

汉 医 入 门 II



联合国旗



世界和平旗

制作单位：习学会（福清总会）、全意识学学会、福清市山人中医科普工作站

作者：林宗山、郁德水、叶乐英、王良发、林学球、高其明、叶枫等（山下小林子、山下美智子）

目 录

前 言 1	1
前 言 2	错误!未定义书签。
序：中华汉医气功学源远流长	错误!未定义书签。
汉医气功学（上册）	错误!未定义书签。
第一章 敬慎山房导引图	错误!未定义书签。
第一节 补气养血法	错误!未定义书签。
第二节 融合正气法	错误!未定义书签。
第三节 活血化瘀法	错误!未定义书签。
第四节 补气强身法	错误!未定义书签。
第五节 健脾补肾法	错误!未定义书签。
第六节 返老还童法	错误!未定义书签。
第七节 扶正戒欲法	错误!未定义书签。
第八节 和气止痛法	错误!未定义书签。
第九节 按摩腰疾法	错误!未定义书签。
第十节 止晕宁眩法	错误!未定义书签。
第十一节 诸经却病法	错误!未定义书签。
第十二节 清心寡欲法	错误!未定义书签。
第十三节 补虚扶羸法	错误!未定义书签。
第十四节 疏通气郁法	错误!未定义书签。
第十五节 镇咳宁嗽法	错误!未定义书签。
第十六节 冶炼元神法	错误!未定义书签。
第十七节 保养精血法	错误!未定义书签。
第十八节 驱寒除热法	错误!未定义书签。
第十九节 固精止遗法	错误!未定义书签。
第二十节 保养精气法	错误!未定义书签。
第二十一节 散邪消食法	错误!未定义书签。
第二十二节 除湿消肿法	错误!未定义书签。
第二十三节 峻补元气法	错误!未定义书签。
第二十四节 荣精种子法	错误!未定义书签。
第二章 气功与汉医人体结构学	错误!未定义书签。
第一节 初学者	错误!未定义书签。
一 拜师	错误!未定义书签。
二 初级功	错误!未定义书签。
第二节 中级功	错误!未定义书签。
一 气功与意识	错误!未定义书签。
二 “医者意也”	错误!未定义书签。
三 意化气	错误!未定义书签。
四 临床与事实	错误!未定义书签。
第三节 实践与事实	错误!未定义书签。
一 气功技术	错误!未定义书签。
二 气功内行人	错误!未定义书签。

三	精神不能当饭吃.....	错误!未定义书签。
第四节	气功与汉医人体结构学.....	错误!未定义书签。
一	历史事实.....	错误!未定义书签。
二	由国家出面.....	错误!未定义书签。
第五节	古汉医藏象学说与山人藏象气功学.....	错误!未定义书签。
一	看到这里.....	错误!未定义书签。
二	汉医藏象.....	错误!未定义书签。
三	汉医与气功不可分割.....	错误!未定义书签。

中华汉医气功学（下册）	错误!未定义书签。
-------------------	-----------

第一章	汉医门派的导引术	错误!未定义书签。
第一节	小周天（初级功法）	错误!未定义书签。
第一讲	肢体、呼吸、意识的操作.....	错误!未定义书签。
一	肢体操作（调身）	错误!未定义书签。
二	呼吸操作.....	错误!未定义书签。
三	意识操作.....	错误!未定义书签。
第二讲	实际操作.....	错误!未定义书签。
一	预备动作：	错误!未定义书签。
二	实际操作：	错误!未定义书签。
三	收功：	错误!未定义书签。
四	怎样“坐通”小周天.....	错误!未定义书签。
五	意通、气通.....	错误!未定义书签。
六	注意事项.....	错误!未定义书签。
第三讲	小周天所涉及的经脉、穴位及主治病.....	错误!未定义书签。
一	任脉临床应用及穴位主治病.....	错误!未定义书签。
二	督脉.....	错误!未定义书签。
第二节	中老年人导引术与健身操.....	错误!未定义书签。
一	操作过程.....	错误!未定义书签。
二	操作特点与健身防病的种类.....	错误!未定义书签。
第三节	简化大周天功（中级功法）	错误!未定义书签。
第一讲	三调（调身、调气、调心）	错误!未定义书签。
第一部分	调身（肢体操作）	错误!未定义书签。
一	卧式.....	错误!未定义书签。
二	坐式.....	错误!未定义书签。
三	站式.....	错误!未定义书签。
第二部分	调气（呼吸操作）	错误!未定义书签。
一	六种调整气息的方法（六妙法门）	错误!未定义书签。
二	听息法.....	错误!未定义书签。
三	贯气法.....	错误!未定义书签。
第三部分	调心（意识操作）	错误!未定义书签。
一	意守法：	错误!未定义书签。
二	良性意念法：	错误!未定义书签。
三	想象借助法：	错误!未定义书签。
四	有为、无为法：	错误!未定义书签。
五	放松法：	错误!未定义书签。

六	冥想默念法:	错误!未定义书签。
七	止观法门:	错误!未定义书签。
八	入静(钝意识状态):	错误!未定义书签。
第二讲	简化大周天的操作.....	错误!未定义书签。
第一部分	实际操作.....	错误!未定义书签。
一	炼功姿势.....	错误!未定义书签。
二	炼功步骤.....	错误!未定义书签。
第二部分	操作原理.....	错误!未定义书签。
第三讲	简化大周天涉及的经脉穴位及主治病(略)	错误!未定义书签。
第四节	大周天运行功.....	错误!未定义书签。
第一讲	三调(调姿、调气、调神)	错误!未定义书签。
一	调姿(肢体操作):	错误!未定义书签。
二	调气(呼吸调节):	错误!未定义书签。
三	调神(意识操作):	错误!未定义书签。
第二讲	实际操作.....	错误!未定义书签。
一	炼功姿势.....	错误!未定义书签。
二	炼功步骤.....	错误!未定义书签。
第三讲	经脉及腧穴的临床应用与主治病.....	错误!未定义书签。
一	手太阴肺经.....	错误!未定义书签。
二	手阳明大肠经.....	错误!未定义书签。
三	足阳明胃经.....	错误!未定义书签。
四	足太阴脾经.....	错误!未定义书签。
五	手少阴心经.....	错误!未定义书签。
六	手太阳小肠经.....	错误!未定义书签。
七	足太阳膀胱经.....	错误!未定义书签。
八	足少阴肾经.....	错误!未定义书签。
九	手厥阴心包经.....	错误!未定义书签。
十	手少阳三焦经.....	错误!未定义书签。
十一	足少阳胆经.....	错误!未定义书签。
十二	足厥阴肝经.....	错误!未定义书签。
十三	督脉、任脉.....	错误!未定义书签。
十四	冲脉、带脉、阴阳维、阴阳跷及交会穴.....	错误!未定义书签。

第二章	名家导引术功法精选	错误!未定义书签。
第一节	内养功.....	错误!未定义书签。
第二节	意气功.....	错误!未定义书签。
第三节	静坐功.....	错误!未定义书签。
一	调身.....	错误!未定义书签。
二	调息.....	错误!未定义书签。
三	调心.....	错误!未定义书签。
四	动静兼修.....	错误!未定义书签。
五	练功者应注意的问题.....	错误!未定义书签。
第四节	服气功.....	错误!未定义书签。
一	服太极气法.....	错误!未定义书签。
二	服阴阳气法.....	错误!未定义书签。
三	服五行气法.....	错误!未定义书签。

四	时间服气法.....	错误!未定义书签。
第五节	元阴功.....	错误!未定义书签。
一	功法.....	错误!未定义书签。
二	收功.....	错误!未定义书签。
三	练动注意事项.....	错误!未定义书签。
第六节	聚气鸿寿功.....	错误!未定义书签。
一	简介.....	错误!未定义书签。
二	基本功法.....	错误!未定义书签。
三	功法特点.....	错误!未定义书签。
四	治病机理.....	错误!未定义书签。
第三章	名家导引术功法精选（动功）	错误!未定义书签。
第一节	强力健身简四式.....	错误!未定义书签。
一	调气式.....	错误!未定义书签。
二	伸筋拔骨式.....	错误!未定义书签。
三	达摩内功.....	错误!未定义书签。
四	炼精化	错误!未定义书签。
第二节	太极动功.....	错误!未定义书签。
一	调呼吸.....	错误!未定义书签。
二	<u>腹式呼吸二式.....</u>	139
三	动静桩.....	错误!未定义书签。
四	开合平.....	错误!未定义书签。
五	起落臂.....	错误!未定义书签。
六	左右旋.....	错误!未定义书签。
七	升降式.....	错误!未定义书签。
第三节	太极拳.....	错误!未定义书签。
第四节	八段锦.....	错误!未定义书签。
第五节	五禽戏.....	错误!未定义书签。
第六节	易筋经.....	错误!未定义书签。
	参考和引用文献.....	错误!未定义书签。
	后记.....	错误!未定义书签。