

<<保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩>>

13位ISBN编号：9787506291453

10位ISBN编号：7506291452

出版时间：2011-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：谷岱峰

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>

## <<保健按摩>>

### 内容概要

精装特种本是谷岱峰先生《保健按摩》书稿的完整版本。

特种本除了收录平装普及本中的所有内容之外，还在附录中增加了马王堆帛书导引图的注释内容。

其实，从历史源流来看，谷岱峰先生公布的保健按摩功法本身就是不折不扣的导引术。

马王堆导引图写定的时代距今约2200年。

它是我们今天能够看到的导引术（即保健按摩）功法最古老的文本。

我们约请刘乐园（Lewis

Eden）先生对这一整套西汉早期的导引功法做了全面的释文和白话解释，扫清所有文字障碍，将这有着两千年时间跨度的、目前可见最古老与最现代的两部导引术功法并举，供大家相参比印证。

另外，精装特种本装帧书脊采用仿旧色进口荷兰麻布，封面封底设计元素采用的是五代时人所绘丹枫呦鹿与秋林群鹿两幅绢本大轴（原件现存台北故宫）。

书口天头（上口）刷银粉，内文采用遮盖度极佳的120g进口原白色纯质纸，德国海德堡双色印刷机印制。

整个制作过程力求精善，以期文字延传星火。

## <<保健按摩>>

### 作者简介

谷岱峰（1884~1970），字振东，山东省淄博市淄川人，清末秀才。1912年毕业于山东优级师范学堂，辛亥革命时加入同盟会。1918年当选为山东省第二届议会议员、山东省教育会评议员。1922年任山东省教育厅科长。1924年前后，参加山东省各界代表团，前往广州迎请北伐军，曾被任命为孙大元帅府秘书处秘书，后来返回山东，先后担任山东省立第一师范学校教师、山东省商业专门学校教师、山东大学讲师。1929年后，任山东潍县税务局局长、山东省直接税署督导等职，后赋闲。解放后为民革成员、山东省文史研究馆馆员。1959年，谷岱峰将家族内部秘传的保健按摩秘法公之于众，在三年自然灾害、全民体质低下的特殊历史时期极大改善了人民群众的健康状况，绝大多数习练者都借助这套自我按摩功法祛除了慢性病顽疾。该功法以《保健按摩》为书名，1962年由人民体育出版社出版印行。自该书面世半个世纪以来，其累计印量逾百万，演练人数超过千万，海内外好评如潮。

<<保健按摩>>

书籍目录

作者的话 谷岱峰  
修订版序言 谷荣生  
床上八段锦  
第一段 干沐浴  
第二段 鸣天鼓  
第三段 旋眼睛  
第四段 叩 齿  
第五段 鼓 漱  
第六段 揉背及搓腰眼  
第七段 揉腹及揉胞宫  
第八段 搓脚心  
床下六段功  
兜肾囊  
大周天休息法  
慢行百步功  
注意事项和几点说明  
常见病对症按摩方法  
附录1：《保健按摩》谷岱峰1962年手稿整理本  
附录2：马王堆帛书《导引图》浅释  
刘乐园（Lewis Eden）  
附录3：古代保健按摩文献摘粹  
出版后记

<<保健按摩>>

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>