

<<五行健身功>>

图书基本信息

书名：<<五行健身功>>

13位ISBN编号：9787546404783

10位ISBN编号：7546404789

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代

作者：文泰元

页数：89

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>

<<五行健身功>>

内容概要

《五行健身功（保健）》由文泰元编著。

《五行健身功（保健）》讲述了：保心健脑功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精髓，通过肢体伸展、拍打运化、按摩刺激，配合呼吸吐纳，形、神、意、气合一，以动作导引，疏通脑部及脏腑经络，调理周身气血运行。

帮助改善心脑血管机能，防治心脑血管疾病，促进循环活化；对气血不足、气滞血淤，以及六淫邪气侵袭、阴阳失衡等实证虚证均有防治化解良效，对记忆力下降、心律不齐、精神迟滞、三高等不适及病症有独到的预防功效。

<<五行健身功>>

作者简介

文泰元（又名文寅斌）；中国武术六段；亚武联华夏太极拳师协会特级教练；中国龙形太极门深圳分会会长、总教练；入编《当代中华武坛精英名录大典》；首届太极拳国际邀请赛第一名；香港国际武术节男子全能冠军；亚洲健身气功大赛第二名；全国健身气功联赛第一名。

<<五行健身功>>

书籍目录

第一章 养心脑，寿延年

一、现代心脑保健导引法——保心健脑动

1. 功法简介 2. 功法特点 3. 养生原理

二、心脏的概念及其养生原理

1. 心脏的概念 2. 心脏在人中的地位 3. 心脏的生理功能 4. 心的经络——手少阴心经 5. 心与其他脏腑的关系 6. 心脏病征简表

三、脑的概念及其养生原理

1. 脑的概念 2. 脑在中医中的地位 3. 脑与经脉的关系 4. 脑与五脏的关系

第二章 功法详参

一、习练要领

二、注意事项

1. 练功前 2. 练功中 3. 练功后

三、功法解析

预备式

第一式 健脑开智须单举 第二式 水升火降去心浊

第三式 弯弓射虎通血脉 第四式 凤凰展翅气冲梢

第五式 羽燕双飞润心肺 第六式 风摆杨柳水倒流

第七式 万佛朝宗理三焦 第八式 梳脑理气降血压

第九式 背后七踮百病消 第十式 养血凝心静思神

第三章 古代保心健脑导引养生术精选

一、传统导引养生术对心脑的保健

1. 虎式 2. 鹿式 3. 熊式 4. 猿式 5. 鸟式

二、古本五禽戏

1. 虎势戏 2. 熊势戏 3. 鹿势戏 4. 猿势戏 5. 鸟势戏

三、明本五禽戏

1. 春季补肝三势 2. 夏季补心三势

四、灵剑子导引法

3. 秋季补肺三势 4. 冬季补肾三势

五、民间脑部养生导引九法图解

1. 针头 2. 搓头, 3. 振头 4. 推头 5. 梳头 6. 点百会 7. 点风池 8. 揉太阳 9. 顺推率谷

<<五行健身功>>

编辑推荐

五行保心健脑功，以传统中医学人体阴阳五行理论为基础，结合了八段锦、五禽戏、六字诀、龙形太极内功、少林内功等中国古代优秀养生健身导引术的精髓创编而成，是一套针对人体心脑血管健康特别创编的现代养生健身术。

本套功法共三段，分为十个招式：健脑开智须单举、水升火降去心浊、弯弓射虎通血脉、凤凰展翅气冲梢、羽燕双飞润心肺、风摆杨柳水倒流、万佛朝宗理三焦、梳脑理气降血压、背后七踮百病消、养血凝心静思神。

该套功法简单易学，特别适合中老年人学习，为人们养生保健和防治心脑血管疾病提供了全面的引导和帮助。

《五行健身功：保健》集合传统养生法结合现代人的养生特点，详细介绍了习练要领及注意事项，图文并茂地详细解析了全套功法的动作、各式要点及功效，以便读者快速上手，具有很高的实用价值，是广大养生爱好者不可或缺的保健书籍。

<<五行健身功>>

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>