



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



养生功法

- 多部养生功法主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

养生功法



编著◎李宝廷 孙 真 田宝山 胥荣东 陈九鹤 王修璧
宋孔智 李向高 温 宗 肖 阳 竺晓兰 黄 明
张仁庆 孔令谦 肖 峰



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生功法/李宝廷等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-3006-3

I. 养… II. 李… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第199554号

策划编辑:王 华 焦健姿 文字编辑:王久红 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8721

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:7.75·彩页4面 字数:135千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

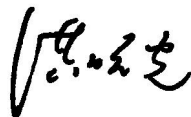
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

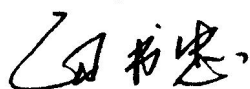
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shou'an' (李守安), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《陈发科太极拳技击讲堂》 / 1
- 2 《百症练功指南：养生功练习法》 / 5
- 3 《初学气功入门》 / 13
- 4 《大成拳养生功法(第2版)》 / 17
- 5 《抗老功》 / 21
- 6 《人体特异功能探秘》 / 27
- 7 《一分钟健身回春功》 / 31
- 8 《养生保健操》 / 37
- 9 《学习动物好榜样：人体仿生养生操作手册》 / 41
- 10 《心情快乐体操》 / 47

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 55

- 1 糖尿病防治精选系列 / 55
- 2 高血压防治精选系列 / 55
- 3 高血脂防治精选系列 / 55
- 4 冠心病防治精选系列 / 56
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 56
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 56
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 57
- 8 乙肝防治精选系列 / 57
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 57
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 58

- 11 传染病防治精选系列 / 58
- 12 杂病自疗精选系列 / 59
- 13 关节病防治精选系列 / 59
- 14 痛风防治精选系列 / 59
- 15 男科病防治必读系列 / 60
- 16 女性常见病防治必读系列 / 60
- 17 两性健康百事通系列 / 61
- 18 失眠防治精选系列 / 61
- 19 人生百忧解系列 / 61
- 20 学当家庭医生系列 / 62
- 21 百病外治精选系列 / 62
- 22 意外防范与救治系列 / 63
- 23 家庭护理须知系列 / 63
- 24 安全用药指南系列 / 64
- 25 生活中的金点子系列 / 64
- 26 老年保健必读系列 / 64
- 27 健康妙招系列 / 65
- 28 小知识大健康系列 / 65
- 29 养生长寿精要系列 / 66
- 30 养生功法系列 / 66
- 31 亚健康必读系列 / 66
- 32 饮食健康与安全系列 / 67

- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 67
- 34 美容护肤妙招系列 / 68
- 35 健美瘦身妙招系列 / 68
- 36 眼保健精选系列 / 68
- 37 不孕不育防治精选系列 / 69
- 38 十月怀胎指南系列 / 69
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 70
- 40 专家教您带宝宝系列 / 70
- 41 教子走上成才路系列 / 70
- 42 儿童病防治必读系列 / 71
- 43 中医入门一本通系列 / 71
- 44 中医名家经验医案系列 / 72
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 72
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 72
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 73
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 73
- 49 特种医学防护系列 / 74
- 50 灾害医学必读系列 / 74
- 51 青年心理健康指导系列 / 75

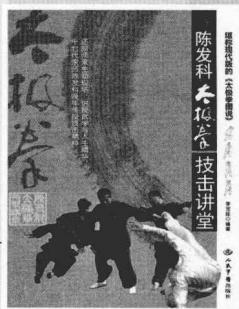
(二) 自选视频目录 / 76

附录 全国综合医疗机构一览表 / 79

陈发科太极拳技击讲堂

CHENFAKE TAIJIQUAN JIJI JIANGTANG

编 著◎李宝廷



1

内容提要

本书通过回忆、讲述太极宗师陈发科、洪均生“言传身教、所思所悟”的生动场景，并结合作者李宝廷对武学的哲学思考和人生感悟，把李宝廷“借力打力，一触即发”的太极拳实战功夫，毫无保留地悉数倾注到这本著作之中，堪称“现代版的《太极拳图说》”。本书将太极拳十七代宗师陈发科晚年传授、由洪均生先生定型的太极拳技击编撰成书，共计81招式。编者对“陈发科太极拳技击”每招每式的教学故事、实战经历、独特的心得和体会等进行了详细介绍。本书图示套路、招式清楚，文字介绍简繁得当，相信对武校学生、太极拳专修者、爱好者有极好的指导、示范作用，可作为太极拳技击教材和参考读物。

目录

- | | |
|--------------|--------------|
| 第1式 金刚捣碓 | 第2式 拦擦衣 |
| 第3式 六封四闭 | 第4式 单鞭 |
| 第5式 左转身金刚捣碓 | 第6式 白鹤亮翅 |
| 第7式 搂膝拗步 | 第8式 初收 |
| 第9式 斜行拗步 | 第10式 再收 |
| 第11式 前膛拗步 | 第12式 掩手肱捶 |
| 第13式 右转身金刚捣碓 | 第14式 十字手 |
| 第15式 庇身捶 | 第16式 背折靠 |
| 第17式 下掩手捶 | 第18式 双推手 |
| 第19式 三换掌 | 第20式 肘底捶 |
| 第21式 倒卷肱 | 第22式 白鹤亮翅 |
| 第23式 搂膝拗步 | 第24式 闪通背 |
| 第25式 进步掩手肱捶 | 第26式 退进步拦擦衣 |
| 第27式 六封四闭 | 第28式 单鞭 |
| 第29式 上云手 | 第30式 高探马 |
| 第31式 右插脚 | 第32式 左插脚 |
| 第33式 左转身蹬脚 | 第34式 前膛拗步 |
| 第35式 击地捶 | 第36式 二起脚 |
| 第37式 护心拳 | 第38式 旋风 |
| 第39式 右转身蹬脚 | 第40式 掩手肱捶 |
| 第41式 小擒打 | 第42式 抱头推山 |
| 第43式 三换掌 | 第44式 单鞭 |
| 第45式 前招 | 第46式 后招 |
| 第47式 野马分鬃 | 第48式 左转身六封四闭 |
| 第49式 单鞭 | 第50式 退步双震脚 |
| 第51式 玉女穿梭 | 第52式 拦擦衣 |
| 第53式 六封四闭 | 第54式 单鞭 |
| 第55式 中云手 | 第56式 双摆莲脚 |
| 第57式 跌岔 | 第58式 左金鸡独立 |
| 第59式 右金鸡独立 | 第60式 倒卷肱 |
| 第61式 左转身进步挤 | 第62式 顺拦肘 |
| 第63式 白鹤亮翅 | 第64式 搂膝拗步 |
| 第65式 闪通背 | 第66式 进步掩手肱捶 |
| 第67式 进退步拦擦衣 | 第68式 单鞭 |
| 第69式 下云手 | 第70式 高探马 |

第71式 十字摆莲脚

第73式 猿猴献果

第75式 单鞭

第77式 上步骑鲸

第79式 转身双摆莲脚

第81式 左转身金刚捣碓

第72式 指裆捶

第74式 六封四闭

第76式 穿地龙

第78式 退步跨虎

第80式 当门炮

百症练功指南 ——养生功练习法

BAIZHENG LIANGONG ZHINAN

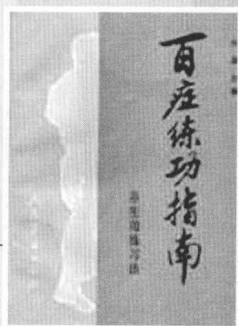
主 编◎孙 真

副主编◎范 欣

编 者◎孙 真 范 欣 蒋锡九 王喜增

曹 铮 白士奇

审 阅◎三利气功研究所功理功法研究室



2

目录

第一章 总论

- 第一节 阴阳五行学说
- 第二节 八纲辨证
- 第三节 关于脏腑
- 第四节 关于呼吸长短与补泻辨证
- 第五节 呼吸与阴阳的关系及辨证运用
- 第六节 六字真言的呼吸方法及注意事项
- 第七节 辨证练功的几种常用方法
- 第八节 几个问题
 - 一、关于练习六字真言的次数
 - 二、关于练功时间长短问题
 - 三、关于练功与用药
 - 四、关于呼吸辨证的掌握与运用
 - 五、关于脏腑辨证和呼吸辨证的关系
 - 六、关于因时、因地、因人制宜练功问题
 - 七、关于练功时间与方向
 - 八、关于疾病恢复期与保健练习
 - 九、练功时受惊问题
 - 十、关于辨证练功问题

第二章 功法

- 第一节 六字真言
 - 一、渊源
 - 二、治病主要机理
 - 三、练功注意事项
 - 四、练功方法
 - (一) 松静站立
 - (二) 呼吸方法
 - (三) 调息
 - (四) 六字真言的练法
 - (五) 收功
- 第二节 自我按摩养生功
 - 一、渊源
 - 二、常用手法与补泻
 - 三、练功方法

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (一) 揉按百会与丹田 | (二) 按摩鼻部 |
| (三) 揉按眼部 | (四) 揉按听宫、听会、医风穴 |
| (五) 洗脸 | (六) 梳头 |
| (七) 揉按风池 | (八) 鸣天鼓 |
| (九) 叩齿、搅海、鼓漱、咽津 | |
| (十) 揉按腹中穴 | (十一) 揉按腕部 |
| (十二) 揉按关无穴 | (十三) 揉按肝区 |
| (十四) 揉按肩井与大椎 | (十五) 揉按肾俞穴 |
| (十六) 拍打两臂 | (十七) 拍打两腿 |
| (十八) 搓涌泉 | |

第三节 回春养生功

一、预备式

二、动作

- | | |
|----------|----------|
| (一) 旋翼 | (二) 旋肩 |
| (三) 旋腰转脊 | (四) 旋臂屈膝 |
| (五) 旋膝 | (六) 旋足 |
| (七) 振颤 | |

三、收功

第四节 站功

一、合掌桩

二、抱球桩

- | | |
|---------|---------|
| (一) 天门桩 | (二) 肺门桩 |
| (三) 宁心桩 | (四) 疏肝桩 |
| (五) 关元桩 | (六) 三焦桩 |
| (七) 强肾桩 | (八) 中焦桩 |

第五节 坐功

一、意守丹田法

二、旋腰转脊法

三、自然静坐养生法

第六节 卧功

一、平卧运气法

二、平卧调息法

第七节 行功

一、滋阴步

二、济阳步