

<<中国传统健身养生图说>>

图书基本信息

书名：<<中国传统健身养生图说>>

13位ISBN编号：9787513206310

10位ISBN编号：7513206317

出版时间：2012-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：李经纬 朱建平 岗卫娟

页数：207

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>

## <<中国传统健身养生图说>>

### 内容概要

本书从中医、藏医、道藏、诸子等古籍文献以及文物考古资料中，精选出春秋战国至1911年间历代有关气功导引、饮食起居等养生图片26套，近7000m。

每套图前简要介绍该养生功法的产生、演变以及有关人物和著作，而后按功法分解图逐一讲解。

所选者多为各时期的养生精品，秘传珍本，图片精美，学术价值甚高，且科学与艺术、学术与实用于一炉，可供社会各界人士研读或参照练功，以达到修身养性、益寿延年的功效。

## <<中国传统健身养生图说>>

### 作者简介

李经纬，中国中医科学院资深研究员，国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会委员。  
1979年以来，曾先后担任中国科委预防医学专业组组长，卫生部科委委员，中华医学会医史学会副主委、主委、名誉主委，《中华医史杂志》副总编、总编，以及中国中医科学院学术委员会委员等职。

主编、编著有《中国医学百科全书·医学史》、《中国医学通史》、《中医大辞典》、《中医史》、《中医思想史》等20多种，发表有关中医外科史、中国医学伟大成就、名医名著及养生保健等论文百余篇。

曾先后获得全国科学大会奖，国家科技成果奖、部级科研成果奖、立夫中医药著作奖（台湾）以及中国中医科学院奖约20次。

<<中国传统健身养生图说>>

书籍目录

- 一、导引图 / 1
- 二、内景图 / 17
- 三、藏医《四部医典》养生图 / 18
- 四、调气炼外丹图 / 23
- 五、按摩导引养生秘法图 / 35
- 六、行气玉佩铭 / 39
- 七、五禽戏 / 41
- 八、六字治脏诀 / 44
- 九、易筋经 / 46
- 十、老子按摩法 / 50
- 十一、二十四节气坐功却病图 / 57
- 十二、陈希夷睡功图 / 65
- 十三、立式八段锦 / 66
- 十四、坐式八段锦 / 70
- 十五、十二段锦 / 72
- 十六、逍遥子导引图 / 76
- 十七、诸仙导引图 / 81
- 十八、古仙人导引图 / 97
- 十九、延年九转法 / 110
- 二十、擦面美颜诀 / 113
- 二十一、行内功图 / 114
- 二十二、外壮八段锦 / 115
- 二十三、服气祛病图 / 118
- 二十四、立八段锦十八式 / 137
- 二十五、增演易筋洗髓十二功图 / 143
- 二十六、却病坐运图 / 200

## <<中国传统健身养生图说>>

### 章节摘录

版权页：插图：四、调气炼外丹图调气炼外丹图，载于《调气炼外丹图式》。

此书为清代坦夫编，王寿传。

坦夫，一名自新，生平无所考。

王寿，字映山，号炼石居士。

16岁时，王寿父母双亡，于是外出谋生，曾主宿州漕政，后退归故里。

“谨嗜欲，节饮食，以摄生养气为事”，按照坦夫氏调气外丹图法锻炼，“颇有奇验”。

香茜序云：“此诚探天地奥义之奇书也。

调其气无暴其力，养其子以培其母……气积则神全，神全则形驻，岂非长生之真诀哉！

”道光辛丑（1841）年，王氏将坦夫外丹图公布于众，名曰《调气炼外丹图式》。

该书介绍了3套调气功法，共22式，每式皆有彩绘图画和图说。

其书开始提出行功的注意事项、行功阶段以及练功的作用等，强调“凡行此功者，须于洁净处，面向东立，舌抵上腭，调其气息，任其出入。

首微仰，目微上视，通身不可用力。

一有用力，则气不贯至手拳矣。

每行一式，须默数七七四十九字。

毕，即接行下式，不可间断，断则气散矣。

每行一式，惟思手拳用力。

行第一套十二式，须数日方可行第二套五式，又五七日方可添行第三套五式。

速者半月全行；迟者二十方能尽用。

欲行此功，须戒房帐。

五十日方上顶上之力；百日之内，昼夜须行七次。

每日可食五顿。

百一日后，弱者力可五百觔；壮者力可千觔。

若老弱不能习劳者，惟行头套，日食五顿，亦可强健益气。

”现据该书道光辛丑刊本所载图。

第一套第一式：面向东立，头微仰，目微上视，两足与肩齐，脚站平不可前后参差，两臂垂下，两肘微屈，两掌下按，十指朝前，从1默数到49。

每数一个数，十指想往上跷，两掌往下按，数49个数，即49次跷按也。

跷，翘也。

（见图4-1）

## <<中国传统健身养生图说>>

### 编辑推荐

《中国传统健身养生图说》编辑推荐：我们深信这本图说将会拥有最为广泛的读者，从普通群众甚至不识字的老人到博学之士，只要关心自己和亲友的健康幸福，都可以从《中国传统健身养生图说》得到益处和启发，这就是编者的用心和目的。

全国中医药文化建设与科学普及专家委员会专家,中国中医科学院荣誉首席研究员，养生保健权威专家！

李经纬教授，向您讲授正宗、传统、地道的中医养生功法！

《中国传统健身养生图说》精选自春秋战国以来历代健身养生方法将中医关于健身养生之真知传授给大众。

<<中国传统健身养生图说>>

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>