

<<李少波真气运行针灸推拿实践>>

图书基本信息

书名：<<李少波真气运行针灸推拿实践>>

13位ISBN编号：9787513208635

10位ISBN编号：7513208638

出版时间：2012-7

出版时间：中国中医药出版社

作者：李少波

页数：162

字数：169000

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>

## <<李少波真气运行针灸推拿实践>>

### 内容概要

《李少波真气运行针灸推拿实践》是“真气运行法”创立人、甘肃中医学院教授李少波在101岁高龄之时，亲自为卫生部中日友好医院主任医师、北京中医药大学教授贾海忠等弟子传授“真气运行法”及临床治病绝技。

当时百岁高龄的李少波先生，非常高兴地每天拿出3小时毫无保留地给弟子们讲解示范。  
《李少波真气运行针灸推拿实践》即是本次讲解的忠实记录。

本书稿由李少波先生亲自进行了全面审定。

李少波教授兼通儒、释、道、医、武。

关于医，李教授兼通中西医。

《李少波真气运行针灸推拿实践》为李少波教授中医学术、中医临床与中医养生的集大成之著。

《李少波真气运行针灸推拿实践》分为：真气运行原理、真气运行静功体验方法、真气运行法临床观察、真气运行针灸实践、真气运行小儿推拿法、真气运行点穴实践指导、真气运行吐纳实践，并附录40例患者体会实录、真气运行临床实践50年大事记。

## <<李少波真气运行针灸推拿实践>>

### 作者简介

李少波，1910年2月出生，河北省安平县人。

幼年体弱多病，师从祖父学练吐纳导引、行气摄生之术，兼攻《黄帝内经》、《道德经》、《易经》、《勿药元诠》等经典，研究各家各派养生修持要旨。

经数十年的躬亲实践和潜心钻研，深悉医经即道，道经亦医，皆以健身延年为旨归。

20世纪30年代末和40年代，辗转在陕西凤县、甘肃兰州、青海西宁和北京等地行医，以医道至理医人济世，医德医术颇受群众好评。

新中国成立后，在甘肃省藏族群众聚居的临潭、卓尼等县医院任门诊部主任、住院部主任，极力推广中医、针灸，培养培训医疗专业人才，为民族地区的医疗卫生事业作出了很大贡献。

60年代以来，先后在甘肃省中医院和甘肃中医学院工作、任教，任医院针灸门诊主任，甘肃中医学院真气运行研究所所长，兰州大学、甘肃老年大学名誉教授，政协甘肃省第四、五届委员等职。

李少波根据祖传秘旨和自身修为所得，结合《黄帝内经》理论所创编的真气运行养生实践方法，经科学研究、临床观察和普及推广验证，对各种药物久治不愈的慢性疑难病症均有显著疗效，是防病治病、益寿延年的中医预防学方法，充分体现了《黄帝内经》“上工治未病”的精神实质，开创了真气运行调控人体生命之先河，成就了医学养生学史上的一代伟业。

李少波经长达5年多的临床观察研究，真气运行获甘肃省卫生厅临床验证科技奖。

著有《真气运行法》、《增订真气运行法》、《李少波真气运行法》(1993年版)、《真气运行论》、《真气运行学》等，形成了完整的真气运行学术体系。

《真气运行法》曾获全国新长征优秀科普作品奖、甘肃省同名一等奖；《李少波真气运行法》(1993年版)获全国优秀图书奖、中共甘肃省委，甘肃省人民政府优秀图书奖等。

摄制出版发行的《真气运行法》大型电视教学录像片，获国家广播电影电视部著作演示“双向”荣誉奖。

1987年入编《甘肃省教育人名录》1994年被中国名人研究院编入《中国名医列传》(当代卷)

1997年入选美国名人书局《跨世纪名人名作》2000年被评为中国世纪专家，入编《中国世纪专家传略》

2001年获第五届世界传统医学大会优秀科技成果奖2004年被甘肃省人民政府授予“甘肃省名中医”称号

2009年被授予“中华中医药学会成就奖”，并被聘为中华中医药学会终身理事

<<李少波真气运行针灸推拿实践>>

书籍目录

- 第一章 真气运行原理
- 第二章 真气运行静功体验方法
- 第三章 真气运行法临床观察
- 第四章 真气运行针灸实践
- 第五章 真气运行小儿推拿法
- 第六章 真气运行点穴实践指导
- 第七章 真气运行吐纳实践
- 附录1 40例患者体会实录
- 附录2 真气运行临床实践50年大事记

## <<李少波真气运行针灸推拿实践>>

### 章节摘录

版权页：第六节真气之病 由于真气是人体生命能量，所以它在人体的分布是无处不有。就像宇宙空间的空气一样，哪里没有空气，哪里就没有生物。

真气之病，范围极广，轻重不一。

人体内哪个部位真气运行不畅，哪个部位就会出现气郁，表现为不通则痛。

人体内哪个部位真气衰少，生机就会衰退，表现为相应脏腑亏虚，经络不通。

第七节真气功用 真气运行法的锻炼过程中，由于调整呼吸，培养真气，贯通经络，促进细胞的新陈代谢，给机体各组织增加了生命活力，使各个组织器官充分发挥了它们的功能。

由于特定的呼吸形式，影响各个脏腑器官的有机联系，从而改善了它们之间因互相制约、互相依存失常而产生的病理现象，因而有助于恢复健康。

一、对于肺脏的作用 肺位于胸中，其位最高，故《灵枢·九针论》说：“肺者五脏六腑之华盖也”

。它的经脉下络大肠，与大肠互为表里。

在体主皮毛，温润肌肤，开窍于鼻而知香臭。

主司呼吸，为人体内外气体交换的通道。

肺朝百脉以充全身，辅助心脏运行气血，并能调整人体脏器组织之间的功能联系，保持正常的活动。

肺主气不仅指肺的呼吸作用，而整个人体的吸收和排泄、分解和化合、神经的紧张与缓和、血管的舒缩、脏腑功能的制约与依存、真气循经运行的动静互生、阴阳平秘等，都和呼吸运动有着极为密切的关系，所以《素问·五脏生成论》说：“诸气者，皆属于肺”。

《内经》说：“呼吸精气”，即肺主呼吸的功能。

人自出生后，就开始不停顿地有节律地进行着吸入清气、呼出浊气的运动。

真气运行法注意呼气，加强了肺泡的收缩力，对排出浊气起到促进作用。

肺内存留的气体越少，肺内压就越低，因此也就可以取得更多的新鲜空气，这才是吐故纳新的正确方法。

《素问·五脏生成论》说：“肺之合皮也，其荣毛也”。

肺主皮毛，肺呼吸时，皮肤毛窍也在开阖活动，平时并不感觉。

真气运行法练到一定程度，全身皮肤毛窍都在随呼吸而动，感到遍体通调，气机流畅，这对人体内外气体的交换起到良好的作用，我们把这个呼吸形式叫做体呼吸。

由于内呼吸旺盛了，而外呼吸表现为鼻息微微，若存若无，自然呈现为深、匀、细、长的呼吸形式。每分钟有4~5次（或更少）的呼吸就够用了，这比每分钟18~20次的呼吸次数减少三分之二多。

肺活动的次数减少了，就有了充分的休息时间，可使肺脏病灶早日恢复（初始练习切不可勉强追求次数多少）。

<<李少波真气运行针灸推拿实践>>

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>