

<<祛病养生易筋经>>

图书基本信息

书名：<<祛病养生易筋经>>

13位ISBN编号：9787538449280

10位ISBN编号：7538449280

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科技

作者：释延亿

页数：147

字数：200000

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>

## <<祛病养生易筋经>>

### 内容概要

现代社会，人们的生活节奏愈来愈快，各种职业群体都处于很大的压力之中，很多人的身体处于亚健康状态，需要进行自我调养和改善，而少林寺的养生功法传承已有千年。

比如八段锦、易筋经等。

这些养生理论与实践的结合已发挥出巨大的实际功效，达到了保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿、身心和谐的效果。

为此，我们愿与大家分享，也愿意在分享中实现少林医学养生文化的传承和发展。

《祛病养生易筋经》着眼于现代人的生活需求，分门别类、多元视角，由不同专长的少林弟子传习，与大家互动并分享修学体会。

## <<祛病养生易筋经>>

### 作者简介

释延亿法师：俗名王单一，曾经在中医药大学攻读针灸推拿专业，硕士研究生期间主要研究方向是少林寺伤科子午流注用药法。

主修药师琉璃光如来法门，2004年在河南嵩山少林寺，依礼上永下信法师剃度，法名延亿。现在主要负责少林寺海外文化中心的课程设计研究和推广，对于少

## &lt;&lt;祛病养生易筋经&gt;&gt;

## 书籍目录

壹 神秘莫测，济世惠人的易筋经 · 天下武功出少林 · 揭开易筋经的神秘面纱贰 经筋系统与少林易筋经叁 少林易筋经的健康作用肆 少林易筋经的功法特点与习练要领 · 顺应自然 · 准确磊活 · 抻筋拔骨 · 刚柔相济伍 少林易筋经的呼吸 · 少林调息 · 自然呼吸向腹式呼吸的过渡 · 少林易筋经吐纳陆 练功前的准备柒 禅医的练功心得 · 练功时间的选择 · 练功地点的选择 · 习练易筋经的三个难关少林易筋经功解 · 少林易筋经基本手型 · 少林易筋经基本步型 · 少林易筋经的动作要领 少林易筋经功解 易筋经预备式 少林易筋经功解 易筋经一式：韦驮献杵第一势 手阳明经筋 少林易筋经功解 易筋经二式：韦驮献杵第二势 手太阳经筋 少林易筋经功解 易筋经三式：韦驮献杵第三势 手少阳经筋 少林易筋经功解 易筋经四式：摘星换斗势 手少阴经筋 少林易筋经功解 易筋经五式：倒曳九牛尾势 足太阳经筋 少林易筋经功解 易筋经六式：出爪亮翅势 手厥阴经筋 少林易筋经功解 易筋经七式：九鬼拔马刀势 手太阴，经筋 少林易筋经功解 易筋经八式：三盘落地势 足少阴经筋 少林易筋经功解 易筋经九式：青龙探爪势 足少阳经筋 少林易筋经功解 易筋经十式：卧虎扑食势 足阳明经筋 少林易筋经功解 易筋经十一式：打躬势 足太阳经筋 少林易筋经功解 易筋经十二式：掉尾势门 足厥阴经筋 少林易筋经功解 收势少林易筋经疗百病 韦驮献杵第一势 · 便秘 · 慢性结肠炎 韦驮献杵第二势 · 肩周炎 · 下肢静脉曲张 · 肥胖症 韦驮献杵第三势 · 耳鸣耳聋 · 高血压 · 糖尿病 摘星换斗势 · 注意力不集中 · 失眠 · 心律不齐 · 盗汗 · 冠心病 · 更年期综合征 · 癫痫 倒曳九牛尾势 · 身体瘦弱 · 水肿 · 骨质疏松 · 经前综合征 · 痛经 出爪亮翅势 · 口腔溃疡 · 头痛 · 腕管综合征(鼠标手) · 中暑 · 心绞痛 九鬼拔马刀势 · 习惯性感冒 · 咳嗽 · 甲亢 · 哮喘 三盘落地势 · 抑郁症 · 慢性疲劳综合征 · 肾虚 · 尿频 · 颈椎病 · 腰椎间盘突出 · 腰肌劳损 · 急性腰扭伤 · 退行性膝关节炎 · 强直性脊柱炎 青龙探爪势 · 岔气(胁痛) · 慢性胆囊炎 · 胆结石病 卧虎扑食势 · 口臭 · 消化不良 · 胃炎 · 胃痛 · 胃下垂 打躬势 · 遗尿 · 小腿抽筋 · 慢性前列腺炎 · 痔疮 吊尾势 · 假性近视、眼睛疲劳 · 脂肪肝疾病习练招式对照简表后记附录：十二时辰气血流注歌

## <<祛病养生易筋经>>

### 章节摘录

插图：在中国的第一部医学巨著《黄帝内经》，这部典籍中，经络的概念贯穿于全书。

经络，是经脉和络脉的总称。

经脉是主干，络脉是分支。

经络是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路。

中国传统医学认为，人体的气血是依靠经络来完成运行的，进而濡润四肢百骸，经络通畅则气血调和，身体健康。

反之，则气血淤阻，百病丛生。

正常生理情况下，经络有运行气血，感应传导的作用，而在发生病变情况下，经络就成为传递病邪和反映病变的途径。

易筋经是按照中国传统导引理论和中医学基本理论，按照人体阴阳五行运动的规律，通过经络沟通表里上下，联系脏腑器官，通行气血，调节脏腑器官的机能，从而达到养生保健的作用，使人体保持正常的健康状态。

易筋经通过简单的桩式和动作对相应的经筋组织进行良性刺激，根本目的都在于练就充足的内气，并运行内气贯通十二经脉、奇经八脉，通大小周天，从而达到防病治病，强身健体的目的。

通常我们所称的“筋”，仅是指解剖学上单一的形态，而这里所说的“筋肉”则是概括了若干单一形态的筋肉，由于经筋受经脉与络脉气血的濡养，并受十二经脉的调节，因此在生理功能上两者有着密切的联系。

## <<祛病养生易筋经>>

### 编辑推荐

《祛病养生易筋经:少林禅医的保健处方》:源于少林的经络疏通养生功少林特色修心、疗病、养生的零疲倦功法传承千年少林武学精髓,人人都能学会的功夫秘笈针对失眠症、高血压症等常见病症的不药疗法

<<祛病养生易筋经>>

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>