

<<图解小功法防治常见病>>

图书基本信息

书名：<<图解小功法防治常见病>>

13位ISBN编号：9787218064406

10位ISBN编号：721806440X

出版时间：2010-1

出版时间：广东人民

作者：李和生

页数：246

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>

<<图解小功法防治常见病>>

前言

一年前，在一次聚会上，我发现四五位朋友凑在一起，共阅一本影印册。那小册子密密麻麻，大家仍兴致不减，边看边比手划脚。我急不可耐，抢过来一看，原来是一本保健书，里面的线描人物仅有两根火柴棍那么大，动作简单，专治常见病。

再看封面，没有出版社，幸好有作者的名字：李和生。

我开始寻找李和生，网上网下，无数次碰钉。

两个月后，从一位长者的治丧委员会里发现了李和生的名字，顺藤摸瓜挖下去。

2009年3月，终于找到李和生的电话，不过接电话的是他的儿子，儿子说父亲正在新加坡访问。

李和生早已名声在外，声誉遍及日本、香港、东南亚。

本书付梓之际——2009年12月24日，年近85岁的李和生又赴马来西亚讲学授功。

2009年起，我们出版了“医行天下丛书”，先后推出《医行天下》、《筋长一寸，寿延十年》和《手法自疗养生大全》，一版再版，可见传统养生保健图书是人民大众所喜闻乐见的。

由此我们动念：将李和生在坊间流传的书稿及十几年前出版的《小功法治百病》结合起来，配上真人实拍彩图，重新出版。

初夏的一天，我们终于见到了传说中的李和生，他气色红润，声音宏亮，思维敏捷，腿脚灵便，果然是一代太极大师的形象。

只要不是外出讲学，李和生每天早上8点至10点，铁定到龙潭湖公园打太极拳，大批徒子徒孙在那里等着他。

李和生特别强调自己的“科学”身份，他用“神经”而不是经络来解释养生功法。

受父亲和兄长的影响，李和生酷爱现代医学，早年就读北医大，毕业后在积水潭医院从事西医生化分析工作近40年，是高级检验师。

<<图解小功法防治常见病>>

内容概要

李和生积数十年的太极内功经验，自创出一套实用治病小功法，配合穴位按压，专门针对日常病和多发病。

《小功法防治常见病》附赠一张DVD光碟，全书彩印，用真人拍摄，对治病功法的每一步动作进行详尽图解，包括感冒、肥胖、咳嗽、失眠、鼻炎、眼疾、头痛、慢性支气管炎、肺炎、腹泻、慢性胃炎、胆囊炎、便秘、慢性肝炎、心律失常、高血压、冠心病、动脉硬化、甲亢、糖尿病、关节炎、颈椎病、腰腿痛、骨刺、肩周炎、足跟痛等常见病。

读者可依照彩图指引，进行对症治疗。

这些功法非常简单，容易上手，病人一学就会，几分钟的操作就能收效。自90年代推广以来，小功法已经传播到亚太及欧洲地区。

<<图解小功法防治常见病>>

作者简介

太极大师李和生，生于1926年，现为北京市炎黄传统医学研究所所长、北京市现代管理学院东方武学馆馆长、北京市吴氏太极拳研究会名誉副会长、中国嵩山少林寺武术协会顾问、美国中医药研究院教授、日本中日友好协会名誉理事。

他自幼习武，曾师从多位名家如唐凤亭、杨禹庭、王培生、朱怀元等；在太极内功及推手方面，功至化境。

他谙熟中西医学，退休前一直事职于积水潭医院检验科从事生化分析。

他汇集数十年临床经验以及太极内功，总结出上百种简便实用的小功法，经过多年的推广，令无数海内外读者、病友受惠。

曾著《小功法治百病宝典》、《常见病运动疗法》、《常见病自己治》、《杨式内功太极拳探秘》和《都市病预防及治疗法》等，部分著作被译成英、法、德文，流传海外。

他以太极大师的名义，常年到中国各地、日本、东南亚及欧洲讲学。

<<图解小功法防治常见病>>

书籍目录

李和生与小功法(代序)如何阅读本书功法速查感冒感冒按摩功干浴按摩功咳嗽闭气导引功咳呼导引功刮痧镇咳功头痛点按风池功意念导引功牙痛点穴止痛功牙齿按摩功叩齿转舌功高血压降高血压功宫泉导引功肥胖拗动六环功按摩减肥功便秘便秘疏导功揉腹按摩功意念疏导功腹泻腹泻抑制功揉腹静坐功失眠放松入静功循环归一功鼻炎擦鼻点穴功呼吸导引功颈椎病颈部放松功搓颈按摩功脊椎运动功厦腿痛转腰运气功胯部放松功拗动六环功肩周炎肩肘腕松功拗动六环功眼疾捂眼旋睛功旋目养眼功拗动六环功意念导引功印堂观想功按摩小脑功意念踏水功洗眼旋睛功关节炎拗动六环功膝踝放松功热灸膝眼功站桩排湿功痔疮热灸奇穴功呼吸导引功蒸气熏疗功阳痿葆春功揉肾调息功神经衰弱拗动六环功全身放松功背树站桩功更年期综合征养气放松功坐卧养生功骨刺拗动六环功脊椎运动功腰部放松功足跟痛脚部按摩功足跟观想功胆囊炎光照胆囊功脊椎运动功慢性咽炎点按阴池功叩齿咽津功慢性支气管炎呼吸导引功膻中观想功自然换气功慢性胃炎光照胃部功灸食伤名穴健脾养胃功心律失常放松入静功养血宁心功循绎排病功腰肌劳损拗动六环功脊椎运动功甲亢脊椎运动功拗动六环功放松入静功糖尿病平圆导引功信息疏导功动脉硬化养血宁心功通脑动脉功疏经活络功冠心病养血宁心功信息疏导功意念导引功慢性肝炎光照肝胆功脊椎运动功肺炎点揉奇穴功排除病气功宣气强肺功

<<图解小功法防治常见病>>

章节摘录

咳嗽时常有，原因各不同。

其实咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。

身体防御系统通过咳嗽反射能有效清除呼吸道内的分泌物或进入气道的异物。

但咳嗽也有它“邪恶”的一面，我们也许都有过剧烈咳嗽的经历，那种扶墙躬身、不能呼吸的状态的确让人难以忍受。

剧烈的咳嗽会导致呼吸道出血，如长期、频繁、剧烈咳嗽还会影响工作和休息，甚至引起喉痛、嗓音沙哑，就必须重视了。

平时在各家医院的呼吸科门诊中，因为咳嗽来就诊的病人占很大比例。

据统计呼吸科门诊中有1/3的患者都是诉说咳嗽。

咳嗽是很多疾病的前兆更是后遗症。

但不少人对咳嗽的认识都存在着误区，以为咳嗽肯定是细菌感染，于是吃消炎药，一种不好随后就换更高级的。

很多咳嗽患者来医院都曾有“擅自”用药的经历，不见好才来看医生。

咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。

咳嗽的产生，是由于当异物、刺激性气体、呼吸道内分泌物等刺激呼吸道黏膜里的感受器时，冲动通过传入神经纤维传到延髓咳嗽中枢，引起咳嗽。

没有疾病或没有受到外部刺激人是不会咳嗽的。

咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状，炎症、异物等都会对呼吸道产生刺激，这种刺激的信号再经迷走神经传到咳嗽中枢，反射地引起咳嗽。

因此，咳嗽会在多种疾病中出现，如咳嗽无痰或痰量很少为干咳，常见于急性咽喉炎；急性骤然发生的咳嗽，多见于支气管内异物；长期慢性咳嗽，多见于慢性支气管炎、肺结核等。

持久剧烈的咳嗽影响休息，还易消耗体力，并可引起肺泡壁弹性组织的破坏，诱发肺气肿。

<<图解小功法防治常见病>>

编辑推荐

享誉日本、香港、东南亚常年出国讲学、授功、治病、防治：高血压、腰腿痛、失眠、糖尿病、颈椎病、便秘、感冒、更年期综合征，送给亲朋的最佳礼物！

脊椎运动功、拗动六环功、点揉奇穴功，养气放松功、养血宁心功、放松入静功，按摩功、观想功、疏导功、导引功，自疗养生、我的健康我做主！

85岁中国太极大师李和生，40年西医生化分析职业，融会贯通中医、西医和传统武术，总结出简便、实用的自疗小功法，简便，实用，一看就懂一学就会。

<<图解小功法防治常见病>>

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>