

<<中华武功体疗法入门和释疑>>

图书基本信息

书名：<<中华武功体疗法入门和释疑>>

13位ISBN编号：9787561705476

10位ISBN编号：7561705476

出版时间：1989-12

出版时间：华东师范大学出版社

作者：奚潘良

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中华武功体疗法入门和释疑>>

### 内容概要

#### 内容简介

中华武术、气功融于体疗之中，源远流长，颇见成效，遐迩闻名。

由上海扬子江武功体疗院院长奚潘良先生创始的中华武功体疗法确有汇众家之长、简单易行、高效安全的特点，尤为可贵的它是一种整体疗法。

经有关科研单位临床测定，发现其机理越来越被现代科学研究所证实，其功能和疗效也越来越被人们所认识。

本书是作者融集百家之粹，在接待国内外15万受益者的临床应用经验基础上，结合武功体疗各个领域的基础理论编写而成的新著。

文

中所述功法通俗，动作简易，难度适宜，并且把武术、气功和按摩等各种功理的讲解应用于强身和治病之中。

同时以释疑的形式，实事求是

是的科学态度，提出了一些新的概念、观点和方法，还对武医的发展方向作了一定深度的探讨。

它象一把打开我国古老武医学宝库大门的

钥匙，又象一位引导进入宝库的向导，从而使读者得到开卷有益的作用。

它与各种武医书籍相比有着显著不同的特点。

因此，本书是一本面向广大武术、气功、体育、医疗工作者和爱好者的科普读物；亦是各武术、气功、医学院校的教学研究者和有关学术团体必备之书。

## <<中华武功体疗法入门和释疑>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一篇 武功体疗法入门

##### 第一章 武术

##### 第一节 武术基本功的分解及应用

##### 第二节 武功壮健操

##### 第二章 气功

##### 第一节 丹田效应及其应用

##### 第二节 关于五调的运用

##### 第三节 桩功的基本训练

##### 第四节 子午流注与气功的关系

##### 第五节 练功中应该注意的问题

##### 第三章 按摩术

##### 第一节 保健按摩术

##### 第二节 几种常见病的自疗按摩处方

##### 第三节 穴位分布

##### 第四章 名言

##### 第一节 名言释义

##### 第二节 精言

##### 第五章 疗效

##### 第一节 自疗与治疗的典型病例

##### 第二节 武功体疗法的临床生理效应

#### 第二篇 武功体疗法释疑

##### 第六章 基础知识

##### 1.武功体疗法为什么能够治病？

##### 2.哪些疾病不能应用武功体疗法治疗？

##### 3.武功体疗法为什么能够吸引人？

##### 4.经常内气外发会影响身体吗？

##### 5.练习武功体疗法时应该注意些什么？

##### 6.怎样通过图解自学套路？

##### 7.练习武功体疗法前为什么要排除大小便？

##### 8.练完强身拳后为什么容易气喘？

##### 9.女同志在月经期间可否练习武功体疗法？

##### 10.慢性病患者是否可以进行武功体疗法训练？

##### 11.性别不同为什么有气感差异？

<<中华武功体疗法入门和释疑>>

- 12.在练功中需要双手重叠时，为什么女子右手在下面，而男子则相反？
- 13.得了肠胃病是否可以练功？
- 14.失眠可否练功？
- 15.武功体疗为什么能够治疗神经衰弱？
- 16.患了肺结核病是否可以进行武功体疗？
- 17.气功种类究竟有多少？
- 18.为什么说武功体疗法亦是自我疗法？
- 19.武功推拿术治疗疾病的依据是什么？
- 20.练好武功体疗的标准是什么？
- 21.练功者如何选择站式或行式？
- 22.什么叫运动医疗处方？
- 23.武功体疗法具有哪些特点与作用？
- 24.练功后出现肢体酸胀不适怎么办？
- 25.练习气功到什么程度才算练成？
- 26.气功在武术锻炼前练习好，还是武术锻炼后练习好？
- 27.武功体疗中为什么要内练一口气？
- 28.怎样把武功体疗融入于生活之中？
- 29.练功时为什么不要把腰带扎得过紧？
- 30.刚入门练功时，为什么需要结伴训练？
- 31.有的人练功后为什么会有抽筋症状？
- 32.练功前如何把精神振作起来？
- 33.练功需多长时间才能达到功效？
- 34.饭前、饭后能否练功？
- 35.患者参加武功体疗是否可以配合药物治疗？

<<中华武功体疗法入门和释疑>>

36. 练功治疗近视眼时，应如何掌握原则、时间？
37. 练功后应怎样尽快消除疲劳？
38. 睡在床上想功法好不好？
39. 练功中，如感到特别疲劳是否可停练一次？
40. 腿功、腰功谁先练为好？
41. 初学武功体疗法时，动作不准确是否会影响身体健康？
42. 怎样运用经络图找准人身的穴位？
43. 周天是什么意思？
44. 什么叫三关？
45. 怎样安排练功的时间？
46. 为什么参加武功体疗时要树立坚定信心？
47. 在武功体疗中出现腹胀应如何对待？
48. 怎样评价气功的作用？
49. 气功到底有没有科学根据？
50. 科学家研究认为“外气”产生的磁、电是什么
51. 为什么说人体场作为载体，有思维信息？
52. 怎样自学武功体疗法？
53. 武功体疗法的内容丰富，是单学一种还是各种兼学为好？
54. 有人说练功要吃药，不然会伤自己的身体，对吗？
55. 进行武功体疗时与周围环境有什么关系？
56. 练习武功体疗的效果和平时的情绪有什么关系？
57. 武功体疗中功法“起式”和“收式”为什么都采用右腿？
58. 练功时是如何发放外气的？
59. 为什么说入静和昏沉是两回事？

## <<中华武功体疗法入门和释疑>>

- 60.如何正确对待门派林立的武术和气功？
- 61.武功体疗法为什么对气管炎有疗效？
- 62.武功体疗法对心脏病为什么也有疗效？
- 63.练习武功体疗法应怎样控制运动量？
- 64.武功体疗师怎样指导病人练功？
- 65.练气功为什么会出偏差？
- 66.气功的真伪如何辨识？
- 67.武功体疗法对治疗癌症有效果吗？

### 第七章 技法

- 1.什么是武功体疗法？
- 2.生物时钟与练习武功体疗法有何关系？
- 3.武功体疗训练中常说的发劲是什么意思？
- 4.怎样进行武功体疗法的练习？
- 5.什么叫寸劲？
- 6.经络与气功有什么关系？
- 7.武术是什么？
- 8.什么是气功？
- 9.什么叫内功和外功？
- 10.为什么说武功体疗法是一种整体疗法？
- 11.什么叫武功推拿术？
- 12.武功推拿术的特点是什么？
- 13.怎样提高武功推拿术的功力？
- 14.如何学习武功推拿术？
- 15.武功推拿与经络腧穴有什么关系？

<<中华武功体疗法入门和释疑>>

- 16.武功推拿拳的特点是什么？
- 17.如何应用武功推拿手法？
- 18.为什么说推拿容易武功难？
- 19.武功推拿时为什么特别强调气沉丹田？
- 20.如何应用武功推拿得气感？
- 21.如何掌握意守？
- 22.怎样练习气功？
- 23.在练武功时如何掌握运气？
- 24.如何进行手、眼、身、法、步的基本训练？
- 25.怎样掌握气与力的方法？
- 26.为什么练习武功体疗法也要讲究辩证法？
- 27.气功推拿中为什么也要点穴？
- 28.为什么要经常复习学过的功法？
- 29.气贯丹田与气沉丹田是否一样？
- 30.武功体疗法中讲的“暗劲”、“明劲”是什么？
- 31.武功体疗法为什么要强调练与养？
- 32.什么是胸式呼吸？  
什么是腹式呼吸？
- 33.练气功时应怎样掌握正确要令？
- 34.什么是顺呼吸和逆呼吸？
- 35.怎样理解“虚领顶劲”？
- 36.为什么要意守丹田？
- 37.如何掌握意守火候？
- 38.在进行武功体疗前后，武功师应注意些什么？

<<中华武功体疗法入门和释疑>>

39. 练功中什么是得气？
40. 什么是场？  
它的主要特点是什么？
41. 为什么内气外发能治病？
42. 武功体疗师为什么要继承发扬武德和医德？
43. 武功推拿为什么要强调身法训练？
44. 为什么武功体疗法特别强调基本功？
45. 武功体疗师如何保护自己的体力？
46. 为什么说气与血有着密切的关系？
47. 如何对待武功体疗法的有用与无用？
48. 武功体疗法中的功法是什么？
49. 武功体疗师应具有什么样的修养？



<<中华武功体疗法入门和释疑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>