

<<养生之道>>

图书基本信息

书名：<<养生之道>>

13位ISBN编号：9787500103707

10位ISBN编号：7500103700

出版时间：2002-01

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：侯健主编

译者：张雯

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>

## &lt;&lt;养生之道&gt;&gt;

## 内容概要

长生引导歌 东晋·许逊 子夜披衣暖室中，凝神端坐面朝东。

澄心闭目鸣天鼓，三十六局声亦同。

两手向腮匀赤泽，七回摩掌熨双瞳。

须知吐纳二十四，舌搅华池三咽终。

作者简介 许逊（239—374），字敬之，汝南（今属河南省）人，举孝廉，官至旌阳县（今湖北枝江县北）令。

晋室纷乱时弃官，周游江湖诸郡。

传说他二十岁曾学道于吴猛，尽得秘传，至东晋宁康二年，与家人拔宅升空，鸡犬亦随逐飞去。

故宋代封为“神功妙济真君”，世称许真君，亦称许旌阳。

此篇疑为后人伪托之作。

注释 “子夜”二句——半夜披衣面东端坐，心除杂念，凝神静思。

澄心——心静而清。

鸣天鼓：一种气功功法术语。

其做法是：两手掩耳，手指放于后脑部，用食指压中指，轻弹后脑，可听到“咚咚”的响声，故称鸣天鼓。

此功法可治头昏头痛，并去耳鸣，治耳聋。

三十六局——鸣天鼓三十六下。

“两手”句——两手按摩两腮，使两颊血液畅通、红润均匀。

“七回”句——指两手摩擦发热，贴伏双眼，如此重复七次。

吐纳——呼吸。

二十四：有意识地进行呼吸锻炼二十四次。

“舌搅”句——即指气功的搅海功法。

做法是：用舌在上下……

<<养生之道>>

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>