

<<祛病强身导引功法>>

图书基本信息

书名：<<祛病强身导引功法>>

13位ISBN编号：9787117131582

10位ISBN编号：7117131586

出版时间：2010-8

出版单位：人民卫生

作者：董少萍//何永//陈居伟

页数：315

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>

<<祛病强身导引功法>>

前言

导引功法，是我国古代流传久远的一种，以呼吸与躯体运动相结合的治病健身方法。它把行气、按摩、漱咽、肢体运动相配合，“导气令和，引体令柔。”

《抱朴子·别旨》：“或伸仰，或行卧，或倚立，或踞躅，或徐步，或吟或息，皆导引也。”

古人认为，导引可以调营卫，可以消谷水，可以祛风邪，可以长血气，可以却未生之众病，可以治已结之笃疾。

如《素问·异法方宜论》：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠。”

隋代医家巢元方所著《诸病源候论》中载有导引疗法260余种，《云笈七签》中详载其法，谓“导引之法，深能益人延年，与调气相须，令血脉通，除百病。”

“所以古代养生家无不重视导引之术者，大都以此为祛病养生之基本功法，经常修习，以期达到延年益寿之目的。”

然而，作为传统文化中之瑰宝，治病延年之有效方法的导引之术，现今却鲜有人问津，了解与修习者更是少之又少。

故此，本书愿为传承、挖掘与研究这一优秀的传统文化，贡献一份微薄之力。

<<祛病强身导引功法>>

内容概要

《祛病强身导引功法》内容以介绍各种简便宜行，实用有效的祛病、强身、四季导引功法的练习方法及功效作用为主。

主要内容包括祛病导引功法、强身导引功法、四季保健导引功法共三个章节，在每一章节中详述各种功法的练习方法、功效作用、注意事项等。

特点：资料翔实，释义简明，深入浅出，给人以要领。

配有插图，以帮助研读者更好地掌握其功法要旨。

《祛病强身导引功法》是一部浅显易懂的中医强身保健读物，适合中医药工作者及广大中医药爱好者阅读。

<<祛病强身导引功法>>

书籍目录

第一章 祛病导引功法一、内科疾病导引功法山图折脚法口干导引功法口干运功法王玉阳散痛法王子乔导引法王子晋吹笙法元气治病法太清治诸劳法太清治瘟疫法太清导引带缚法太清治反胃病法太清治水肿病法太清治周身肿法太清治淋漏病法太清治上气咳嗽法太清治心腹卒满法太清治心腹坚痛法太清治半身不遂法太清治衄血唾血法太清治胸胁结癖法太清治热炽赤下法太清治霍乱、尸蹶法太清祖师尊真形法太清除心腹胀满法太清治前后澼不通法太清导引法中一子止治法引膝痛法幻真先生六气诀幻真先生布气诀左右开弓法左真人导引除疫法石杏林暖丹田诀东方朔捉拇法东华帝君倚杖法叩齿去火法白玉蟾虎扑食形法白玉蟾运气法汉钟离鸣天鼓法头风导引法头风运功法头痛导引法头痛运功法头重目花导引法头重目花运功法头晕脑痛导引法头晕脑痛运功法西山群仙治疾痾法西山群仙治遗漏法西山群仙除病痛法西山群仙除伤寒法西山群仙除脚疾法吕纯阳任脉诀吞酸导引法许诺插花满头法许旌阳飞剑斩妖法刘真人运气驱痛法刘真人散寒益阳法刘希古猛虎施威法孙不二姑摇旗法孙玄虚乌龙探爪法负局先生磨镜法却病延年功夫李栖蟾固精法李弘济玩月势法李老君抚琴图法孚佑帝君拔剑法何仙姑久久登天法谷春坐县门法陈自得大睡功陈希夷熟睡华山法陈继儒却病法陈泥丸拿风窝法张真奴神注图法疝痛导引法果老抽添火法疝疾导引法治心脏病导引法治心病导引法治心痛导引法治肾脏病导引法治肾脏吐纳法治肺脏病导引法治胆病吐纳法治哮喘导引法治哮喘运功法治脾脏吐纳法治脾病导引法治噎膈导引法治噎膈运功法治鼓胀导引法治鼓胀运功法赵上灶搬运息精法姑婆并气愈病法故姬泣拜文宾法背痛导引法背痛运功法昭灵女行病诀.....第二章 强身导引功法第三章 四季保健导引功法

<<祛病强身导引功法>>

章节摘录

练习方法： 1.左足在前右足在后，丁字步站立，调匀呼吸，放松身心，目视前方。

2.吸气，轻举右臂，左臂向后置于后背，身向左转；呼气时，转回预备姿势。

共运气转身9次。

本功法练习也不拘次数，可稍息片刻，连续习练。

但心脏病患者应慎用本法，当以药物治疗和休息静养为主。

刘真人运气驱痛法 吾时有脑痛，其风气上攻。

昼夜，以左右手束其额，大指以对天仓，闭息运气，以攻其首其目，时歇大指，使气达于顶，则风随气散矣。

——《道枢·卷九·颐生篇》 按语 刘纲，东汉时下邳人，生平已难详考。

相传曾为上虞县令，后弃官偕夫人拜四明山白公为师，学道炼丹。

本功法相传为刘纲所传，用于治疗头痛、头风等症。

天仓，即天庭，位于面部两眉之间。

练习方法： 1.端坐，调匀呼吸，放松身心，意守丹田。

2.两手掌心向上，拇指按住两眉之间，与左右手其余四指箍住前额。

3.闭目呼吸，吸气时以意念导引丹田真气上攻头目疼痛之处，同时以拇指点按眉间。

呼气时放松。

以上功法，早晚练习，每日2次，以愈为度。

<<祛病强身导引功法>>

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>