、王小丽等同志绘图，在此表示感谢。

编 者

1988年10月

# 目 录

绪 论	( 1 )
一、什么是气功	( 1 )
二、气功的作用	( 2 )
三、气功为什么能治病	( 4 )
四、气功与经络的关系	( 6 )
五、气功入静与幻梦的利用	( 6 )
六、练气功的共同要领	( 7 )
七、练气功的自觉效应	( 10 )
八、练气功的要求与注意事项	( 12 )
九、气功偏差的防治	( 14 )
十、练功与免疫和忌口	( 15 )
第一章 太湖气功	( 18 )
第一节 太湖气功的渊源	( 18 )
第二节 太湖气功常用功法	( 21 )
一、清凉洗髓心法	( 22 )
二、长寿意气功	( 25 )
三、范蠡养生法	( 29 )
四、真气运转法	( 35 )
五、范公桩	( 45 )
六、牡丹仙子下凡功	( 46 )
七、三“8”运气法	( 54 )
八、舒展运气功	( 57 )
九、倒置桩	( 62 )

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/>