

養生氣功導引圖

養生氣功導引圖

据清光绪初年彩绘本影印

**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,1996.12  
ISBN 7-5304-1938-2/R·380

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**

(清)敬慎山房 编绘  
北京科学技术出版社出版  
(北京西直门南大街 16 号)  
邮政编码:100035  
各地新华书店经销  
萧山古籍印刷厂印刷

\*

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷  
印数 1-500 册  
定价:560.00 元

## 前言

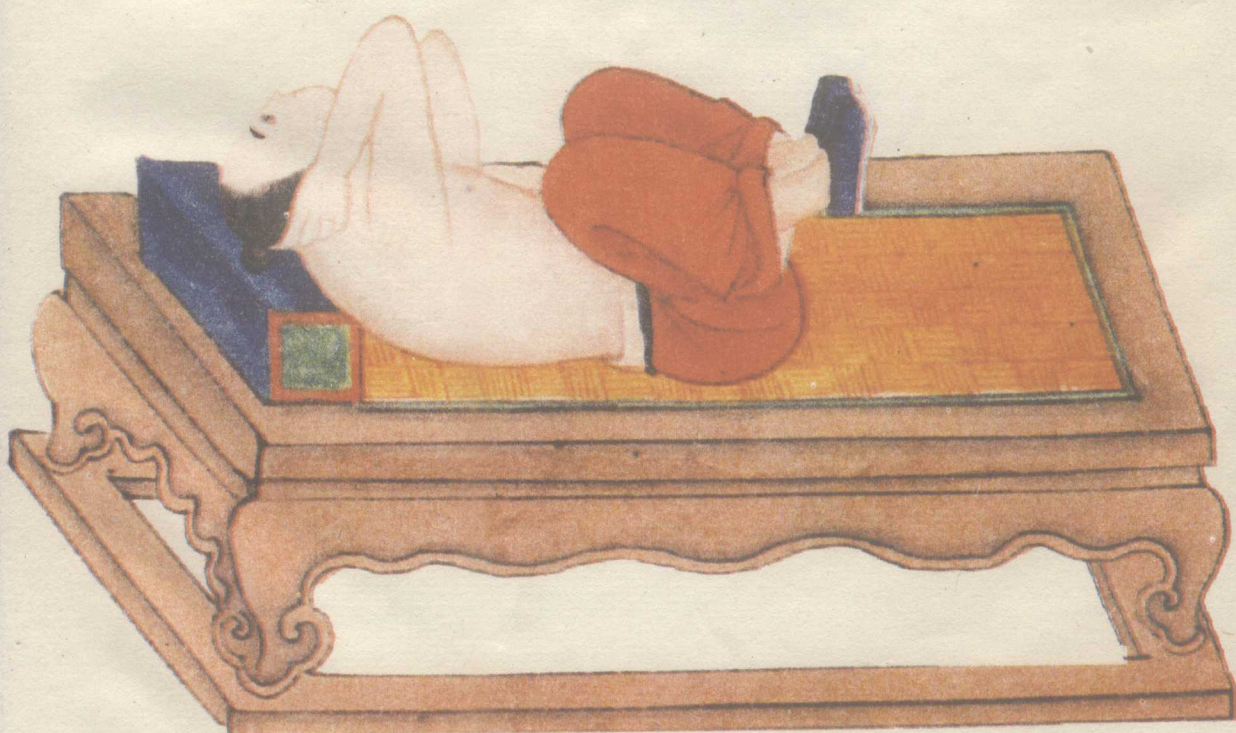
中医药学是我们伟大祖国文化宝库中一颗璀璨的明珠，它以博大精深的医学理论和神奇效验的医术，济世救人，相传延绵数千年，屹立于世界医林之中，随着中医药事业的不断发展，扩大和走向世界，中医药这份宝贵的遗产，将日益受到国内外医学界的瞩目。为使这些珍贵的古籍孤善本医书重现昔日之光彩，并能在现代科研、临床、教学中发挥更大的作用，我们将陆续选编影印出版一些版本精良，有很高的学术价值和实用价值的孤善本医书。这些书包括历代的刻本、稿本和部分非常珍贵难得的彩绘本，内容含有中医、中药、针灸、气功和养生等方面。

为使读者以观原书原貌，本套丛书采用传统手工宣纸石印印刷技术。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参考价值和使用价值，对各种类型的图书馆将会起到充实馆藏，服务于读者的作用。





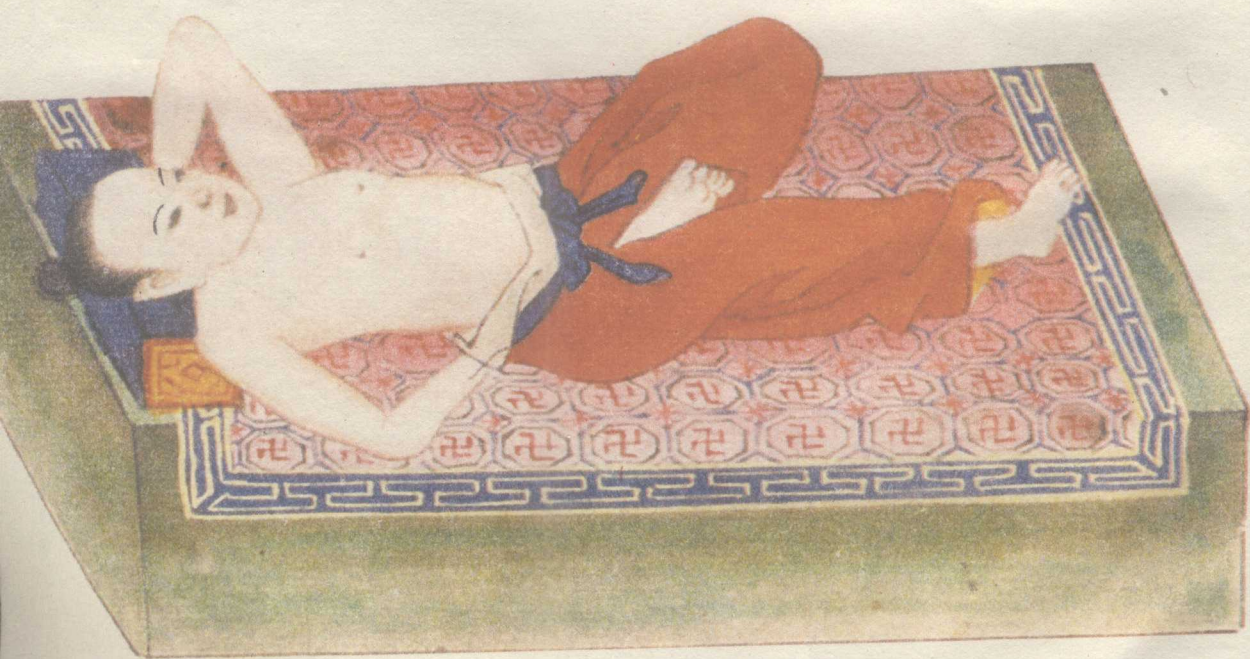
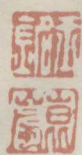
或問子不能得  
如何曰宜選子  
日子時而卧以  
兩手拗頭兩股  
過臍而運陽剛  
之氣以榮精科  
乃種子之妙道  
也







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  
曰宜屈股坐伸  
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

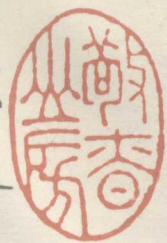
顧易左右如引

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







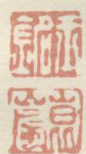
或問遺精如何  
曰正坐疊手按  
脛轉身拗頭左  
右六七度然後  
扣齒嚥液充腎  
虛精不遺矣







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  
上舉左右舉力  
六七度叩齒嚥  
液自無虛弱之

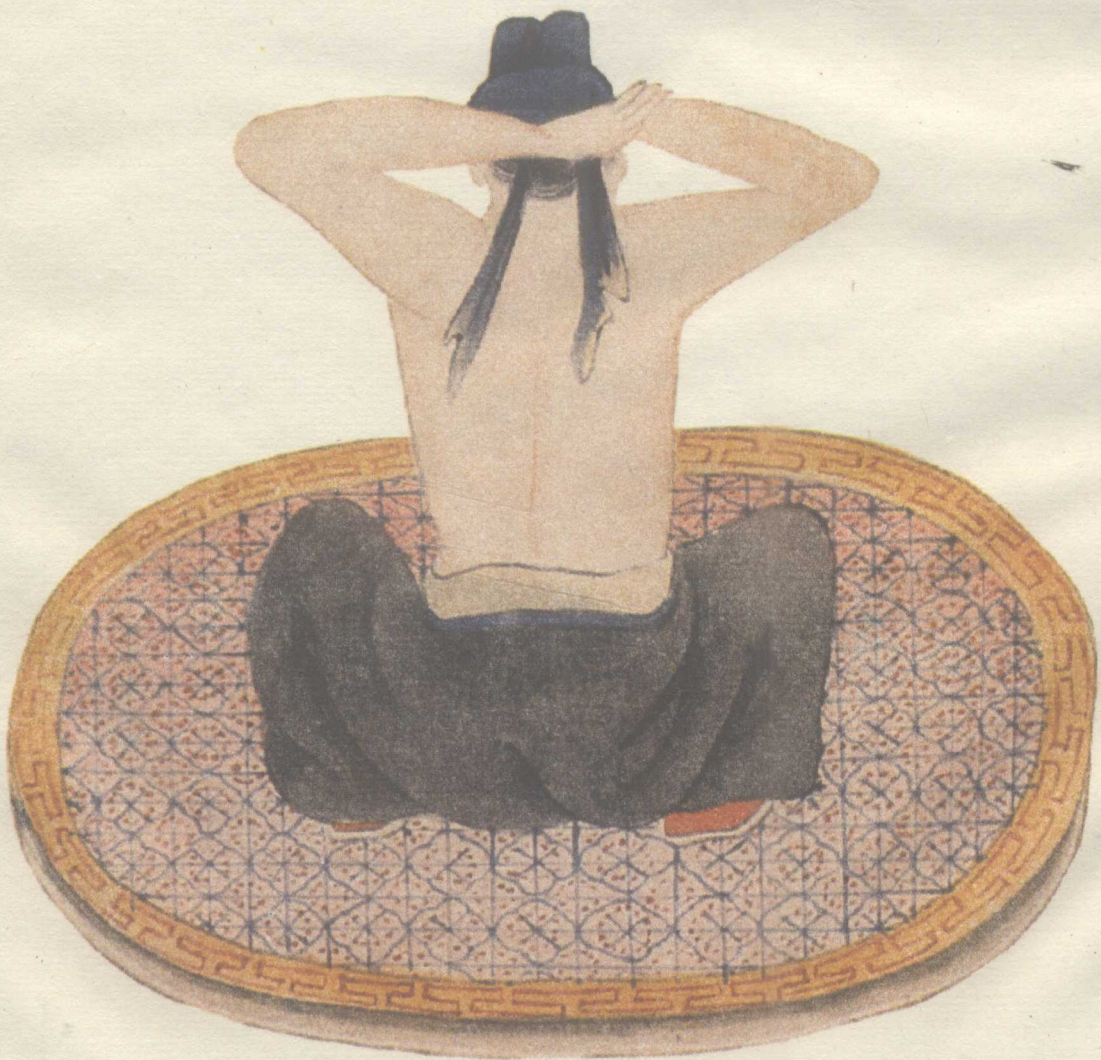
患







此谷欲止勞嗽  
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

