

<<中医导引术使用手册>>

图书基本信息

书名：<<中医导引术使用手册>>

13位ISBN编号：9787533756376

10位ISBN编号：7533756371

出版时间：2013-2

出版时间：安徽科学技术出版社

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>

<<中医导引术使用手册>>

作者简介

刘步平，湖南衡阳人，1976年11月生，临床医学博士，研究员（教授），师从全国名老中医崔学教教授，现为广州中医药大学硕士生导师、国际中华应用心理学研究会理事、世界中医药学会联合会药膳与食疗研究专业委员会委员。

近5年出版《中华药酒治病养生全书》（重印并再版）、《方药奥妙》（重印并在香港出版繁体字版）等养生保健书籍100多万字，获广州市优秀科普作品一等奖、全国最佳科普作品奖等。

<<中医导引术使用手册>>

书籍目录

第一章导引概述 第一节总论 第二节行功前准备 第三节行功注意事项 第二章常用养生导引 第一节四季五脏养生 第二节时辰养生法 第三节二十四节气养生 第四节幻真先生服内元气诀 第五节李真人长生十六字诀 第六节彭祖谷仙卧引法 第七节祛病延年六字诀 第八节五禽戏 第九节女子五禽戏 第十节八段锦 第十一节十二段锦 第十二节十六段锦 第十三节逍遥子导引法 第十四节易筋经 第十五节大调手 第十六节小周天法 第十七节大周天法 第十八节老子按摩法 第十九节延年九转法 第二十节陶弘景导引按摩法 第二十一节玄鉴导引法 第二十二节睡功法 第三章美容保健长寿导引 第一节美容导引 健美减肥导引术 丰胸 美腿 翘臀 祛痘 祛皱 美白祛斑 美眼明目 长高 脱毛 狐臭 乌发生发 补血活血 第二节保健导引 适合办公室人群的导引 第三节长寿导引 返还功 老年人简便导引术 第四章常见疾病的导引治疗 高血压病 冠心病 糖尿病 紧张性头痛 偏头痛 三叉神经痛 落枕 面瘫 颈椎病 肩关节周围炎 臂丛神经痛 腰扭伤 腰椎间盘突出症 坐骨神经痛 风湿性关节炎 类风湿关节炎 中风后遗症 肌营养不良 抑郁症 神经衰弱 慢性胃炎 消化道溃疡 慢性肝炎 慢性腹泻 慢性肾炎 便秘 痔疮 小便不利 夜尿频多 阳痿 遗精 乳腺增生 乳腺炎 痛经 闭经 崩漏 子宫脱垂 不孕症 缺乳 围绝经期综合征 遗尿 惊风 疳积 消化不良 小儿脑瘫 感冒 咳嗽 哮喘 呕吐 呃逆 胁痛 健忘、记忆力减退 须发早白 脱发 近视 耳聋、耳鸣 鼻炎 牙痛 咽喉肿痛 失眠 嗜睡症 慢性疲劳综合征 肥胖症 肿瘤 附录 第一节日常养生保健法 第二节养生适宜服用食品 第三节穴位定位法 第四节本书中涉及的穴位取穴 第二章常用养生导引 第三章美容保健长寿导引 第四章常见疾病的导引治疗 附录

<<中医导引术使用手册>>

章节摘录

版权页：插图：易筋经简史 易筋经相传为佛教用于强身健体的功夫。

达摩于南北朝梁武帝时来到中土，后驻河南嵩山，九年面壁。

据称达摩见佛寺中僧侣们终日打坐，导致气血亏虚，身体羸弱，故而传授“易筋经”以及拳法，目的是增强僧侣们的体质，以便更好地参研佛法。

少林寺僧侣习武练功蔚然成风由此肇始，后世有些练功门派就宗此说。

如民国初有《达摩易筋经》，或动作名称用“韦陀献杵”等佛教名称。

但现在一般认为达摩只有《楞伽经》四卷传世，并无其他著作流传，《易筋经》的出现与达摩无关。

因为从达摩东来，到明代《易筋经》的出现，千余年间都没有《易筋经》的记载。

现代考古资料证明，《易筋经》实为明末天台紫凝道人所创，原系道家导引之术，与佛教无关。

“易筋”之名也出自道家文献，并非佛家所创。

魏晋时期的道家求仙小说《汉武帝内传》中有“五年易髓，六年易骨，七年易筋”的记载，《易筋经》中也有“配合阴阳法”（用于少女少妇按摩）等类似于道家房中术的内容，而且《易筋经》第一次出现是由天台紫凝道人宗衡公布，说明《易筋经》实为道家功法。

养生意义 易筋经作为古代传统养生功法之一，养生价值是毋庸置疑的，无论导引还是炼气，都简单易行，立足于人体的生理功能和祖国中医理论基础之上，遵循古人与自然和谐统一的朴素世界观，是人类的智慧结晶，在探索生命奥秘的领域里蕴藏着巨大的潜力。

通过易筋经的锻炼确实能变易筋骨、强壮内腑，促进人体气血运行，并增强肢体的力量和改善人体各种组织器官的生理功能，能使弱者变强、怯者变勇、力小者变壮，并对多种慢性病均有治疗效果。

功法组成 易筋经包括内功和外功两种锻炼方法，各有12式。

易筋经内功注重内壮，采用站式，以一定的姿势，借呼吸诱导，逐步加强筋脉和脏腑的功能。

易筋经内功大多采取静止性用力，呼吸以舒适自然为宜，不可屏气。

易筋经外功注重外壮，《易筋经外经图说》指出：“凡行外壮功夫，须于静处面向东立，静虑凝神，通身不必用力，只须使其气贯双手，若一用力则不能贯双手矣。

每行一式，默数四十九字，接行下式，毋相间断。

行第一式自觉心思法则俱熟，方行第二式。

速者半月，迟者一月，各式俱熟，其力自能贯上头顶。

此练力练气，运行易筋脉之法也。

”

<<中医导引术使用手册>>

编辑推荐

《中医导引术使用手册》编辑推荐：每种锻炼功法均配有清晰、准确的动作示范图，通俗易懂。

<<中医导引术使用手册>>

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>