

<<脏腑养生五行掌>>

图书基本信息

书名：<<脏腑养生五行掌>>

13位ISBN编号：9787538447156

10位ISBN编号：7538447156

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科技

作者：茹凯

页数：169

字数：160000

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>

## <<脏腑养生五行掌>>

### 内容概要

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学与文化魅力，体悟中华养生文化的精神内涵，共同维护与提高我们的生命健康品质，我从许多优秀的传统健身术中精选了在历史上产生广泛效用的6种经典与大家分享，本册为五行拳——内功养生，运化五脏。

这六大经典养生法，都是经国家专门研究机构统一整理编创，非常精练简捷，好用易用。在本次编写中我们还结合相关的中医养生文化一起讲解，力求更通俗易懂、更生活化，也更讲究其实用性与操作性。

## <<脏腑养生五行掌>>

### 作者简介

茹凯，毕业于北京中医药大学，中医养生康复学学士、针灸推拿学硕士，中医气功学博士。

现任首都体育学院武术与养生教研室副教授，民族传统体育养生学硕士导师。

中国人民大学东方哲学访问学者、世界医学气功学会理事，中国医学气功学会理事。

多年习练并研究传统易筋洗髓功法，是少林八段锦、易筋经传人，北京市武术非物质文化遗产项目“张三功夫”申报和负责人之一。

国家体育总局《健身气功·六字诀》主创者之一，健身气功国家级社会体育指导员、国家级裁判。

<<脏腑养生五行掌>>

书籍目录

- 第一章 五行掌中的中医密码
- 第二章 五行掌预备，用心体味
- 第三章 五大招法用心练，从此疾病不见面
- 第四章 特殊人群如何有针对性地练习五行掌

## <<脏腑养生五行掌>>

### 章节摘录

版权页：插图：我们知道，人体的气血总量是相对恒定的。

五脏六腑是人体生命力量的源泉所在之地，所以气血首先要满足内脏器官的需求，然后才会提供给四肢百骸。

人体的脏腑又是生成气血以及储藏气血的源头，只有脏腑的健康、功能的调、并进行高效的团队合作，才会有充足的气血源源不断地供给人体使用。

如果我们过多地锻炼形体肌肉，却完全不顾及内脏器官的需要，那么五脏六腑相互间气血的分配就会被打乱。

气血在很长一段时期内处于“僧多粥少”的境地，四肢就会与脏腑争夺这有限的气血资源。

这样，肌肉粗壮了，可是脏腑因缺血而削弱了正常的生理功能。

每一脏腑都是一个萝卜一个坑，每个器官都有它每天必须完成的任务，不完成都不行，哪怕在气血欠缺的情况下，它们还是必须要完成消化吸收、新陈代谢、免疫防御、神经调节、内分泌激素调节等等一系列重要工作，此时，身体内有限的气血资源怎么办呢，只好拆东墙补西墙，这样，就逐渐引发一些脏腑功能障碍，那些原本功能就不好的脏腑会变得更差，而长期气血不足则会导致脏腑功能早衰，进而影响人的寿命。

那么一般的锻炼方法，的确不容易起到这样的作用，它们对内脏最多只能产生间接效果，并且效果不很好。

那这就必须要用到我们的传统健身功法了，比如五行掌，看上去它外在的动作花样并不多，但它非常注重锻炼人的内部，要不怎么被称为是内功呢。

内功，实际上就是通过有效呼吸来推动肺脏下面的膈肌，使五脏六腑间接地运动起来。

庄子有言：“真人呼吸深入脚，凡人呼吸浅在喉”。

五行掌采用调息法，帮人们培养真气，贯通经络，推动真气循经运行，直接对五脏六腑进行按摩，清爽通透，彻底强身。

所以说从现在起我们都要有这个意识，要善于锻炼内脏器官，首先就可以从学习五行掌这一内功开始。

。

## <<脏腑养生五行掌>>

### 编辑推荐

《脏腑养生五行掌》动静兼练、刚柔相济、虚实变换、松紧相辅，全面运动，滋养五脏调理六腑，春夏秋冬，选择练习强身健体。

推法——胁肋升降调肝肺——主动经营好你身体的肝肺化工厂，拓法——开胸呵气降心火——“心”主神志，又是气血的泵，云法——呼浊升清调脾胃——让水谷精微有效地遍布全身吧，捏法——弯弓射箭肺心理——请让气血畅通，畅通，再畅通，摸法——旋转带脉肾肝和——“肾”之保养多讲究。

<<脏腑养生五行掌>>

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>