

<<中国传统养生图典>>

图书基本信息

书名：<<中国传统养生图典>>

13位ISBN编号：9787117118279

10位ISBN编号：711711827X

出版时间：2009-6

出版单位：人民卫生

作者：丁继华

页数：316

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>

## <<中国传统养生图典>>

### 内容概要

《中国传统养生图典》是一本弘扬中华文化，有助强身疗伤、延年益寿的参考书。  
《中国传统养生图典》收有古代医家华佗的“五禽戏”、武当派青莱真人的“八段锦”、少林派达摩的“易筋经”、洗髓经”，以及“十二段锦”。  
书中资料，部分取自有关图书馆外，部分为私人献出的家藏书，有些资料取自不同的版本，十分珍贵。  
内容主要为健身练功图谱，可供读者阅读参考。

<<中国传统养生图典>>

书籍目录

一、五禽戏篇（一）简介（二）五禽舞功法图说二、八段锦篇（一）简介（二）外壮神力八段锦（三）八段锦内功图说（四）易筋经外经图说·外壮练力奇验图（五）遵生八笺（六）八段锦坐立功图说（七）八段锦坐功图（八）八段锦图（九）臞仙活人心三、十二段锦篇（一）简介（二）易筋经·十二段锦（三）卫生要术·十二段锦四、易筋经篇（一）简介（二）易筋经目录与序汇编（三）易筋经（四）内外功图说辑要·易筋经十二图（五）易筋经外经图说·外壮练力奇验图（六）真本易筋经·秘本洗髓经（七）易筋经图说五、洗髓经篇（一）简介（二）洗髓经

## 章节摘录

一、五禽戏篇 (一)简介 我国古人根据生活实践,逐渐认识到模仿飞禽走兽的动作有利于人体健康。

长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《导引图》是我国目前已发现的最早的医学资料,其中尚幸存有44种模仿禽兽动作以强身治病的导引锻炼彩图0在第31图中有可辨认的题目记载:如“熊经”、“鸟信(呻或伸)”、“木侯(猕猴)灌(唤)引灵”、“鹤听”、“\*北(鸱背)”、“爰坪(猿呼)”、“狼顾”等一些禽兽呼叫和动作,另外尚有模仿螳螂、龙、鸱乌、猫等动物的嘶叫和动作,用来治病和强身。

西汉《淮南子》一书中就有“六禽”动作名称的记载;到东汉华佗时,才将这些动作加工系统化,汇编成有段子的五禽戏。

根据《后汉书》和《三国志》两本史书的记载,“五禽戏”由东汉著名医学家华佗所创。

《后汉书》曰:“华佗字元化,沛国谯人也……兼通数经,晓养性之术,年且百岁而犹有壮容,时人以为仙……佗语普曰:人体欲得劳动,但不当使极耳,动摇则毅气得销,血脉流通,病不得生,譬如户枢终不朽也。

是以古之仙者为导引之事,熊经鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。

吾有一术,名五禽之戏:一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟(佗别传曰:“吴普从佗学,微得其方。

魏明帝呼之使为禽戏,普以年老手足不能相及,粗以其法语诸医。

普今年将九十,耳不聋、目不瞑、牙齿完整、饮食无损”),亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。

体有不快,起做一禽之戏,怡而汗出,因以著粉,身体轻便而欲食。

普施行之,年九十余,耳目聪明,齿牙完坚。

” 《三国志》言:“华佗字元化……晓养性之术,时人以为年且百岁而貌有壮容……广陵吴普、彭城樊阿皆从佗学,普依准佗治,多所全济……体中不快,起做一禽之戏,沾濡汗出,因上著粉,身体轻便,腹中欲食。

普施行之,年九十余,耳目聪明,齿牙完坚。

” 从现有的史学资料来看,南北朝(梁)陶弘景所著的《养生延命录》对五禽戏记载最早,其锻炼方法如下: 虎戏者,四肢距(踞)地,前三擗,却三擗,长引腰,侧脚,仰天,即返距行,前却各七过也: 鹿戏者,四肢距地,引项反顾,左三右二,伸左右脚,伸缩亦三亦二也: 熊戏者,正仰,以两手抱膝下,举头,左辟地七,右亦七,蹲地,以手左右托地: 猿戏者,攀物自悬,伸缩身体,上下各七。

以脚拘物自悬,左右七。

手钩脚立,按头各七: 鸟戏者,双立手,翘一足,伸两臂,扬眉,鼓力各二七。

坐伸脚,手挽足距,各七,伸缩两臂,各七也。

夫五禽戏法,任力为之,以汗出为度。

有汗以粉涂身,消谷气,益气力,除百病。

能存引之者,必得延年。

嗣后,抱仁子的《五禽舞功法图说》,有图有说,比较详尽。

现将原文载录本书。

……

<<中国传统养生图典>>

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>