

養生氣功導引圖

養生氣功導引圖

图书在版编目(CIP)数据

养生气功导引图/(清)敬慎山房编绘. —北京: 北京科学技术出版社, 2008.5重印
ISBN 978-7-5304-1938-0

I. 养… II. 敬… III. ①养生(中医)—气功—图解
②导引—图解 IV. R214-64

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第19898号

养生气功导引图

作者: 敬慎山房(清)

责任编辑: 章健

责任印制: 韩美子

图文制作: 北京鑫联必升文化发展有限公司

出版人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网址: www.bkjpress.com

经销: 新华书店

印刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开本: 1000mm×1080mm 1/16

字数: 60千

印张: 3.75

印数: 501-1000

版次: 1997年1月第1版

印次: 2008年5月第2次印刷

ISBN 978-7-5304-1938-0/R·380

定价: 600.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

据清光绪初年彩绘本影印

前言

中医药学是我们伟大祖国文化宝库中一颗璀璨的明珠，她以博大精深的医学理论和神奇效验的医术，济世救人，传承数千年，屹立于世界医林。随着中医药事业的不断发展，壮大和走向世界，中医药这份宝贵的遗产，将日益受到国内外医学界的瞩目。为使中医浩瀚文献中珍贵的古籍孤善本医书重现昔日之光彩，并能在现代科研、临床、教学中发挥更大的作用，我们将陆续选编并出版一些版本精良、有很高学术价值和实用价值的孤善本医书。这些书包括历代的刻本、稿本和部分非常珍贵的彩绘本，内容包括中医、中药、针灸、气功和养生等方面。

为能更好地体现原书原貌，本书采用天然绢布印刷技术。我们相信这套丛书的出版，对广大的教学、临床、科研人员会有一定的使用价值，对国内外的中医药爱好者来说也很具收藏价值。

编者

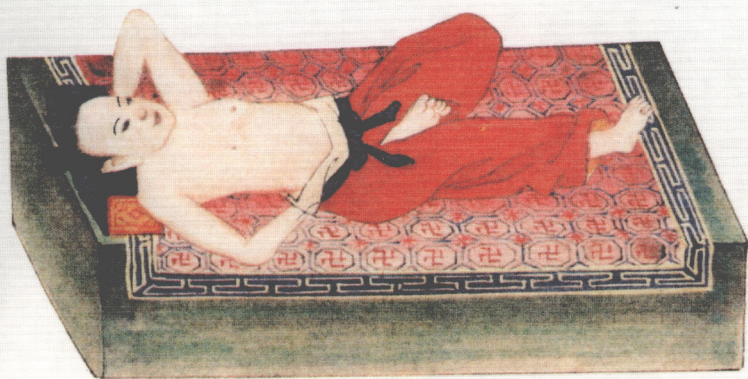


或問子不能得
如何曰宜選子
日子時而卧以
兩手抱頭兩股
過臍而運陽剛
之氣以榮精科
乃種子之妙道
也





或問元氣不足
如何曰宜曲肱
而枕一手按命
門挽足跟抵穀
道運片時則水
火交濟立助其
陽





或問濕腫如何
曰宜屈肢坐伸
兩手攀一足盡
左右膝中力放
而復收俟四股
汗出是運滯血
濕腫之患





或問感氣停食

如何曰宜平立

退步拗頭左右

顧易左右如引

弓以運片時主

散氣食之養也





欲煉元精如何
曰宜兩手踞屈
壓一股直伸一
股左右手盡力
運片時然後扣
齒嚥液則血氣
剛強元精真固
矣





或問遺精如何
曰正坐疊手按
脛轉身拗頭左
右六七度然後
扣齒嚥液充腎
虛精不遺矣





或問寒熱攻伐
如何曰宜穿膝
坐拗頭左右顧
以左手盡力托
俟額汗出充散
風氣寒熱自退





欲養血脉如何
曰宜平立徐步
以兩手左右舞
兩足左右蹈運
片時叩齒三十
六養血瘳手足
痿痺不仁





欲煉元神如何
曰宜屏氣瞑目
穿膝坐伸兩手
上漿左右舉力
六七度叩齒嚥
液自無虛弱之

患





比谷欲止勞嗽
如何曰宜蹲踞
以兩手按於腦
後閉息冥目運
其氣至膀胱穴
鳴則火性歸水
而嗽自可止矣





或問氣不能舒

如何曰正立權

謹兩手擎止徐

行百步閉息叩

齒以運氣足遂

止其鬱結之患

而自釋矣





若問身之衰弱
如何曰宜仰卧
以兩手抱雙膝
左右盡力依法
而卧則氣充榮
而病却延年氣
自壯矣

