

<<彭静山经络功法>>

图书基本信息

书名：<<彭静山经络功法>>

13位ISBN编号：9787538161328

10位ISBN编号：7538161325

出版时间：2009-10

出版时间：辽宁科技

作者：彭静山

页数：119

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>

<<彭静山经络功法>>

内容概要

全书共分7章，第一章为床上运动，介绍了6节简单的、在床上就能做的运动功法以及大量的受益读者来信。

第二章为寒暑不侵健身术，介绍了每天利用3分钟就达到健身目的的功法。

第三章为经络运动自疗法，介绍了人体经络循行序列、经脉所属疾病、经络运动时间与方法以及病例举要。

第四章为导引祛病生活要则，对古代养生学家的《导引去病歌》进行了详细的解释。

第五章为服气强身法，介绍了对脏腑经络都有保健功效的服气方法。

第六章为古代养生14法，介绍了静坐调息法、长生三法、胎息铭、长生16字诀等14种古代养生方法。

第七章为保健灸法，介绍了灸疗效果很好的足三里、肚脐、大椎、风门等穴位的灸疗方法，还介绍了预防小儿感冒的小儿身柱灸和老年抗老防病灸。

附录介绍了经络领域学说，对十二经脉、奇经八脉的循行线路进行了详细的介绍。

因该书介绍的经络功法都有动作，需要用图片来表示，我们将其配以彩色图片，又将文字排成大字号，以方便读者阅读。

<<彭静山经络功法>>

作者简介

<<彭静山经络功法>>

书籍目录

开场白 经络功法的来龙去脉第一章 床上运动 第一节 练功准备 第二节 下肢运动 第三节 上肢运动 第四节 脊柱运动 第五节 头颈运动 第六节 吐纳收功 附：读者来信举要第二章 寒暑不侵健身术 第一节 健身术的来源 第二节 健身术的练功方法第三章 经络运动自疗法 第一节 经络的名称 第二节 十二经脉循行序列 第三节 十二经脉所属疾病 第四节 经络运动方法 附：病例举要第四章 导引祛病生活要则第五章 服气强身法 第一节 呼吸的生理概说 第二节 服气法与健康的关系 第三节 服气方法第六章 古代养生十四法 第一节 静坐调息法 第二节 长生三法 第三节 胎息铭 第四节 长生16字诀 第五节 反舌塞喉法 第六节 上元六合聪耳目法 第七节 转肋舒足法 第八节 营治城廓法 第九节 按摩肾俞穴法 第十节 摩涌泉法 第十一节 击探天鼓 第十二节 拭摩神庭 第十三节 下摩生门 第十四节 栉发去风第七章 保健灸法 第一节 足三里长寿灸 第二节 灸脐培元法 第三节 大椎灸强壮法 第四节 灸风门预防中风法 第五节 小儿身柱灸 第六节 老年抗老防病灸。

附录 经络领域学说 一、经络学说体系表 二、经络系统组成表 三、经络脏腑的表里关系 四、经脉的循行顺序 五、十二经脉的循行路线 六、十二经别循行概说 七、奇经八脉参考文献

<<彭静山经络功法>>

章节摘录

第一章 床上运动 床上运动又名“抗老延年健身术”，以调整经络平衡为主要作用。经络学说是中医基础医学的重要组成部分，人体共有十二经，十五络，络脉是经脉彼此互通的联络线路。

十二经分别通到脏腑，一般都习惯叫做“五脏六腑”。

实际脏腑各有6个。

六脏是心、肝、脾、肺、肾、心包；六腑是胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。

脏腑各有一条经脉，上悬贯于头脑，外通连皮、脉、肌肉、筋膜、骨骼以至骨髓。

还有辅助十二经所分布不到的部位的奇经八脉。

十二经的名称就用六脏六腑的名称如肺经、肝经等。

奇经八脉不通车脏腑，名称也就不以脏腑为名，而称为任、督、中、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维。

元朝以后，把奇经八脉的前正中（解剖学叫白线）的任脉和后面脊椎正中线的督脉也并入十二经，统称十四经。

中医第一部经典著作是2000年前的《黄帝内经》，对学说非常重视，认为经络（又称经脉）能够“决死生，处百病，调虚实”。

人的经脉循行在周身内外，左右各有十二条经脉，互相对称，保持平衡。

因为人每天要工作，要思考，还有风寒侵犯，导致十二经左右不平衡，自然影响到脏腑，于是就会出现某些症状如麻木、疼痛等。

经过医治，使经络达到左右平衡，症状自然消失。

用仪器测定，人的经络总是不平衡的，轻时感到疲劳，严重失调则发生某些症状。

<<彭静山经络功法>>

编辑推荐

床上运动显奇效，服气强身益寿术； 寒暑不侵健身术，古代养生十四法； 经络运动自疗法，保健灸疗能防病； 导引祛病养生术，经络学说好掌握。

<<彭静山经络功法>>

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>