

<<巧养善护五脏六腑>>

图书基本信息

书名：<<巧养善护五脏六腑>>

13位ISBN编号：9787561442760

10位ISBN编号：7561442769

出版时间：2009-5

出版时间：四川大学出版社

作者：刘光永

页数：209

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>

## <<巧养善护五脏六腑>>

### 内容概要

《巧养善护：五脏六腑》的主要内容是：一般人一谈到疾病的发生，总喜欢从外界去寻找原因，而很少从自身的角度去反思；一说到疾病的治疗，能想到的也只是吃药、打针或者外科手术，根本没有思考过自己的行为对于获得疾病（尤其是许多慢性病和现代流行病）治疗效果的重要性；一提及锻炼，也只关注四肢躯干的体能锻炼，很少想到精神的修养和内部脏腑的养护，而就某些人士而言，这样一些养护或许更为重要和关键；一提到锻炼的方法，也只局限于跑步、拳术、球类、游泳等容易受到时间和场地限制的一般运动项目，导致人们实际参与的机会受到限制，而缺乏适当、适度的运动正是许多现代疾病发生的重要原因之一。

有没有人们能够灵活选择和运用的锻炼形式或方法呢？

有关上述这些问题的思考，《巧养善护：五脏六腑》或许能够为读者提供一定的参考和帮助。

人至暮年，对曾扶持自己一路走来的各位师父和前辈，笔者无以为报，早想将这些有益于身心健康的师承传授和自己的心得体会公之于世，但因忙于日常诊疗事务而拖延至今。

时至退休，龟缩斗室，专务此书。

谨希望能借此书的发行，造福于人，以谢师恩。

但舞文弄墨并非笔者强项，故尽管日夜兼程也已逾四年时光，期间增删数次，总难以尽如人意；加之水平有限，错漏之处恐在所难免，还望同道学人不吝赐教。

## <<巧养善护五脏六腑>>

### 书籍目录

引言 健康人生第一篇 修身养性第一章 导引第一节 手部导引一、提压手二、剝铡手三、揽拨手四、展翅手五、后搂手六、投球手七、掷镖手八、升降手九、对合手十、双钩手十一、贴靠手十二、开弓手十三、击胸手十四、钩镰手十五、双运手第二节 足部导引一、含胸昂头二、提腿伸踝三、跷脚提跟四、抓地跷趾五、转体蹬踩六、趾尖后撑七、体后踩趾八、分腿前曲九、腾步侧跃第三节 复式导引一、握拳提跟二、拍胸叫肺三、双手托天四、运太极第二章 按跷第一节 各个部位的按跷一、头部按跷二、颈部按跷三、面部按跷四、耳部按跷五、眼部按跷六、鼻部按跷七、口腔按跷八、胸部按跷.....第三章 吐纳第四章 养性和静修第二篇 疾病防治第五章 呼吸系统疾病第六章 循环系统疾病第七章 消化系统疾病第八章 泌尿和生殖系统疾病第九章 神经系统疾病第十章 运动系统疾病第十一章 内分泌系统疾病

## <<巧养善护五脏六腑>>

### 章节摘录

第一篇 修身养性 第一章 导引 导引最早出现在四千多年前的部落氏族社会，约在两千五百年前的春秋战国时代，就有与其相关的文字记录和图形描绘。

诸如《黄帝内经》、《巢氏诸病源候论》等中医经典，都有论述导引的医疗作用。

中医认为，人生之气有许多种，其中循行于经络之中的为经气。

经气循行于经络之中，如同血液一样，也是环流无端而循行不止的。

经络之气的循行，使人体的表里内外和五脏六腑构成一个紧密相连的统一体，并不断获得经气的濡养和灌注。

这正是《黄帝内经·灵枢》中所说的“其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理”的经络原理。

经气循行于经络之中，与血是相互依存的。

中医认为“气为血帅”，“血为气母”。

许多临床病症，都是由气滞或血瘀所致，其治疗原则为行气止痛或活血化瘀。

正如《抱朴子》所说：“夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛病之玄术矣。”

《云笈七签》中“导引之法……与调气相顺，令血脉通，百病除”的论述，说明导引不仅具有保健作用，还具有一定的医疗功效。

<<巧养善护五脏六腑>>

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>