

<<少林养生功夫>>

图书基本信息

书名：<<少林养生功夫>>

13位ISBN编号：9787538456424

10位ISBN编号：7538456422

出版时间：2012-2

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：林胜杰

页数：211

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>

<<少林养生功夫>>

内容概要

大学毕业的我，在认真寄(+)了将近400多封求职信后，或许是因为我没有投在专业对口领域的关系，每一封求职信不是没有响应就是请我静待通知。

当然为了不浪费漫长的等待时间，我也曾主动出击地寻求各种可能的机会，但结局往往令人失望甚至让我不知所措。

不太会游泳的我，在亲戚半开玩笑的介绍下，参加了鲸豚训练员的培训工作。

我很认真地想要跟第一只认识的海豚培养感情，不过我想大概是被它发现我水里的功夫很差，根本没资格当它的朋友，所以我只要一下水，就完全只能任它摆布，后来干脆直接不理我，因此我失去了工作的资格，可悲的是，我竟然是被一只海豚开除的！

<<少林养生功夫>>

作者简介

林胜杰(释延胜)，第一位由少林寺释永信方丈亲收的台湾籍弟子少林寺第34代弟子自幼病痛不断，体弱多病，孩童时期经常进出医院，身体状况极差。

七岁时，父亲开始亲自教他武术、气功，身体健康状况开始大为改善，从此对武术产生了浓厚的兴趣。

辅仁大学毕业后，进入中国河南嵩山少林寺练武，在不断的努力之下，成为第一位台湾籍正宗少林的武术传人及少林寺第34代弟子，练就了八段锦、易筋经及铁头功等少林绝技，如今是一位充满活力的健壮青年。

2006年成立“释门少林功夫团”认真推广少林功夫，毫不藏私地将自己强健体格的养生秘诀传授给他人。

经历，1979年出生于台北，自幼接触武术基本功，2004年进入中国河南嵩山少林寺武僧团接受训练习武，2005年拜于少林寺释永信方丈门下，并被其亲收为“座下弟子”，赐法名延胜，成为少林寺第34代弟子，2006年成立“释门少林功夫团”，认真推广及教授少林功夫，要继续弘扬少林“禅、武、医、艺”文化的精神，2007年出版《台湾铁头出少林》一书。

<<少林养生功夫>>

书籍目录

PART 1 少林独门健康养生之道

童年体弱多病，“练武”改变一生

少林养生功法，动作简单易学，不受场地限制

少林养生五大关键，天天做“关节伸展操”和“拉筋运动”

PART 2 我的健康运动之道

从少林寺回台湾，60千克增胖至70千克

做对的运动+吃对的食物：37天健康瘦10千克

PART 3 少林武僧36式伸展呼吸健康功夫

基本功[一定要学好的基本功夫]

第1式 冲拳

第2式 砸拳

第3式 劈拳

第4式 崩拳

第5式 栽拳

第6式 撩拳

第7式 推掌

第8式 挑掌

第9式 插掌

第10式 穿掌

第11式 劈掌

第12式 砍掌

第13式 拍掌

第14式 抢手

第15式 搂手

第16式 崩手

初级功法[健身养气的八段锦养生功]

第17式 双手托天理三焦

第18式 左右张弓似射雕

第19式 调理脾胃单举手

第20式 摇头摆尾去心火

第21式 五劳七伤往后瞧

第22式 双手攀足护身腰

第23式 转拳怒目增力气

第24式 背后起头旧病消

进阶功法[调理脏腑功能的12招养生功]

第25式 一字通关

第26式 伏耳抱柱

第27式 三鸣击鼓

第28式 犀牛望月

第29式 灵猫拱背

第30式 佛光沐浴

第31式 玉带缠腰

第32式 左式拽九牛尾

第33式 右式拽九牛尾

第34式 独步莲舟

<<少林养生功夫>>

第35式 御风着步

第36式 脚踏莲花

PART 4 少林独门对“症、痛、病”下穴诀窍大公开

第一节对“症”下穴[突然感到身体不适时，请按压以下穴道]

头晕目眩

心悸、呼吸不畅、想呕吐

小腿抽筋、腰腿无力

吃太饱、腹鸣、腹痛、腹胀

坐骨神经痛、下肢筋骨僵硬

失眠

容易疲劳、精神不济

胸闷

第二节对“痛”下穴[身体感觉疼痛时，使用以下穴道指压]

心痛、肋间神经痛

肩背疼痛、肩颈僵硬

胸痛、胸肋疼痛、胸腔内伤

落枕

腕关节疼痛、膝盖疼痛

头痛、感觉头重

腰部酸痛、闪到腰

生理痛、月经不顺

胃痛、消化不良、胃气不顺

第三节对“病”下穴[日常生活中易得病症，即用以下穴道]

鼻塞、鼻子过敏、流鼻涕

眼睛酸涩、视线模糊

咳嗽不止、痰多

预防感冒

便秘、宿便

中暑

五十肩

喉咙发炎、沙哑失声、调理声带

肠胃炎

下肢水肿

腹泻

<<少林养生功夫>>

章节摘录

版权页：插图：第一次接触武术，也是在了岁那一年，第一个开始教我练功的老师就是我既敬爱又畏惧的父亲。

在试过许多正统与非正统的治疗及调养方式，仍然没办法改善我体弱多病的身体，父亲下定决心要放手一搏，他作出了一个足以影响我一生的决定，将他在军旅生涯之中习得的武术基本功夫传授给我，希望可以借由体能锻炼方式强化我的健康。

老爸教练功，不练则已，一练就是三年不间断（从7岁一路练到小学三年级），虽然小时候并不知道自己到底跟爸爸练这些动作有什么好处，但规律的练功生活已经让我养成早起运动的习惯。

不知不觉中，我看病的次数愈来愈少，医生叔叔的样子、美丽的护上阿姨的笑容也逐渐从我的记忆中模糊淡去。

跑步对我来说再也不是苦差事，我永远有用不完的体力，足良着老爸跑步可以连续几千米都不用休息，而且也因为血液循环通畅让大脑的思考更清晰，我在学校的成绩也获得不错的表现，一切都照着老爸对我的期望逐步达成。

因为这样的改变，我的体能不但迎头赶上同侪朋友，成绩也名列前茅。

上中学之后，父亲要求我把全部的心思花在课业学习上，至于练功，就把它留在成长的回忆里吧！但对于练功的热爱已经遍布全身细胞，只要一有机会，我就会偷偷跑去练习，谁也阻挡不了。

<<少林养生功夫>>

编辑推荐

《少林养生功夫》编辑推荐：第一本由少林寺方丈释永信，亲收台湾籍弟子完整示范的养生功。动作简单易学，不受场地限制，在家学会少林养生功。

林胜杰自幼一耳失聪，体弱多病，七岁开始练习气功，二十四岁进入河南少林寺习武，成为方丈释永信唯一亲传的，台湾籍少林武僧——释延胜。

传统的导引养生之法，疏通经络、按摩脏腑、调理气血、放松神经、拉伸肌肤。

经常习练灾病自然去无踪，精神百倍享天年；针对不同疾病进行自疗练习，效果明显，不伤身，不疲倦。

<<少林养生功夫>>

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>