

<<中医气功学>>

图书基本信息

书名：<<中医气功学>>

13位ISBN编号：9787802316201

10位ISBN编号：7802316200

出版时间：2010-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：刘天君 编

页数：478

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中医气功学>>

内容概要

中医古籍中包含众多的气功学术文献。

《黄帝内经》中明确提到导引、行气等气功理论及治疗的就有8篇，其论述精当，有重要的指导意义。

例如《素问上古天真论》说：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。

”这短短40余字高度概括了古典气功的基本理论和方法，从中可以看出现代气功三调合一观念的雏形。

从研究气功学术的角度在浩如烟海的中医古籍中搜寻，记载和论述气功疗法内容最多的医学著作是隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代孙思邈的《千金要方》、宋代由政府主持编纂的《圣济总录》、清代沈金鳌的《杂病源流犀烛》。

这些著作在理论、操作、应用诸方面对气功疗法均有建树，可以说是中医气功学术的主要源泉。

这四部古典医籍中特别值得一提的是《诸病源候论》，这部由隋代太医令巢元方所著的讨论疾病分类的著作也是一部医学气功的专著，因为其中对各类疾病的治疗只用气功疗法，而未提及任何方药。

当代中医界重视气功的医家和学者也大有人在。

早在20世纪60年代，秦伯未、任应秋等著名中医学家上书卫生部提出中医教学改革计划时，即提出要及早开设气功课。

80年代以后，已有10余所高等中医药院校开设了气功课程，北京中医药大学和上海中医药大学还设立了气功研究所。

气功进入中医药高等教育体系和建立科研院所为中医气功学的学科建设和发展奠定了切实的基础。

1994年7月，由全国10余所高等中医药院校和科研院所协作编写的教材《中医气功学》由人民卫生出版社出版。

这是新中国成立以来的第一本，也是唯一一本由多所大学和科研单位集体编写并广泛使用的中医气功学教材，是中医气功学学科建设迈出的标志性步骤。

1999年8月，《中医气功学》教材第二版问世，比第一版多有改进，代表了中医气功学的学术体系在教学实践过程中的自我成长和完善。

<<中医气功学>>

书籍目录

绪论上篇 基础理论第一章 发展简史第一节 气功的起源第二节 主要气功流派概述第三节 国外气功发展概况第二章 古典理论第一节 中医气功理论第二节 其他诸家气功理论第三章 现代研究第一节 气功现代研究概述第二节 气功的生理效应第三节 气功的心理效应中篇 实践技能第四章 基本操作第一节 调身第二节 调息第三节 调心第四节 三调合第五章 功法概论第一节 功法分类第二节 练功要领与注意事项第三节 练功反应第四节 偏差纠治第六章 功法各论第一节 六字诀第二节 八段锦第三节 易筋经第四节 五禽戏第五节 站桩功第六节 保健功第七节 放松功第八节 内养功第九节 五行掌下篇 临床治疗第七章 治疗概论第一节 气功疗法的特点和适用范围第二节 气功疗法的临床辨治原则第三节 气功疗法的临床工作常规第八章 治疗各论第一节 高血压病第二节 冠心病第三节 消化性溃疡第四节 慢性肝病第五节 糖尿病第六节 肥胖症第七节 更年期综合征第八节 慢性疲劳综合征第九节 失眠第十节 肿瘤第十一节 腰腿痛第十二节 颈椎病第十三节 近视眼

<<中医气功学>>

章节摘录

2.因年龄 老年人与青年人生理状况并不相同，老年人精亏气乏，气血运行涩滞；年轻人精盛气充，气血运行滑利。

老年人反应相对缓慢，青年人动作灵活。

所以在功法选择与施功时，也应该兼顾这些特点。

就养生而言，老年人教以导引，以宣发其气机，同时侧重补益；青年人当以静功，使气机内敛，不致发越太过，以耗其精。

就治疗而论，针对不同年龄的人群，应用同一种功法时，可增减其练功时间，改变练功强度、调整补泻内容等，以获得更好的临床效果。

3.因个性、体质个性一词含义较丰富，基本上是指一个人总体的精神面貌，是具有一定倾向性的心理特征的总和，包含多方面内容，如能力、气质、性格等；体质则主要指人的外在形体特征。

中医注重整体，所以在论述个性与体质时，也是将两者放在一起综合加以论述的。

《灵枢·通天》中“人有太阳之人，有少阴之人，有太阴之人，有少阳之人，有阴阳平和之人，凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等”的说法；以及《灵枢·阴阳二十五人》中“先立五行金木水火土，别其五色，异其五行之人”的说法，是比较典型、系统的论述。

就练功而言，《灵枢·通天》中太阴类型的人阴多阳少，性格内向，相当于副交感神经占优势的类型，宜多练动功，宜以练动功为主循序渐进，适当结合静功；少阴类型的人阴性较重，阳性相对减少，性格类似太阴之人，适应性强，应以动功为主兼练静功；阴阳平和类型的人，属于中性，能适应各种环境，相当于交感、副交感神经活动平衡的类型，选功范围可以较宽些；太阳类型的人，阳多阴少，性格外向，相当于交感神经占优势，理论上一般选用静功为主。

但实际临床运用中，考虑到有不良心理素质的人或有各种人格障碍，思想和行为怪癖的人，容易钻牛角尖的人多属太阴或太阳之人。

因此这两种人的练功应在气功专业人员的指导下练习，当从动功开始，强调意随桩形，火候适度，自然呼吸，以防偏差产生。

少阳之人，阳性较重，阴性相对软弱，性格类似太阳类型的人而程度较轻，应以练静功为主，辅以动功。

……

<<中医气功学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>