

<<便携式健身养生六字诀挂图>>

图书基本信息

书名：<<便携式健身养生六字诀挂图>>

13位ISBN编号：9787538168129

10位ISBN编号：7538168125

出版时间：2011-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：霍瑞明 编

页数：11

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>

## <<便携式健身养生六字诀挂图>>

### 内容概要

六字诀历史悠久，系民间流传。

最早文献记载见于南北朝梁代著名中医学大家陶弘景所著《养性延命录·服气疗病篇》，距今已有1500多年。

书中记载“纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。

……委曲治病。

吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散寒，咽以解极。

”在其后历代名僧、医家以及五林高人研习和临床实践中，对六字诀不断进行科学总结、发扬和光大。

明朝以后，从单一的字诀，增加了辅以肢体的导引动作。

在胡文焕的《类修要诀》和高濂的《遵生八笺》等论述中，均有《祛病延年六字诀》总诀的记载：“肝若嘘时目睛精，肺知咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。

”当代故人马礼堂在研习养生气功时，依据历史文献，编创了养生气功六字诀，用于临床治病，在社会上也有广泛影响。

国家健身气功管理中心组织集体编创中，科学规范了六字“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”为相生养生顺序，若六字以“呵、咽、嘘、呼、吹、嘻”顺序，则为相克治病为目的。

六字诀属于有氧运动，简单易学，老少皆宜，不受场地限制，1平方米足矣。

习练前需进行简单热身活动，习练时动作幅度因人而异。

做到体松心静，身体中正，鼻吸口呼，正确把握六字所运用的牙、舌、喉、齿、唇吐音方法和口形，读平声轻音。

原则上吐字前吸气，以备发字音时缓缓吐气。

初学者不要刻意追求呼吸吐纳，保持良好心态，自然呼吸即可。

## <<便携式健身养生六字诀挂图>>

### 作者简介

霍瑞明，男，1957年12月生，石家庄人，大学文化，河北省健身气功俱乐部会员。从1978~始，利用业余时间学习太极拳。春夏秋冬，闻鸡起舞，先后习练24式太极拳、48式太极拳、32式太极剑。2006年开始研习健身气功五禽戏、健身气功六字诀、健身气功八段锦、健身气功易筋经等。为提高研究水准，在大量社会教学实践的基础上，又自学中医理论，通读《黄帝内经》，参加中医按摩学习，考取全国通用的高级按摩师和国家一级健身气功社会体育指导员资格证。编创了《五官中医按摩操》、《四肢中医按摩操》、《十二经脉循环流注图》，发表了《健身气功热身操》、《五禽健身歌》、《六字健身歌》，编写了《便携式健身养生五禽戏挂图》、《便携式健身养生八段锦挂图》，深受广大习练者欢迎。

霍瑞明志在传承健身养生气功，弘扬中华医学文化，倡导治未病理念，坚持义务教授百姓健身气功热身操、健身养生五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经等，并深入社区开展气功养生讲座，习练者上至85岁老人，下至4岁孩童，受益群众达数万人次。

<<便携式健身养生六字诀挂图>>

章节摘录

版权页：插图：

<<便携式健身养生六字诀挂图>>

编辑推荐

《便携式健身养生六字诀挂图》是由辽宁科学技术出版社出版的。

<<便携式健身养生六字诀挂图>>

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>