

## 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。

我在一九八一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

一九八二、十、三十于北京

## 推行真气运行法

近几年来，我国的气功学有了较快的发展。对它的发掘、整理、研究，还仅仅是个开端，但也取得了一些可喜的成绩，发现了一些新的科学问题。气功学开阔了人们的眼界，使人们认识到在上古时代，我们的祖先就以亲身体会、运用自然哲学的科学观点总结出这门古老的科学。现在以今天人们的思维境界和科学逻辑，运用马克思主义的哲学，唯物辩证的观点来对待这门深奥的科学，可想不久的将来，它必将以人体生命科学的自然天赋，为其它自然科学领域提供更多的有益启示。

甘肃中医学院李少波同志的“真气运行法”，其功理功法都比较朴实，使人看了易懂、易学、易于普及。“真气运行法”，非常适于老年人的修身养性，可祛病延年，只要持之以恒，其乐无穷。

吕炳奎

一九八三年三月

## 真气运行法朴实无华

真气运行法出自一位宿儒。李少波同志对于中医、中医理论和我国古代“行气”理论都有很深的造诣。经过多年探索，他求出这套真气运行法，为我国医学宝库又增添了一件珍品。它的可贵之处，在于顺乎自然、朴实无华，是由浅入深的节律性、规律性和重复性都很好的一套内养功。按五步练功法，一百天左右可以通小周天。经过多年教学试验，从七岁儿童到八十多岁老翁都能在这样时间里达到这样的境界，其功效是很难得的。

由于它的节律性、规律性和重复性很强，在五步练功的过程中，学功者自我感觉的有关现象都能用仪器测定。这一特点，给气功的科研工作带来好处，这一点是使得我们的科研工作者欢迎和重视的。由于功理和功法之间的密切结合，这本书也使得作为有关大专院校气功教学的参考。

区德士

---

## 《真气运行法》原序

今年六月，喜读甘肃省中医院李少波老医师所著《真气运行法》一书初稿，不觉耳目为之一新。该书理论采自《内经》及前人有关著述，抉择适当，援引新颖，通过实践加以印证。特别提出“真气”一词和“真气运行法”，以有别于所谓“气功”的概念，非为标新立异之意，实有深究正名之心。简明实用，易学易会，若能依法练功，见验之日屈指可数，有病可治，无病可防，乃健身延年之良法。

近年来，预防医学和老年医学的研究，已为人们所重视，探讨“人体生命”的全过程，延缓衰老进程的科学逐渐引向深入。我国古代许多前人都作了不少努力，也取得一定的成就。如《内经》说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一……形体不敝，精神不散，亦可以百岁”。又说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”庄周说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以尽年”。这些都是由于真气充沛于周身所产生的效果方面的记载。然而，由于时代条件的限制和多方面的原因，使这门学科涂上了神秘的色彩和离奇的猜测；有关著述不是纯驳不一，便是隐晦多喻，以至求者不敢问津，学者无从捉摸。本来就是人类可以认识的自然规律，反而变得光怪陆离了。遂使这个宝贵的医学遗产不能和广大人民群众见面，殊感可惜！尤其以系统的医学理论阐明其机理，论述通督与证验之法者，更是乏人。李少波老医师，年已七旬，鹤发童颜，举步轻健，一望而知为此法有得之人。他自己行之有效，许多病例，经他指导也行之有效，其价值是可以肯定

---

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/>**