

<<古今养生法500种>>

图书基本信息

书名：<<古今养生法500种>>

13位ISBN编号：9787800895968

10位ISBN编号：7800895963

出版时间：2004-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：冯世纶 编

页数：512

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>

## <<古今养生法500种>>

### 内容概要

本书从古今文献中精选出养生方法500余种，共分优生优育法、起居调理法、饮食调理法、四季调摄法、保健灸法、气功养生法、药物保健法、房事养生法等八篇。其资料翔实、内容丰富、实用性强、适应面广。

本书既可作为广大医务人员的工具书，又可作为广大群众健身养生的参考书。

## &lt;&lt;古今养生法500种&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 优生优育法 (一) 优生婚配法 (二) 婚前优生优育教育法 (三) 优生优育忌早婚法 (四) 优生优育忌酒饱受孕法 (五) 优生受孕法 (六) 寡欲优生法 (七) “基址”与优生法 (八) 嗣续法 (九) 少生少育法 (十) 《千金》受孕宜忌法 (十一) 《史记》胎教法 (十二) 文王胎教法 (十三) 太公胎教法 (十四) 《千金》妊娠禁忌法 (十五) 妊娠一月服药及将息法 (十六) 妊娠二月服药及将息法 (十七) 妊娠三月服药及将息法 (十八) 妊娠四月服药及将息法 (十九) 妊娠五月服药及将息法 (二十) 妊娠六月服药及将息法 (二十一) 妊娠七月服药及将息法 (二十二) 妊娠八月服药及将息法 (二十三) 妊娠九月服药及将息法 (二十四) 妊娠十月将息法 (二十五) 《寿世》保胎法 (二十六) 妊娠勿乱服药法 (二十七) 孕妇饮食调理法 (二十八) 《外台》产妇忌慎法 (二十九) 《幼幼》接生法 (三十) 陈氏断脐法 (三十一) 《千金》断脐法 (三十二) 《千金》裹脐法 (三十三) 《千金》哺乳禁忌法 (三十四) 《千金》防痼病法 (三十五) 增加乳汁法 (三十六) 增强初生儿适应能力法 (三十七) 崔氏小儿初生将护法 (三十八) 《外台》初生儿将护法 (三十九) 《外台》护脐法 (四十) 初生儿穿衣法 (四十一) 初生儿服甘草朱蜜法 (四十二) 《外台》哺乳法 (四十三) 《外台》浴儿法 (四十四) 选乳母法 (四十五) 初生儿灸脐法 (四十六) 小儿慎护法 (四十七) 《婴童》调护五法 (四十八) 《幼幼》护持法 (四十九) 《幼幼》调燮法 (五十) 初生儿强健法 (五十一) 捏脊疗法 (五十二) 优教儿童法第二篇 起居调理法第三篇 饮食调理法第四篇 四季调摄法第五篇 保健灸法第六篇 气功养生法第七篇 药物保健法第八篇 房事养生法

## &lt;&lt;古今养生法500种&gt;&gt;

## 章节摘录

风痹与中风一样都有中外邪的原因，症状也有相同之处，故有的导引法也近似。

本篇更明确了根据风痹症的不同病情选用不同的导引法。

一般风痹、体痹患者可采用脚跟勾脚拇趾左右交替进行数次的锻炼方法。

活动困难的周身痹痛患者，可采用仰卧位或背靠墙站立，并行不息法，摇动两脚。

腰背及下肢痿痹者，可采用踞坐位，两手抱膝头，伸腰，或两手靠拢着地，向上引腰，配合吐纳行气法，进行锻炼。

上肢痹痛者，可采用抬左右两臂拱抱胸前，同时行不息法行气。

脊椎及颈项痛者，可采用仰面抬肩、左右摇头的动作和吐纳法。

本法指出练功时间应安排在早晨、中午、日没三个时辰。

练习时要先缓后快，长期坚持 (三) 防治心腹痛法 一法：偃卧，展两胫两手，仰足指，以鼻纳气，自极七息。

除腹中弦急切痛 二法：偃卧，口纳气，鼻出之，除里急。

饱咽气数十，令温，中寒，干吐呕腹痛。

口纳气七十所，大振腹，咽气数十，两手相摩令热，以摩腹，令气下 三法：偃卧，仰两足两手，鼻纳气七息。

除腹中弦切痛 [注释] 大振腹：腹部大幅度鼓起、收缩 [按语]本篇选自明·胡文焕

<<古今养生法500种>>

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>