

<<少林绝技金刚指>>

图书基本信息

书名：<<少林绝技金刚指>>

13位ISBN编号：9787536473416

10位ISBN编号：7536473419

出版时间：2012-1

出版时间：四川科技出版社

作者：杨维，黄晶忠 编

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>

<<少林绝技金刚指>>

内容概要

气的理解，经络分布，内功四式，劲力练法阳劲练法阴劲练法，套路练习，技击方法，12时点打法。

<<少林绝技金刚指>>

作者简介

杨维，祖籍山西永济，1967年生于黑龙江省青冈县，工商管理硕士，武术博士，教育管理博士，阜阳大学体育学院武术副教授，国际武道联盟副主席，中国散手道协会主席，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，《武术科学》学术刊物编委，国际一级武术裁判，黑带八段，是一位十分全面的武术家。

杨维自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬了少林释行山、释行好、释行明和鹰爪王周树生传授的少林鹰派武术体系，先后得到18位武术名师指导，深得多家武功之精髓。

1988～1989年荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”称号；1992年获国家体育总局举办的“武术文化知识国际大奖赛”三等奖；1997年获世界杯“国际武术锦标赛”80公斤级散手比赛金牌和传统武术比赛银牌；1999年获美国国际武术联盟总会颁发的“国际武术裁判”资格证书

：2003年获美国世界博览会颁发的金杯奖；2005年被世界著名武术家评审委员会评为“世界著名武术家”；2006年被世界文化科学研究院授予“世界十大武术博士”；2007年被世界文化科学研究院授予“世界著名武术教育家”，同年被美国太极功夫杂志社评为“世界武术推广贡献奖”；2008年被世界著名武术家评审委员会评为“世界武林百杰”。

从武历程收录入《中国当代武林名人志》、《中国当代武术家辞典》、《世界名人录》、《世界著名武术家大型画册》（第一卷）。

已出版的武术著作30余部，音像作品100多种，在国内外刊物上发表技术文章和学术论文100余篇。

<<少林绝技金刚指>>

书籍目录

前言 第一章气的理解 第一节什么是气 第二节气生成 第三节气运动 第四气的生理功能 第五气的分类 第二章经络分布 第一节什么是经络 第二节气什么是经络系统 第三节气经络的功能 第四节气十二经脉 第五节气奇经八脉 第三章内功四式 第一节名词解释 第二节气内功四式 第四章劲力练法 第一节阳劲练法 第二节阴劲练法 第五章套路练习 第一节演练风格 第二节气动作图解 第六章技击方法 第一节技击特点 第二节技击24例 第七章12时点打法 第一节12时气血流注歌 第二节气12时气血所注穴 第三节气12时血路歌 第四节气12时气血起止部位 第五节气12时血脉所住处 第六节气12时穴位血路流行并血情位处 第七节气12时日夜血路定规 第八节气12时血路部位 第九节气12时点穴秘诀 第十节气12时血路部位损伤验秘方 敬告读者 参考文献

<<少林绝技金刚指>>

章节摘录

版权页：插图：二、气的运动形式 1.气运动的基本形式 升、降、出、入是气运动的基本形式，人类生活在宇宙之中，人体的气机运动也必须遵循这一规律，在生命过程中，没有升降出入就没有生命活动。

因为气运动的升降出入过程是通过脏腑的功能活动实现的，所以又称为脏腑的气机升降。

脏腑气的运动就是升与降、出与入的矛盾统一。

2.气的运动与脏腑关系 人体脏腑的基本功能、无非是升其清阳，降其浊阴，摄其所需，排其所弃。人体脏腑经络、气血津液、营卫阴阳均赖气机升降出入而相互联系，维持正常的生理功能，与它周围环境不断的进行新陈代谢。

升降运动是脏腑的特征，是物质运动的规律，而每一种物质运动的形式，又为其自身具有的特殊本质所规定，因此，五脏六腑功能活动的升降趋势，亦不尽相同。

人体的生命活动，内而消化循环，外而视听言行，无一不是脏腑升降出入运动的表现。

就五脏而言：心肺在上，在上者宜降；肝肾在下，在下者宜升；脾胃居中，通连上下，为升降的枢纽。

六腑：虽然转化物而不藏，以通为用，宜降，但在食物的转化过程中，也有吸收水谷精微、津液的作用。

由此可见，六腑的气机运动是降中寓升。

不仅脏与脏，腑与腑，脏与腑之间处于升降的统一体中，而且每一脏腑本身也是升与降的统一，即升降中复有升降。

总之，脏腑的气机升降运动，在生理状态下，是有一定规律的，一般可体现出升已而降，降已而升，升中有降，降中有升的特点。

人体各脏腑组织之间的气机升降，共处于升降、出入的对立统一体中，共同完成整个机体的新陈代谢，保证生命活动的物质基础气的不断自我更新，即不断地从外界摄取食物，并将这种物质通过气化作用，升清降浊，摄其精微而充养自身。

同时又将代谢产物排出体外，以维持物质代谢和能量转换的动态平衡。

脏腑气机升降运动的这种动态平衡是维持正常生命活动的关键。

在人体气的运动过程中，如肝之升发，肺之肃降。

心火下降，肾水上升，脾气上升，胃气下降……脏腑的气机升降运动中，以肺脾肾最为重要，而肾尤为重要，是气机升降之本。

肾为先天之本，五脏之阳非此不能发，五脏之阴非此不能滋。

只有肾阳的蒸腾，脾土才能斡旋而有运化腐熟之能。

也只有肾之摄纳，肺气方能下降，通调水道，下输膀胱，大肠也因此传化糟粕。

正如《医贯·内经十二官论》所说的脏腑升降运动“惟肾为根”。

可见，脏腑升降运动皆受其调节。

肺主治节，肺的呼吸，即肺气的升降出入可以直接调节和影响全身气机的升降出入。

脾胃为一身气机的枢纽，两者皆居中央而属土，脾以阴土而升于阳，胃以阳土而降于阴。

土位于中而火上水下，左木右金，左主乎升，右主乎降，而升降之权，又在中气，升则赖脾之左旋，降则赖胃之右转也。

中气旺则脾升而胃降，木火金水亦得以轮转；中气衰则脾郁而胃逆，则木火金水皆失其运行矣。

<<少林绝技金刚指>>

编辑推荐

《中国武术绝招丛书:少林绝技金刚指》本着“探精抉微前人之微旨，认识阐发少林之真谛，挖掘整理鹰派之武术，总结提炼国术之精华”的宗旨，以“功法术合一论”为指导思想，依照“功理功法的理论实践，套路技巧的娴熟演示，学以致用应用的方法”的原则，沿着练功到实用的写作构思，从而总结和整理出《中国武术绝招丛书:少林绝技金刚指》。

以现代科学理念深入细致地解析少林鹰派武术中的绝技，为人类健康和社会安宁贡献绵薄之力。

<<少林绝技金刚指>>

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>