

中国医学气功与实用外气疗法



[中国医学气功与实用外气疗法_下载链接1](#)

著者:于健

出版者:北京工业大学出版社

出版时间:1995-09

装帧:平装

isbn:9787563904617

内容简介

本书讲述中国传统医学气功，作者继承祖传中医气功秘旨，结合世代临床气功医疗和练功教学、科研实践经验，熔医、道、佛、儒、武五家气功精华于一炉；毕其采气、练气、运气、发气、排浊五法于一功。本书所述是性命双修、动静兼练、循经导引行气的中国正宗医家气功。本书共分二十一章。第三章是练气功法的训练，是初级功法，是以防治疾病、使人健康长寿为目的的功法。功法简明扼要，易懂、易学、易练，功时短、功效快，男女老幼皆宜，不会出偏差。在高级功法中科学地阐明了大小周天功、奇经八脉功之功理、功法、秘要、秘诀，图文并茂；改正了气功论坛长期以来流传的错误理论，对防止练功出偏差有重要意义。

本书第二十一章是外气医术的临床实用疗法。作者在这章中公开了祖传的几十种合成外气医术的功理、功法、诀窍、手法的适应经穴和主治疾病，可供气功医师使用。

本书还可供广大气功爱好者自我或为亲友防治疾病使用，也可作为中医大专院校的气功课程的教材，或各类大专院校、中小学的体育课教材。

作者介绍:

目录: 目 录

第一章	中国医学气功概论
第一节	关于中医气功的定义及其重要意义
第二节	气功在中医学中的地位和作用
第三节	中医气功医术的几种主要治疗方法
第四节	医学气功的医疗范围及注意事项
第五节	中国五类气功的特性与共性
第二章	采气功法医术的训练
第一节	采天气功法
第二节	采地气功法
第三节	采日、月、星之精气功法
第四节	采树木、五谷、百草之精气功法
第五节	采五禽之精气功法
第六节	采气功师傅之气
第七节	采水精气功法
第八节	采火精气功法
第三章	练气功法的训练
第一节	修练医家功的秘诀
第二节	长寿功
第三节	返老还童功
第四节	初级小周天动功练气法
第五节	初级小周天静功练气法
第六节	小周天运行的功理和运行图
第七节	初级大周天动功练气法
第八节	初级大周天静功练气法
第九节	大周天运行的功理和运行图
第四章	运气（导引）医术的训练
第一节	总合大周天运气法
第二节	小周天静功运气法
第三节	单经顺经循行运气法
第四节	逆经循行运气法
第五节	顺、逆经结合同步运气法
第六节	手足三阴阳经顺经升降运气法
第七节	手足三阴阳经顺、逆结合升降运气法
第八节	开合运气法
第九节	下丹田右旋式运气法
第十节	下丹田左旋式运气法
第十一节	下丹田全方位太极旋式运气法

第十二节 中丹田全方位太极旋式运气法
第五章 发气医术的训练
第一节 发气医术的三调训练
第二节 掌握发气医术的基本规律
第三节 发气医术实用疗法的训练
第六章 肺功的功理和功法
第一节 肺功的功理
第二节 肺功的功法
第七章 大肠功的功理和功法
第一节 大肠功的功理
第二节 大肠功的功法
第八章 胃功的功理和功法
第一节 胃功的功理
第二节 胃功的功法
第九章 脾功的功理和功法
第一节 脾功的功理
第二节 脾功的功法
第十章 心功的功理和功法
第一节 心功的功理
第二节 心功的功法
第十一章 小肠功的功理和功法
第一节 小肠功的功理
第二节 小肠功的功法
第十二章 膀胱功的功理和功法
第一节 膀胱功的功理
第二节 膀胱功的功法
第十三章 肾功的功理和功法
第一节 肾功的功理
第二节 肾功的功法
第十四章 心包功的功理和功法
第一节 心包功的功理
第二节 心包功的功法
第十五章 三焦功的功理和功法
第一节 三焦功的功理
第二节 三焦功的功法
第十六章 胆功的功理和功法
第一节 胆功的功理
第二节 胆功的功法
第十七章 肝功的功理和功法
第一节 肝功的功理
第二节 肝功的功法
第十八章 总合大周天功的功理和功法
第一节 总合大周天功的功理
第二节 总合大周天功的功法
第十九章 小周天功
第一节 小周天功的功理
第二节 小周天功的功法
第二十章 奇经八脉功的功理和功法
第一节 奇经八脉功的功理
第二节 奇经八脉功的功法
第二十一章 外气医术的临床实用疗法
第一节 一指合成外气医术疗法
第二节 双指合成外气医术疗法
第三节 指掌合成外气医术疗法

第四节 足合成外气医术摩疗法
第五节 整体合成外气医术的神奇疗效
· · · · · (收起)

[中国医学气功与实用外气疗法_下载链接1_](#)

标签

评论

[中国医学气功与实用外气疗法_下载链接1_](#)

书评

[中国医学气功与实用外气疗法_下载链接1_](#)