

<<修龄要指>>

图书基本信息

书名：<<修龄要指>>

13位ISBN编号：9787101082388

10位ISBN编号：7101082386

出版时间：2011-11

出版时间：中华书局

作者：钱超尘 主编,[明]冷谦 撰,郑红斌 刘苏娅 评注

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>

<<修龄要指>>

内容概要

百岁道士冷谦的健身气功学代表作——

本书作为元末明初著名养生家冷谦编著的一部中医养生学专著，也是中国古代健身气功学的代表作。从四时调摄、起居调摄、延年六字诀、四季却病歌、长生一十六字妙诀、十六段锦、八段锦导引法、导引却病歌诀和却病八则九个方面阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的具体方法，是作者对中医养生理论和道家养生学说的传承发挥以及自己多年养生修炼的经验总结。

<<修龄要指>>

书籍目录

出版说明总序前言第一篇四时调摄春三月夏三月秋三月冬三月第二篇起居调摄第三篇延年六字诀总诀吹肾气诀呵心气诀嘘肝气诀咽肺气诀呼脾气诀嘻三焦诀第四篇四季却病歌第五篇长生一十六字诀第六篇十六段锦第七篇八段锦导引法第八篇导引却病歌诀起火得长安梦失封金匱形衰守玉关鼓呵消积聚兜礼治伤寒叩齿牙无疾升观鬓不斑运睛除眼翳掩耳去头旋托踏应轻骨搓涂自美颜闭摩通滞气凝抱固丹田淡食能多补无心得大还第九篇却病八则

<<修龄要指>>

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>