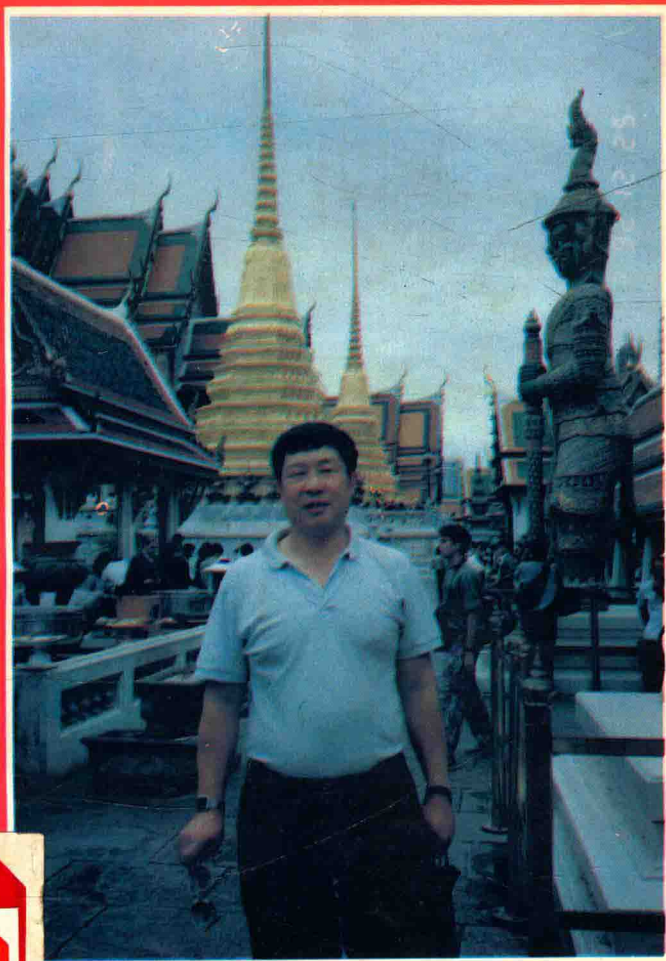


珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品

● 张延生 陈抗美 著
● 人民体育出版社



气功与手诊

气功与手诊

张廷生 陈抗美 著



人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

正文设计: 张力

图书在版编目 (CIP) 数据

气功与手诊/张延生, 陈抗美著. —2 版 (修订本).
—北京: 人民体育出版社, 1995
ISBN 7-5009-1211-0

I. 气… II. ①张… ②陈… III. 掌诊-望诊-气功疗法
IV. ①R241.2②R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 07823 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 7.75 印张 160 千字
1995 年 6 月第 2 版 1995 年 12 月第 4 次印刷
印数: 36,230—44,430 册

*

ISBN7-5009-1211-0/G · 1117
定价: 14.30 元

氣功與手診



著名书法家启功先生题词

作者张廷生为读者签名留念



习练功法
“守中抱一”



现场指导望手诊断



胸怀大志

仰观俯察



1987年张廷生
在香港手力治疗
针灸学院毕业生
典礼大会上讲话





1989 年应邀到日本讲学参观金阁寺

1992 年访问泰国参观曼谷大王宫





1994 年访问印度尼西亚

1994 年张廷生出席
在马来西亚吉隆坡
举行的第十一届
国际易学研讨会



珍品图书修订本说明

我社建社四十余年，出版了许许多多深受读者欢迎的图书。这些书一版再版，显示出蓬勃的生命力。书是人类的良师益友，体育图书更是体育爱好者、体育工作者的挚友。为了使广大读者与自己钟爱的图书相伴相随，我社精选了一批优秀图书，根据读者的反馈意见，对其中部分图书的内容和书名进行了修订和更改，并重新设计装帧，作为珍品奉献给读者。相信这些珍品定然会进入人们的雅室，使新老读者开卷有益。

人民体育出版社

目 录

第一章 中国气功概况	(1)
一、气功发展简史	(1)
二、什么是“气功”	(4)
三、练功的目的	(6)
四、气功有什么效果	(9)
五、气功功法分类及特点	(10)
六、震动功功法与功理介绍	(25)
七、特异功能与现代科学研究	(30)
第二章 气功理论探索	(37)
一、练气功应处在什么心理状态下	(37)
二、正确运用精神心理暗示是练好气功的关键 ..	(40)
三、如何才能延年益寿	(47)
四、气功外动对初学者来说不是一种功法	(49)
五、“带功”为什么会出现“群魔乱舞、鬼哭狼嚎， 乌烟瘴气”的场面	(56)
六、动应静蓄，持之以恒	(62)
七、怎样才能通小周天	(70)
八、初学练功应不应该观想	(74)

九、男女双修、密宗及辟谷问题	(76)
十、练功者如何注意腥荤香辣饮食问题	(89)
十一、如何选择练功最佳时间	(94)
第三章 望诊基础理论	(99)
一、望诊概论	(99)
二、望诊精典——《明堂六都提纲》解释	(102)
三、手诊观色十法——《相气十法提纲》	(104)
四、五色与脏腑的关系	(108)
五、手诊颜色与症状的关系	(112)
六、手诊八卦诊断图	(115)
七、卦象与疾病的对应关系	(122)
第四章 望诊的基本规律	(125)
一、手诊方位的确定规律	(125)
二、手诊中的各种形状与颜色的判断规律	(126)
三、手诊颜色辨析	(128)
白色	(128)
红色	(128)
浅红色	(128)
深红色	(128)
鲜红色	(129)
暗红色	(129)
紫红色	(129)
深咖啡色	(129)
浅咖啡色	(129)
青色	(129)
青白色	(129)

青紫色	(130)
黑色	(130)
黄色	(131)
暗色	(131)
暗紫色	(131)
青暗色、灰暗色	(131)
暗咖啡色	(131)
色素沉着	(131)
四、皮肤的性质、形状与人体疾病的关系	(133)
第五章 手诊各区位置的划分及定位	(135)
一、手掌各区的划分及定位	(135)
头区	(139)
鼻区	(139)
眼区	(139)
面颊区	(139)
口区	(139)
食道区	(139)
胃区	(141)
肾区	(141)
生殖区	(141)
气管区	(142)
左胸(肺)区	(142)
右胸(肺)区	(142)
腰区	(142)
肝区	(144)
脾区	(144)

胆区	(144)
上、中、下三腹区	(144)
多梦区	(145)
失眠区	(145)
高血压区	(145)
低血压区	(145)
晕区	(145)
疲劳困乏区	(145)
供血不足区	(147)
肛门区	(147)
直肠区	(147)
气虚区	(147)
心区	(147)
浮肿区	(149)
风湿区	(149)
膀胱区	(149)
皮肤区	(149)
左肩臂区	(150)
右肩臂区	(150)
左耳区	(150)
右耳区	(150)
二、手诊经络的划分及定位	(152)
胆经区	(152)
肝经区	(152)
小肠经区	(152)
心经区	(152)

大肠经区·····	(152)
肺经区·····	(152)
膀胱经区·····	(152)
肾经区·····	(152)
三、手背各区的划分及定位·····	(153)
后头区·····	(153)
颈椎区·····	(153)
颈椎区·····	(153)
胸椎区·····	(153)
腰椎区·····	(153)
后背区·····	(153)
四、手诊中关于四肢与大肠经位置的几点说明 ·····	(156)
五、自填手诊区域定位图·····	(159)
第六章 手诊具体望法 ·····	(163)
一、依据气血颜色形状变化判断病症·····	(163)
二、气血颜色、形状变化与病症辨析·····	(166)
头区辨症·····	(166)
头晕区辨症·····	(170)
高血压区辨症·····	(170)
低血压区辨症·····	(172)
眼区（包括左、右眼）辨症·····	(172)
鼻区辨症·····	(174)
口区辨症·····	(175)
牙、腮区辨症·····	(177)
食道区辨症·····	(177)

胃区辨证	(178)
肾区辨证	(181)
生殖区辨证	(182)
气管区辨证	(186)
左胸(肺)区辨证	(187)
右胸(肺)区辨证	(189)
腰区辨证	(189)
脾区辨证	(190)
胆区辨证	(191)
腹区(上、中、下三腹)辨证	(192)
多梦区辨证	(193)
失眠区辨证	(194)
疲劳区辨证	(194)
肝区辨证	(195)
气虚区辨证	(198)
心区辨证	(199)
供血不足区辨证	(202)
浮肿区辨证	(203)
膀胱区辨证	(203)
皮肤区辨证	(204)
风湿区辨证	(205)
肛门区辨证	(206)
直肠区辨证	(206)
左肩臂区辨证	(207)
右肩臂区辨证	(208)
左耳区辨证	(208)

右耳区辨症·····	(209)
手掌经络区辨症·····	(209)
脊椎脊背区辨症·····	(210)
后头区辨症·····	(213)
三、临床实践中的几点说明·····	(214)
附：补遗·····	(220)