



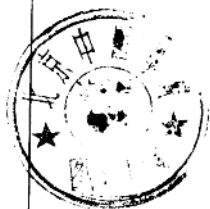
中國道家養氣全書

中國瑜珈出版社

1162/24

道玄子編著

# 中國道家養氣全書



中國瑜珈出版社

1165467

中國道家養氣全書

道玄子編纂

行政院新聞局出版事業登記證

局版臺業字第二一〇〇號

發行人：陳新淦

中華民國七十四年六月出版 中華民國七十五年十二月再版

版權所有，請勿翻印

中國瑜伽出版社

郵政劃撥帳戶第 01661921 號

台北市古亭區晉江街九九號

電話：(〇二)三五一二九二七

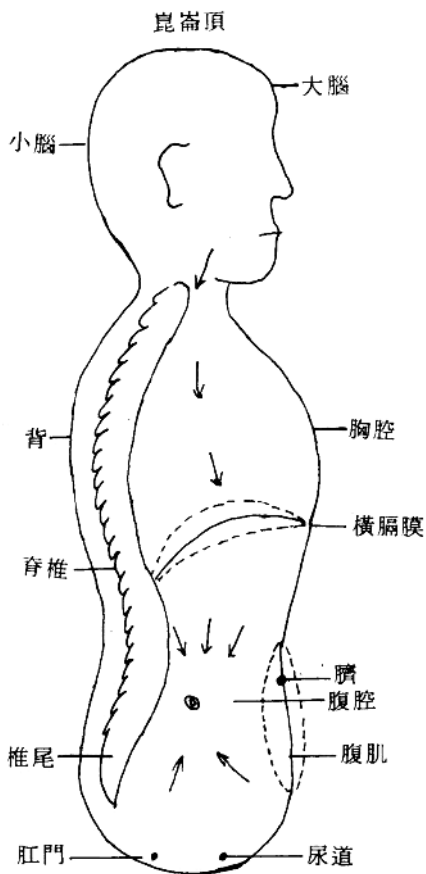
若有缺頁破損倒裝，請退回更換

特價 二〇〇元

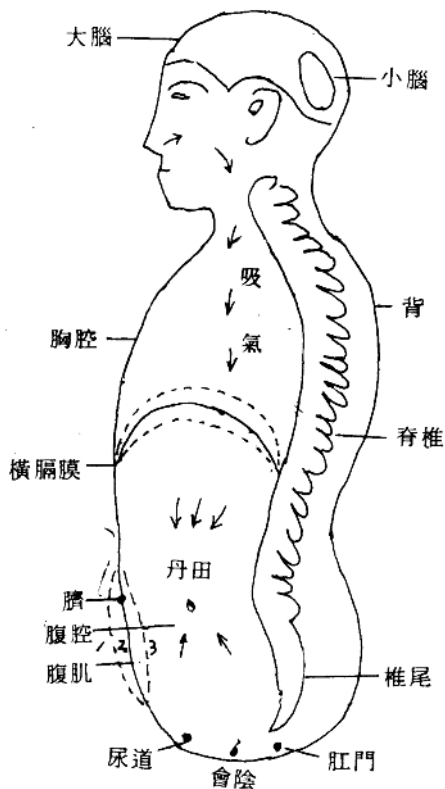
¥ 二十八元

¥28.00

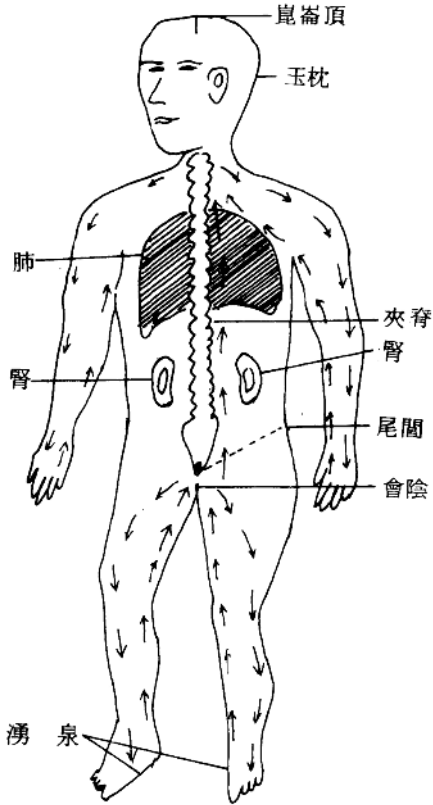
# 調息示意圖



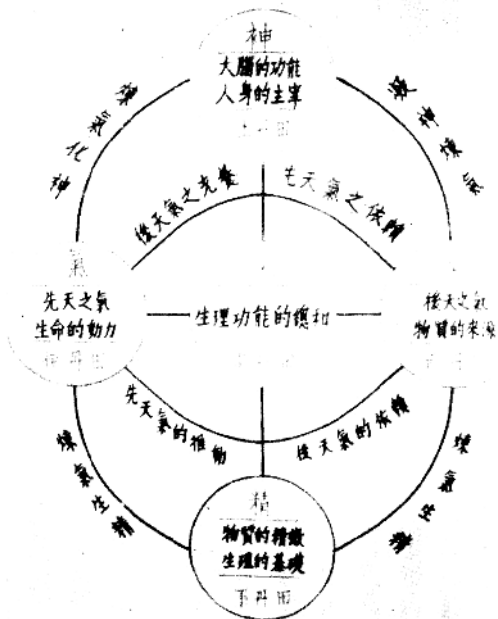
# 氣運行示意圖



# 氣運行示意圖



# 精氣神生化圖



先天後天精氣神流衍圖

起人合天

煉虛合道

復歸

神府  
先天神  
後天神  
田丹上

源無味

源無味

精養先天氣

氣(後天)田丹前

氣(先天)田丹後

氣(中)田丹中

源無味

源無味

逆則成仙

順則生人

精(先天)田丹下



# 周天火候圖

盜天地

轉乾坤



奪造化

法自然

# 目錄

## 第一章 氣功的概念和特點……………一

### 第一節 氣功的概念……………一

一、氣功是我國醫學遺產的一部分……………三

二、氣功的主要作用是防病治病……………六

三、氣功是一種自我身心鍛鍊方法……………九

### 第二節 氣功的特點……………十一

一、氣功是強調內因的整體療法……………十一

二、氣功是強調鍛鍊的自我療法……………十二

## 第二章 氣功發展簡史……………十四

### 第一節 氣功的起源及其名稱……………十四

### 第二節 先秦時期（公元前二〇六年前）……………十七

### 第三節 兩漢時期（公元前二〇六—公元二二〇年）……………二十

第四節	魏晉南北朝時期（公元二〇一—五八九年）	二二
第五節	隋唐五代時期（公元五八一—一九七九年）	二八
第六節	兩宋金元時期（公元九六〇—一三六八年）	二一
第七節	明清時期（公元一三六八—一八四〇年）	三六
第八節	近百年來	四二
<b>第三章 氣功的中醫理論探索</b> …………… 四四		
第一節	氣功鍛鍊與陰陽	四四
一、陰陽學說的基本內容	……………	四四
二、陰陽學說在氣功鍛鍊中的應用	……………	四六
第二節	氣功鍛鍊與臟腑	四七
一、心	……………	四八
二、肺	……………	四九
三、腎	……………	五十
四、肝	……………	五二
五、脾	……………	五三

六 其他	五四
第三節 氣功鍛鍊與經絡	五四
一 經絡的重要性	五五
二 經絡與氣功	五五
三 氣功與俞穴	五七
第四節 氣功鍛鍊與精、氣、神	五八
一 精、氣、神的概念及其相互關係	五八
二 精、氣、神與氣功鍛鍊	六二
第四章 氣功的原理研究	六五
第一節 中樞神經系統	六六
一 腦電圖	六六
二 肌肉運動時值	六六
三 前庭時值	六七
四 皮膚電位	六七
第二節 呼吸系統	六八

一、呼吸頻率·····	六八
二、肺通氣量與潮氣量·····	六九
三、肺泡氣和呼出成分·····	六九
四、呼吸機能與植物神經機能的關係·····	七十
第三節 消化系統·····	七一
一、胃蠕動·····	七一
二、膈肌活動及胃位升降·····	七二
三、胃液分泌·····	七二
四、唾液淀粉酶·····	七三
第四節 血液循環系統·····	七三
一、心率·····	七三
二、血管運動·····	七四
三、血壓·····	七五
四、皮膚溫度·····	七五
五、血液成分·····	七六
第五節 代謝與內分泌系統·····	七七

一、代謝率	七七
二、血糖代謝	七八
三、尿 17——酮類固醇	七九
第六節「外氣」	七九
第七節 其它	八〇
一、經絡感傳	八〇
二、紅外熱象圖	八一
三、血漿環——磷酸腺甘(CAMP)	八一
四、胆汁	八二
第五章 靜功鍛鍊方法	八三
第一節 姿勢的鍛鍊	八三
一、姿勢鍛鍊的重要意義	八三
二、姿勢的種類及其發展	八四
三、常用姿勢的擺法及其應用	八六
四、姿勢鍛鍊的要領	九二

三、姿勢的鍛鍊與檢查·····	九三
第二節 呼吸的鍛鍊·····	九五
一、呼吸鍛鍊的重要意義·····	九六
二、古代對呼吸鍛鍊的認識·····	九七
三、常用呼吸方法的鍛鍊與運用·····	九九
四、呼吸鍛鍊的原則和要求·····	一〇二
五、呼吸鍛鍊的觀察·····	一〇五
六、練呼吸時的生理機制·····	一〇五
第三節 意念的鍛鍊·····	一〇八
一、意念鍛鍊的重要意義·····	一〇八
二、古代對練意的論述·····	一〇九
三、常用練意方法及其應用·····	一一二
四、練意的原理概述·····	一一六
第四節 靜功的功種·····	一一八
第五節 放鬆功·····	一二〇
一、操作方法·····	一二一

二 放鬆功的應用與掌握·····	一一二四
第六節 內養功·····	一一二六
一 鬆弛·····	一一二六
二 姿勢·····	一一二六
三 默念字句·····	一一二六
四 呼吸法·····	一一二七
五 意守法·····	一一二七
第七節 強壯功·····	一一二八
一 姿勢·····	一一二八
二 呼吸法·····	一一二八
三 意守丹田·····	一一二九
第八節 站樁功·····	一一二九
一 站樁功的治病作用·····	一一二九
二 站樁功的站法·····	一一三〇
三 站樁功的注意點·····	一一三一
四 站樁功的適應症·····	一一三二



第九節 六字訣·····	一三二
一、古法記載·····	一三二
二、所主之病·····	一三四
三、操作方法·····	一三五
四、臨床應用·····	一三六
五、注意點及其它·····	一三七
第十節 意氣功·····	一三七
第十一節 因是子靜坐法·····	一四〇
第十二節 《類修要訣》小周天·····	一四二
第十三節 蘇東坡養生訣·····	一四四
<b>第六章 動功鍛鍊方法·····</b>	<b>一四七</b>
<b>第一節 動功的三個部分·····</b>	<b>一四七</b>
一、肢體運動·····	一四七
二、呼吸鍛鍊·····	一四八
三、意念的鍛鍊·····	一四八