

香港浸會大學 · 浸大中醫藥研究所
余寶珠 編著

萬里機構 · 得利書局

養出真健康

氣功解碼



練精化氣 · 練氣化神 · 練神還虛 · 健康長壽

圖解動功功法套路：五禽戲
六字訣、八段錦、十二段錦

QR-CODE
下載

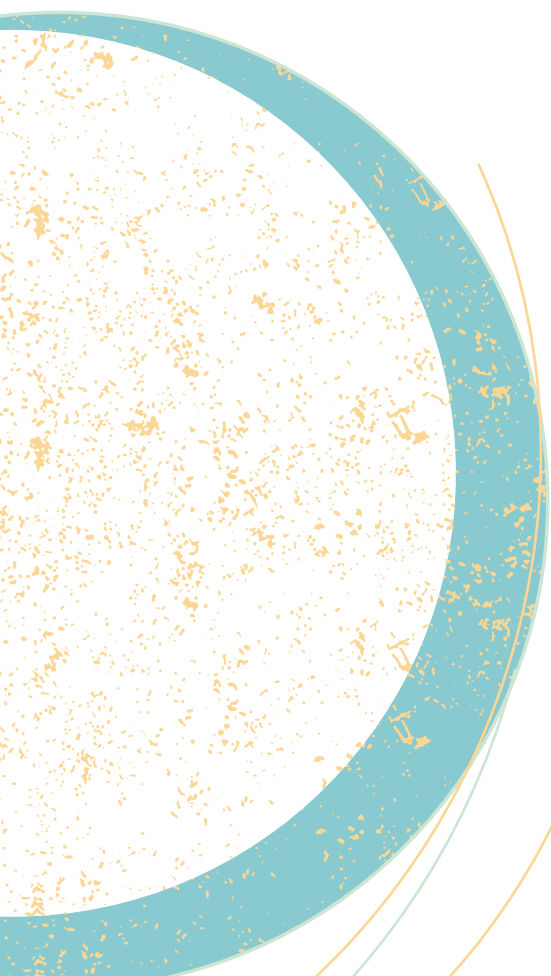
養出真健康

氣功解碼

香港浸會大學 · 浸大中醫藥研究所

余寶珠 編著

萬里機構 · 得利書局



序 一

江冬

蔡家拳香港區總教練

香港武術總會顧問

氣功在一般人心目中是一種十分神秘的東西，好像只有世外高人才有資格去涉獵這項目。

因為以往交通不便，通信設施又缺乏，使得一切中國功夫的傳授都受到地域的局限。由於有關氣功的文獻不多，需要老師耳提面命，更要學員心中虛無，並要持之以恆，方能有成。再加上，氣功要求動作、呼吸與思想配合，凡此種種似乎與一般都市人的生活模式格格不入，所以好些氣功功法漸漸失傳。

其實，反過來看，都市人生活繁忙，運動不多，勞心勞神，少有靜下來的機會，容易產生多種都市病。而氣功講求調身，調息，更注重調心，正正是每個都市人最需要鍛煉的部分。

這次余寶珠女士繼《楊式太極精解》一書大放異彩後，再次以深入淺出的方式寫出氣功的精妙之處，更選取了一些易學、安全、有益健康的氣功功法與大家分享，最難得的是她以中醫及現代醫學的角度破解氣功神秘的面紗。這書可以說是一本不可多得的氣功入門好書。



序二

張小燕 MH

香港浸會大學體育系教授

中國香港體操總會會長

氣功的歷史源遠流長，一些氣功的功法早見於東漢時代馬黃堆出土的文物之中。由於氣功有其哲學思想部分，而過往練習氣功的人士多有道家或佛家背景，所以更令氣功添上不少神秘色彩。

我們從運動的角度看氣功，便知道氣功是肢體活動，配合呼吸，再加上高度精神集中的一項運動。肢體活動可以幫助我們舒筋活絡，放鬆肌肉；深度呼吸使我們精神舒暢，更能令腦內分泌的安多酚增加，使心情愉快；精神集中，有助我們協調身體，忘卻煩憂。這三部分都是對我們身心健康非常重要的。

余寶珠女士繼《楊式太極精解》一書巨細無遺地剖析楊式太極各方面的知識，深受太極學員的喜愛之後，再次從各方面搜集資料，為大家獻上一本內容全面、深入淺出的氣功入門好書。這本書涵蓋氣功的功法、練功要點、中醫及現代醫學與氣功的關連，最重要的是分享練習氣功如出現偏差應如何處理，使有興趣學習氣功的朋友可以安心練習。



前言

一直不太相信氣功這回事，直到十多年前，機緣巧合相繼認識了幾位氣功師及練氣功的朋友，明白了氣功的治療效果。自此，我便開始學習氣功。

簡單而言，氣功是肢體、呼吸以及思想的鍛煉。其實最近在外國流行的 Mindfulness（靜觀）就是類似氣功的訓練。黃帝內經指出「煩勞則張」，生活忙亂，會引致氣血逆亂，百病自然叢生。反之，「恬淡虛無，真氣從之」，要達到這種境界，只有練習氣功或太極的人才可體會。恬淡者恬靜，淡薄也；虛無即虛空、無物；全句的意思是：在寂靜、心無雜念的時候，我們身體的內氣就會自然行於當行的軌跡。因為百病生於氣，所以氣順自然百病消。

三千年前，中醫已經明確告訴大家，氣功是中醫治病的其中一種方法。當然，我們不應該誇大其果效，但氣功與中醫、中藥、針灸、推拿等中醫療法，可以起到相輔相成之效。氣功中的動功充分舒展肢體，使氣血運行，經絡暢通，所謂「戶樞常動蟲自不生」。而氣功中的靜功，幫助我們進入恬淡虛無之境，氣順血和，經絡暢通，免疫力立刻提升。



為了使大家明白氣功治病，以及調理身體的基礎，我嘗試從中醫及現代醫學的不同角度分析氣功的好處，並介紹幾套簡單、易學、有效、安全，並且佔地不多的氣功給大家，這種運動正好適合香港狹窄的居住環境。當然我們如能在公園或郊外練習，效果更佳。

有許多人以氣功師的外表面色，來判別該氣功師是否大師或者是否功夫了得。其實，每個人的先天稟賦及起步點不同，消耗量也不同，就算同時開始努力練功亦有不同效果。比如一個先天較為健康的人，練習氣功自然如虎添翼；一個先天不足、後天又失養的人練習氣功，只可以減輕病情而已。一個努力練功，但同時工作繁忙的人，此長彼消，儲存的能量定不多，氣只可以說是夠用而已；一個勤力練功，生活又舒泰的人，自然百病不生。況且，有些人遺傳較好的皮膚，就算生活習慣怎麼差也面不改容。要注意的是臉色過於紅潤，可能是高血壓或陰虛火旺的表現。更重要的是一個好的氣功師，必然會告知學員，如果出現偏差時該如何應付，使你可以安心練功。由於遺傳、生活習慣、飲食、運動、情緒調控等各樣因素對健康均有影響，單靠練功不能改變一切。



今年有四位朋友相繼離世，年齡介乎 45 至 55 歲之間，使我感到人生苦短，幸福絕非必然！曹丕《與吳質書》中慨嘆：「以為百年已分，可長共相保，何圖數年之間零落略盡，言之傷心。」以及曹操在《短歌行》中說到：「對酒當歌，人生幾何，比如朝露，去日苦多」這正是我這一刻的感慨。在這裏，我希望多謝以下朋友讓我從而瞭解氣功（排名不分先後）：呂廣林醫師、林菁醫師（已故）、黎堅惠女士（已故）、歐永生伉儷、林立群醫師、梁寶衡先生、鍾顏芝女士、張建國醫師、林希瑜醫師、陳華慧女士、張小燕教授、江冬教練。

願以此書獻給每個讀者，祝各位健康快樂，能自善其身，更能兼善天下。您的意見是我們的動力，如對此書有任何意見，請電郵至 carrypcyu@gmail.com。

余寶珠

2016 年中秋

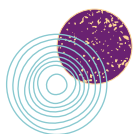


目錄



第一章 氣功是什麼？

- 014 練習氣功的基本要領
- 015 調息方法（呼吸方法）
- 017 調心方法（意念）
- 018 練功的時間
- 019 練功的方向
- 020 氣功偏差（走火入魔）
- 027 氣功糾偏法



第二章 採氣功法

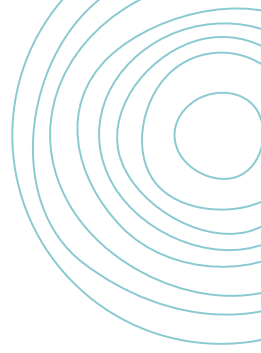
- 032 採天氣功法
- 033 採地氣功法
- 034 採日精氣功法
- 035 採月精氣法
- 035 採星精氣法
- 036 採樹木之精氣法
- 037 採花草之精氣法



第三章 靜功功法

- 040 靜養法
- 044 站樁功
- 047 放鬆功





第四章 動功功法

- 052 五禽戲
- 076 六字訣
- 092 八段錦
- 107 十二段錦



第五章 氣功養生與中醫學理論的關係

- 132 陰陽學說
- 133 五行學說
- 139 臟象學說
- 141 精氣神學說
- 144 經絡學說
- 156 重要穴位



第六章 氣功養生的現代醫學理據

- 160 氣功與呼吸的生理效應
- 161 氣功的心血管效應
- 163 氣功的神經生理效應
- 164 氣功的心理效應
- 165 氣功的物理效應
- 166 氣功的生化及免疫效應





「第一章」

氣功是什麼？

「氣功」一詞最早見於晉代許遜著的《總教淨明錄氣功禪微》。在此之前，道家稱之為導引、吐納、煉丹；儒家稱之為修身、正心；佛家稱之為參禪、止觀；醫家稱之為導引、攝生。氣功是通過調心、調息、調身，使身心合一，氣血營衛周流，臟腑調和，經絡通暢，從而達到強身健體的目的。通過調心、調息、調身，可以練精化氣，練氣化神，練神還虛。精足、氣充、神全，便能健康長壽。

《內經·素問》有一段話：「夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時；恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。」這裏正好指出，當我們的心能夠做到恬靜、淡薄、虛空、無欲時，我們體內的真氣就會行於當性的軌跡。反之「煩勞則張」，意思是指過度繁忙、勞碌，會使身體氣血逆亂，百病自然叢生。

在鍛煉形式上，氣功可分為動功和靜功。動功也稱「外功」，以運動全身和四肢為主，着重內靜外動，所謂「外練筋骨皮」。靜功也稱「內功」，以吐納、存想、默念為主，講求內動外靜，所謂「內練精氣神」。氣功師一般在練功持之以恆、氣足身強之後，便能將自己想像成爲一個導體，接收天地的正氣，通過自己的身體向病人發放，以收治病之效。由於篇幅所限，本書將會集中介紹可以自己練習的氣功，不會介紹外發氣功。學員初次學習氣功時應該找有經驗與及懂得糾正偏差的氣功師指導，以達到最佳效果。



練習氣功的 基本要領

1. 內外放鬆：內是指思想（以一念代萬念，如意守丹田），外是指身體（包括全身肌肉、筋骨及經絡）同時放鬆，有助真氣的正常流動。
2. 百會上領：頭頂如有一吊鉤，將人輕輕拉起，有助放鬆頸部肌肉。
3. 沉肩墜肘：肩肘要下沉放鬆，有助放鬆全身，並能使氣沉丹田，引氣歸元。
4. 含胸拔背：不可低頭，不可挺胸，兩肩微向前合，背部自然微向前如拔弓箭，有助放鬆全身，使氣沉丹田，引氣歸元。
5. 鬆腰鬆髀：腰腹是練習氣功運氣的重要位置，腹為練氣之爐，下丹田所在位置；腰為腎之府，命門所在位置。能鬆腰、鬆髀，氣機方可流暢。
6. 斂臀鬆膝：斂臀，即尾骨中正，能使脊骨挺直。鬆膝可使足部三陰、三陽經的經氣暢通。
7. 腳趾爪地：應用於站立式的功法，可使身體平穩。
8. 垂簾內視：雙目輕閉，有助放鬆和集中精神，並可內視真氣運行。
9. 塞兌返聽：輕輕合口，對外界不聽不聞，可以幫助放鬆和集中精神。
10. 舌抵上齶：舌尖輕輕抵住上齶，目的是交通任督二脈。





調息方法 (呼吸方法)



練習氣功，要先熟習動作，然後再配合呼吸，這樣可減少憋氣的機會。最終目的是要達到呼吸深、長、細、勻。由一般人每分鐘呼吸 16 至 18 次，逐漸減低至 10 次甚至 2 次。古人相信這樣的呼吸方法可以使心神安定下來，《禪門口訣》有謂「守風相則心散，守喘相則心結，守氣相則心勞，收息相則心定」。「風相」是指呼吸時自己可聽到粗糙的呼吸聲；「喘相」是指呼吸時聽不到呼吸聲，但呼吸結滯不暢；「氣相」是指呼吸時無聲，不結滯，但節律不均；「息相」是指深長細勻的呼吸。

從現代醫學角度來看，這樣的呼吸可以減少耗能，同時令吸入的氧氣量增多。以下介紹幾種常用的呼吸法。

1. 自然呼吸：一般人在坐着和站立時常用胸式呼吸加鼻呼吸，而平躺時則用腹式呼吸加鼻呼吸。胸式呼吸是指吸氣時胸腔擴大，呼氣時胸腔縮小。腹式呼吸是指吸氣時腹腔擴大，呼氣時腹腔縮小。雖然名為自然呼吸，但在練功時也要慢慢做到深、長、細、勻。
2. 胸式呼吸：即吸氣時胸腔擴大，呼氣時胸腔縮小。
3. 順腹式呼吸：即吸氣時腹腔擴大，呼氣時腹腔縮小。
4. 逆腹式呼吸：即吸氣時腹腔縮小，呼氣時腹腔擴大。
5. 深呼吸：胸式加上順腹式呼吸。



6. 口鼻呼吸：包括鼻吸鼻呼、鼻吸口呼、口吸口呼、口吸鼻呼，而以鼻吸口呼為最常用及最衛生。
7. 吸吸呼和呼呼吸：吸氣數次之後，一次呼出；或呼氣數次之後才吸氣一次。
8. 停閉呼吸法：一呼一吸之間，或一吸一呼之間，有一停頓閉氣的時間。也可以長時間吸氣，短時間呼氣；或短時間吸氣，長時間呼氣。一般一分鐘只呼吸 2 至 3 次。此呼吸法不適合初學者，容易引起閉氣。
9. 發聲呼吸法：即呼吸時發出聲響，可用鼻聲呼吸、口聲呼吸、口鼻聲結合呼吸，以及喉聲呼吸。
10. 意念呼吸法：用意念在身體特定部位吸氣，或用意念把氣從身體特定位置呼出，如丹田、百會、湧泉等位置。
11. 體呼吸法：用意念，以全身毛細孔呼吸。皮膚是人體最大的器官，而人體約有 200 至 500 萬個毛孔，使用體呼吸法可以加大氧氣的吸收面。
12. 胎息呼吸：當練功達到最高深階段時，鼻息達到若有若無的境界，胎息呼吸就會自然形成，不能強求，假以時日，才能體會。





調心方法 (意念)

明代袁了凡寫的《攝生三要》中提到「聚精在於養氣，養氣在於存神」。神能集中則氣能聚，神散亂則氣易消。氣聚則能養精，精足可濡養全身各臟腑、經絡、觀竅、筋骨。無論對於導引或發功類氣功而言，鍛煉意念是學習氣功最重要的一環。

鍛煉意念需要與動作和呼吸配合，儘量自然，集中精神，但不可固著，勿忘勿助。要相信所學的，通過訓練可以達到身體健康的目的，但不能急於求成。在練習意念活動時如出現任何奇詭的景象要不喜不恐，不慮不言，斂氣收神，千萬不要窮追不捨。更重要的是要有正面、樂觀、仁愛的意念。

1. 定位性意守：把意念集中在身體特定部位上，或身體以外一點或一件物件上。
2. 定向性意守：把意念集中於身體特定的經絡走向上。
3. 節律性意念：在練功或發功時，意念隨某些節律而運動。
4. 壯力性意念：在練功或發功時，意想自己力大無比，如抱起大石。
5. 暗示性意念：在練功或發功時，默念某些句子，內容通常是關於練功所達到的正面目的，如身體健康。
6. 假設性意念：在練功或發功時提出一種假借想像，如抱球、排病氣、熱如火、寒如冰等。



練功的時間

1. 多數氣功師主張四正時練功，即子、午、卯、酉時。
2. 陽虛者宜於六陽時練功，即子、丑、寅、卯、辰、巳。
3. 陰虛者宜於六陰時練功，即午、未、申、酉、戌、亥時。
4. 治五臟六腑病，除可依照陰陽時練功外，還可根據時間所屬的五行練功如：
 - 於子、亥時調腎，因腎屬水，子、亥時又屬水；
 - 於寅、卯時調肝，因肝屬木，寅、卯時又屬木；
 - 於巳、午時調心，因心屬火，巳、午時又屬火；
 - 於申、酉時調肺，因肺屬金，申、酉時又屬金；
 - 於辰、戌、丑、未時調脾胃，因脾屬土，辰、戌、丑、未又屬土。
5. 治五臟六腑病，亦可按經脈流注時間練功：
 - 子—膽、丑—肝、寅—肺、卯—大腸、辰—胃、巳—脾、午—心、未—小腸、申—膀胱、酉—腎、戌—心包、亥—三焦。

時辰對照表

子時	23:01~01:00	午時	11:01~13:00
丑時	01:01~03:00	未時	13:01~15:00
寅時	03:01~05:00	申時	15:01~17:00
卯時	05:01~07:00	酉時	17:01~19:00
辰時	07:01~09:00	戌時	19:01~21:00
巳時	09:01~11:00	亥時	21:01~23:00

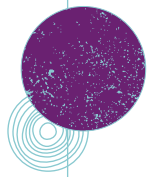




練功的方向

由於練功一般以練陽氣為主，日出於東方，故以面向東方最佳。例如練習採氣法，白天可面向太陽練習；晚上則面向月亮、星星練習；治五臟六腑病則可按陰陽或五行練習。

1. 南方、東方屬陽，面向這些方向練習可增強陽氣；
2. 北方、西方屬陰，面向這些方向練習可滋陰；
3. 向北方練習可以調腎，因腎五行屬水，北方五行又屬水；
4. 向東方練習可以調肝，因肝五行屬木，東方五行又屬木；
5. 向南方練習可以調心，因心五行屬火，南方五行又屬火；
6. 向西方練習可以調肺，因肺五行屬金，西方五行又屬金；
7. 在中央練習可以調脾胃，因脾五行屬土，中央五行又屬土。



氣功偏差 (走火入魔)

「走火入魔」源於道家的氣功學，道家認為人體是一個丹爐，可以用自己的意念練出長生的方法。

所謂「火」，是練功中所指的意念；用意念來掌握呼吸，就是火候。所謂「走火」，一般是指運用強烈的意念、急重的呼吸、「烹練」不當而形成的偏差。古人視火候有「文火」、「武火」之分。凡用和緩的意念、柔和的呼吸稱為「文火」；凡用強烈的意念、急重的呼吸稱為「武火」。武火有發動的作用，文火則有溫養的作用。在練功時，必須靈活交替應用文、武二火，也要貫徹「練養相兼」的原則。如果只知道猛練或發動，必然引起人體內調不平衡。中醫所說的「陰平陽秘」的局面被打破，以致引起一系列陽亢的情況。「亢則害」，輕則氣衝導致胸腹脹痛、頭脹重如箍，重則內氣全身亂竄，或者外動不已，甚至有癲狂燥越的異常現象，弄得不可收拾。

所謂「魔」，就是在練功中產生幻象。對幻象信以為真而致神昏錯亂、燥狂瘋癲，甚至成為精神病患者，就是「入魔」。這是練功中最嚴重的偏差，不過極少出現。古人認為入魔的主要原因是「練己不純」，就是在雜念尚未完全消除的情況下強制入靜。而在入靜過程中，這種雜念又化為各種幻象。入魔的幻象基本上是練功者平時看到的、想到的、聽到的、期望的內容；也有部分幻象與練功者



不純正的思想意識或不正常的欲望有關連。對待的辦法，就是置之不信、不理即可。

偏差的類型

在練功中和練功後，如發生以下問題，均屬產生偏差論：

1. 氣血逆亂

氣血逆亂不能自控，並引起頭暈目眩、胸悶憋氣、心慌意亂、上下沖竄、手舞足蹈等出偏現象。患者一般能說出氣機竄動的位置和方向。

2. 氣滯血瘀

氣機不利，身體某一部位氣血停滯，而出現如泰山壓頂、額凝貼、丹田鼓脹、大椎腫脹等局部不適感，一般不能自行消失。

3. 真氣走失

自覺有氣從前陽、後陽或某些穴位或全身各處向體外洩漏，不能自控，出現面色灰暗、腰膝酸軟、遺精滑洩，久則神萎乏力、消瘦畏冷、失眠驚恐。

4. 神魂顛倒

出現幻覺，信以為真，以致神志錯亂，又稱「入魔」。表現為精神抑鬱、神情恍惚、幻聽幻視、哭笑無常等。

5. 氣團流竄

氣團流竄至某一部位，會出現胸背寒熱、氣團纏身，或原有病情不能改善反而加重等症狀。

6. 腹瀉、腹痛

練功時不注意環境條件，如受到風寒或有毒氣體的影響，或吃寒飲冷後練功，都會引起腹瀉、腹痛。

7. 腰酸、背痛

常見於氣功初學者，練動功和硬功時，腰背部不夠放鬆，呼吸、意念、姿勢、動作等不協調，也會發生腰酸背痛。

出現偏差的原因

練習氣功如果不得其法，就會出現偏差情況，以下是出現偏差的原因：

1. 違背了練功先修德的先決條件

練功應以「修身養性」、「清淨無為」為宗旨。雜念太重，惡念紛紜，很難入靜，極易出偏。

2. 缺乏良師指導

練功過程中有良師在旁，學員便可以隨時瞭解練功反應，更能夠及早發現和處理不良反應，便可以免生後患。

3. 選功不當

沒有根據自己的體質、病情、陰陽虛實、臟腑盛衰等辨證選功。此外，新編自創的功法本身有不完善之處。應選擇有據可查的氣功古籍，或經過臨床驗證、普及推廣的優秀功法進行習練，如本書所選取的放鬆功、五禽戲（動功部分）、六字訣、八段錦、十二段錦等。此外，自發氣功較一般氣功易生偏差，所以在此不會介紹這類功法。

4. 練功不得要領

精神和身體過分緊張，極易導致氣血凝滯；呼吸不當亦會產生胸悶憋氣。

5. 盲目追求各種練功反應和幻景

盲目追求各種動觸反應現象，如所謂「氣感」，會使這些動觸現象不斷加強，久不消失。對練功中出現的正常反應，可任其自然或適當調整。隨着入靜加深，有時會出現酸、麻、脹、痛、癢、肌肉跳動感、電麻感等，這是氣血循環加強的正常現象，應順其自然出現和自然消失。繼續入靜可能會出現一些幻景、幻覺，也不要信以為真，更不得好奇窮追不捨，應隨其自生自滅，勿忘勿助。

6. 違背練功需要注意的事項和禁忌

在練功後應隔最少 20 至 30 分鐘方可接觸冷水；如果練功後即刻沖冷水澡，易致寒凝氣滯。有心理疾患者不宜練習氣功，否則易引發舊病而出偏。應找安靜的地方練功，如果在練功中突然受到驚嚇聲，容易引致氣滯。

7. 急於求成

沒練多久就希望能練出奇效，結果適得其反，欲速不達。

8. 朝學夕改

頻換功法，見什麼就想學什麼，沒有根據自己的情況進行優選，亦沒有堅持一種功法精專地練下去，最終坐這山、望那山，一事無成。



9. 重形棄意

在練功中，過分注重一招一式的位置，無暇顧及調息與調心，苦練多年亦只會進展甚微。

10. 動作過快

動作過快，不能使意、氣、力有機結合，收不到氣功效應。

11. 瑣事干擾

練功前不將生活瑣事處理妥善，如練功中時而解便，時而吐痰，時而身冷披衣，不得安寧，影響練功。

12. 發氣傷身

學功不久，剛剛能發出一點外氣，就到處試氣發功，又不會採收，造成體虛功退。

13. 受驚無策

在練氣功時中突然受到刺激或被驚嚇，毛髮豎立，恐懼萬分，又不會處理，引起全身長期不適。

14. 意守過重

對於要求意守的部位，不是似守非守，而是死守死盯，造成神經緊張、勞累。



預防偏差應注意事項

1. 飯前半小時、飯後一小時內不能練功，以免氣行逆轉，出現腹脹、腹痛。
2. 功前需排除大小便，使腸道通暢，膀胱放鬆，腹部鬆弛。這樣容易氣貫丹田，運氣流暢。
3. 功後不可馬上喝冷水、吃冷飲，否則會刺激腸胃，引起腸胃的突然收縮，以致腸胃功能紊亂，產生急性腹痛、腹瀉等。
4. 練功後不要馬上用冷水洗手、洗澡。人在練功時，大量的血液通過心臟流向肌肉皮膚，練功後突然受到冷的刺激，皮膚、肌肉中的血管、毛細血管就會驟然收縮，使回心的血流量突然增加，加重心臟的負擔，影響心臟的健康。
5. 在過度疲勞或劇烈活動以後，不能馬上練功，以免虛弱，或引起氣急胸悶，並因此導致不良的後果。
6. 在暴風雨和雷鳴閃電時不能練功。練功時，人體內的生物電能起很大的變化，這時練功，大自然的雷鳴閃電將會對人體起有害的作用。
7. 要節制房事，防止縱慾傷身。房事後不能馬上練功，以免走失真氣，甚至滑精。
8. 有內外傷出血時，禁止練功。
9. 各種炎症的急性發作期、肺結核活動期，以及各種癌症有廣泛轉移或劇痛時，禁止練動功和自發功。

10. 慢性心功能不全者，或有嚴重心律失常，或安靜時心跳在每分鐘 100 次以上者，禁練動功和自發功。
11. 孕婦及婦女月經期不宜練動功和自發功。
12. 空氣不暢或有有害氣體的地方不宜練功。
13. 練功要排除「七情」的干擾，因喜則氣緩，怒則氣上，憂則氣結，思則氣鬱，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂。練功前要心平氣和，和顏悅色，練功時才能達到心境清平，意氣合一。
14. 在練動功和自發功前最好先練靜功，調勻呼吸，以免練功中產生胸悶、氣急。
15. 如真的出現走火入魔現象，糾正的方法不外有兩種，一是練功者自己糾偏；二是由氣功師給予糾正。兩者都能解除練功者精神和肉體上的痛苦。



養出真健康：氣功解碼

編著

余寶珠

編輯

劉善童

攝影

謝翰寧

插畫

陳焯嘉

美術設計

張渝婷

出版

萬里機構·得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

百樂門印刷有限公司

出版日期

二零一七年六月第一次印刷

版權所有·不准翻印

All rights reserved. Copyright©Wan Li Book Co. Ltd. 2017

ISBN 978-962-14-6350-0

Published in Hong Kong



萬里機構



萬里 Facebook

大學驗証

專業檢測

真材實效

中藥首選



健脾化濕方

(無糖顆粒沖劑)
健脾開胃、化濕消腫、
消除困倦、煥發精神。

銷售點：
manning's 萬寧 | manning's Delo
香港浸會大學中醫診所
訂購熱線：3468 8888



喜膚寧膠囊

根據《中國藥典2015》，生地黃能生津止渴，清除血中熱氣，可用於止血，消除血熱引起的皮膚紅斑；黃芪能促進氣血生成及皮膚傷口癒合。

銷售點：
manning's 萬寧 | manning's Delo
香港浸會大學中醫診所
訂購熱線：3468 8888



舒筋活絡膠囊

舒緩肌肉及關節疼痛及僵硬，改善關節活動能力；祛風除濕、補腎益肝、補氣養血。

銷售點：
manning's 萬寧 | manning's Delo
香港浸會大學中醫診所
訂購熱線：3468 8888



靈芝飲 (升級版)

靈芝能強壯機能，改善睡眠、體虛氣弱、食慾不振。黃芪能促進氣血生成，使體內水液運行通暢，促進潰瘍傷口癒合。

銷售點：
manning's 萬寧 | manning's Delo
香港浸會大學中醫診所
訂購熱線：3468 8888



石斛虛熱清

專為除虛內熱、吸煙熬夜、疲倦乏力、心煩失眠、咽乾口渴、皮膚乾燥人士而設。

銷售點：
元氣自療學會
訂購熱線：2566 8038
香港浸會大學中醫診所
訂購熱線：3468 8888



超微薑粉

生薑解表散寒，溫中止嘔，化痰止咳。

銷售點：
元氣自療學會
訂購熱線：2566 8038
香港浸會大學中醫診所
訂購熱線：3468 8888



利咽方

(無糖顆粒沖劑)
利咽解毒、養陰清肺、
潤喉生津。

銷售點：
manning's 萬寧 | manning's Delo
香港浸會大學中醫診所
訂購熱線：3468 8888



好心情

(無糖顆粒沖劑)
養心怡情、除煩安神、
調節心情、舒緩壓力。

銷售點：
manning's 萬寧 | manning's Delo
香港浸會大學中醫診所
訂購熱線：3468 8888



糖可健膠囊

根據《中國藥典2015》，天花粉能清熱降火，生津止渴，緩解口渴、多食、消瘦等症狀；北沙參能清肺養胃，滋陰生津，可用於乾咳少痰，口乾舌燥。

此產品沒有掛號(藥劑類及毒藥類別)或(中醫藥類別)註冊。為此產品中出的任何藥物及沒有進行該等註冊而接受評核。此產品並不構成診斷、治療或預防任何疾病之用。

銷售點：
manning's 萬寧 | manning's Delo
香港浸會大學中醫診所
訂購熱線：3468 8888



產品榮獲「A 嘜優質中藥認證」，每年抽檢及送檢共八個產品樣本，並通過藥材顯微鑑定、安全性檢測(農藥殘餘、重金屬、微生物)及符合中國藥典中藥材的化學成份指標。

無添加糖份

無添加人造色素

無添加防腐劑



通過微生物測試



通過農藥殘餘測試



通過重金屬測試

銷售地點：

香港浸會大學陳漢賢伉儷

中醫專科診所暨臨床規範研究中心

香港浸會大學尖沙咀中醫藥診所

香港浸會大學尖沙咀街坊福利會中醫藥診所

香港浸會大學中醫藥學院 - 雷生春堂

香港浸會大學港島魏克強中醫專科診所

電話：3411 2968

電話：2721 1984

電話：3411 3528

電話：3411 0628

電話：2591 0666

客戶服務熱線 (852) 3468 8888

網址 www.iacm.hkbu.edu.hk

電郵 iacm@hkbu.edu.hk

總代理：
BIO-GENE
伯齊藥業

電話：3101 8260

www.biogene.hk

養生氣功，調養身心

氣功可分為「動功」和「靜功」：外練筋骨皮，以運動全身和四肢為主；內練精氣神，以吐納、存想、默念為旨。本書結合中西醫學理論，介紹氣功基本要領、採氣功法、靜功功法、動功功法及糾偏法，通過調心、調息、調身，使身心合一，氣血營衛周流，臟腑調和，經絡通暢，從而達到強身健體的目的。



ISBN 978-962-14-6350-0



9 789621 463500



聯合出版集團

HK\$88.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：養生保健