

<<武当道教养生导引术>>

图书基本信息

书名：<<武当道教养生导引术>>

13位ISBN编号：9787500939375

10位ISBN编号：750093937X

出版时间：2010-12

出版单位：人民体育

作者：游玄德//袁天沛//秦彦博//游小龙

页数：116

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>

<<武当道教养生导引术>>

内容概要

《武当道教养生导引术》一书以武当派内部传承和修炼的导引术为基础，秉承养生健身的理念，去芜存菁总结和提炼一些道家导引和养生功夫，公布于世，以造福人类健康福祉，传承中华传统文化。本书图文并茂地介绍了武当道教养生导引术的起源、发展、修炼功法，并由浅入深地讲解了武当养生导引术的基本原则、要领、特点、练功效应和注意事项等内容。武当道教养生导引术易学易练、法简效宏、包罗万象、妙理无穷，是道家流传下来的优秀功法。

<<武当道教养生导引术>>

作者简介

游玄德

中国著名武术家，丹道养生家，全球武林领袖论坛专家、顾问，南武当道教协会会长，南武当功夫团团长。

武当道教文化研究会会长，武当国际太极拳联盟主席，世界养生联合会主席，《武当功夫》丛书主编，
《中华道教文化丛书》总编。

<<武当道教养生导引术>>

书籍目录

卷首语引言：关于道家养生导引术第一式 预备式第二式 抱圆导引第三式 展翅通颈第四式 伸筋拔背第五式 神猴出洞第六式 敲上阴阳第七式 梳理三焦第八式 敲下阴阳第九式 坎离互动第十式 气补乾坤第十一式 元气人海第十二式 踮足抖翅第十三式 筑基固丹收功附录一 张三丰祖师道要秘诀歌附录二 武当功夫秘传——积气开关说道学寄语

<<武当道教养生导引术>>

章节摘录

· “食慢咽”。

如果不想得胃炎、胃溃疡、胰腺疾患和其他疾病，进食不宜过快。

一口饭如果能嚼到36下，一直嚼到没东西可吞咽的程度，就会少得或不得胃肠疾病。

· “动为纲”。

指适当的运动可促进消化，增进食欲，使气血化源充足，精、气、神旺盛，脏腑功能不衰。

因此，人要根据各自的实际情况选择合适的运动锻炼方式和运动量。

导引术是一种和缓、自然的运动，可快可慢，使精神得到休息，肌肉放松，气血调顺，整个身心在一种协调中得到平衡和保养。

持之以恒可流动气血，畅达气机，活动关节，帮助脾胃运化，借以祛病防衰。

· “素为常”。

素食主要包括食植物蛋白、植物油及维生素的食物，如面粉、大米、五谷、杂粮、豆类及其制品，还有蔬菜、瓜果等。

应少吃油腻，多吃蔬菜。

日常饮食应以淡食为主，以便清理肠胃。

· “酒少量”。

不要嗜酒无度，以免损伤脾胃。

少量饮酒能刺激胃肠蠕动，以利消化，亦可畅通血脉，振奋精神，消除疲劳，除风散寒，但过量饮酒，害处很多。

饮酒过量，脾胃必受其害，轻则腹胀不消，不思饮食，重则呕吐不止。

· “莫愁肠”。

指人的精神状况、情绪变化对脾胃亦有一定影响。

道家认为：思可伤脾。

意指思虑过度，易伤脾胃。

脾胃功能失衡，会引起消化、吸收和运化的障碍，因而食不甘味，甚至不思饮食。

养智：智指智慧，智慧一定要培养。

智是知和日的组合，每天将知识增加一点，每天学习就有智。

“慧”代表人的心，代表人的先天状态和心态。

慧者，心系于事。

慧字上面的两个“丰”字分别代表国事和天下事，中间的“司”字代表家事。

从字面上看，家事、国事、天下事都放在心上，称之为慧。

家事离心最近，这说的是家事是最容易接触的事，也是最起码应该做好的事。

所谓“不扫一屋，何以扫天下”就是这个道理。

两“丰”字平齐在家事之上，说明国事天下事一样重要，也都比家事重要。

心系于事，是指心里要装得下这些事，能把这些事都放在心里的人，就有了慧的基础。

另外，事与事之间是相互关联的，是相辅相成的。

放在心上，就是用心去想，去思考，思考各事的规律，思考各事之间的联系与作用。

当这些道理都弄懂了，慧就产生了。

慧用心字底，说明慧是一种精神，一种状态，当一个人的修为达到这种状态，持有这种精神的时候，他就具备了慧。

说一个人有慧根，就是说他善于从事物中了解和掌握规律，进而从容处事，潇洒为人。

……

<<武当道教养生导引术>>

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>