

## <<五行健身功>>

### 图书基本信息

书名：<<五行健身功>>

13位ISBN编号：9787546404769

10位ISBN编号：7546404762

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代出版社

作者：文泰元

页数：89

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>

## <<五行健身功>>

### 内容概要

《五行健身功（和养）》由文泰元编著。

《五行健身功（和养）》讲述了：和胃养肝功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精华，通过按摩牵引、肢体曲张、舒缩胸腹，配合吐纳呼吸，从而起到蠕动脏腑、舒筋活络的作用，能有效地加强脏腑，特别是脾胃和肝脏的功能。

使肝胃之气充足调和，化生气血，滋养元气，保持充沛精力；对肝气郁结导致的抑郁、易怒、失眠等精神问题以及消化不良、腹胀、腹泻、便秘、视力下降、老花、贫血等均有独到功效，长期习练可培本固无，益寿延年。

## <<五行健身功>>

### 作者简介

文泰元（又名文寅斌）；中国武术六段；亚武联华夏太极拳师协会特级教练；中国龙形太极门深圳分会会长、总教练；入编《当代中华武坛精英名录大典》；首届太极拳国际邀请赛第一名；香港国际武术节男子全能冠军；亚洲健身气功大赛第二名；全国健身气功联赛第一名。

## <<五行健身功>>

### 书籍目录

#### 第一章 肝舒胃泰体康健

##### 一、现代胃肝保健导引法——和胃养肝功

1. 功法简介 2. 养生原理及功效

##### 二、胃好，身体好

1. 六腑之海——胃 2. 胃与其他脏腑器官的联系 3. 胃病患者七养

##### 三、肝好，身体壮

1. 将军之官——肝 2. 肝与其他脏腑器官的紧密联系 3. 为何说“疏肝可以养颜”

#### 第二章 功法详参

##### 一、习馆要领

##### 二、注意事项

(1)环境 (2)情志 (3)装备 (4)身体 (5)饮食 (6)其他

##### 三、功法详解

起式 抱月桩 第一式 开门见山 第二式 川流入海 第三式 壶里乾坤 第四式 李逵下山

第五式 童子送书 第六式 昭君理裙 第七式 灵猿蹬枝 第八式 钻木取火 第九式 老君炼丹 收式 气沉丹田

#### 第三章 古代肝、胃导引养生术法精选

##### 一、传统导引养生术对肝、胃的保健

##### 二、八段锦

第一式 双手托天理三焦 第二式 左右开弓似射雕 第三式 调理脾胃须单举 第四式 五劳七伤往后瞧 第五式 摇头摆尾去心火 第六式 两手攀足固肾腰 第七式 攢拳怒目增气力 第八式 背后七颠百病消

##### 三、延年杂转法

第一节 揉心窝 第二节 揉肚脐 第三节 从曲骨处到心窝 第四节 从心窝到曲骨处 第五节 顺时针揉肚脐 第六节 逆时针揉肚脐 第七节 从左乳到左大腿根部 第八节 从右乳到右大腿根部 第九节 自然静坐

##### 四、五脏导引法

1. 肺脏疾病导引法 2. 心脏疾病导引法 3. 肝脏疾病导引法 4. 脾脏疾病导引法 5. 肾脏疾病导引法

## <<五行健身功>>

### 编辑推荐

和胃养肝功，就是一套主要针对脾胃和肝脏的现代导引养生功法。

它以中医学的经络学说和气血理论为指导，结合易学的五行、阴阳的养生规律及现代人体医疗保健知识，汲取古代优秀的养生导引术，如八段锦、六字诀、五禽戏、八段锦、太极拳等精华创编而成。

《五行健身功（和养）》所介绍的和胃养肝功简单易学，每个动作招式除了清楚的文字说明外，还配有示例图片，图文对照，一目了然。

整套功法演练起来舒展大方，如行云流水，且收效迅速，不受场地、时间限制，在家里、办公室或旅途中都可以练习。

此外，本书还介绍了一些肝胃保养的基本理论，精选了部分古代肝胃导引养生术，增长读者的养生知识。

<<五行健身功>>

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>