

<<五行健身功>>

图书基本信息

书名：<<五行健身功>>

13位ISBN编号：9787546404769

10位ISBN编号：7546404762

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代出版社

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（和养）》由文泰元编著。

《五行健身功（和养）》讲述了：和胃养肝功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精华，通过按摩牵引、肢体曲张、舒缩胸腹，配合吐纳呼吸，从而起到蠕动脏腑、舒筋活络的作用，能有效地加强脏腑，特别是脾胃和肝脏的功能。

使肝胃之气充足调和，化生气血，滋养元气，保持充沛精力；对肝气郁结导致的抑郁、易怒、失眠等精神问题以及消化不良、腹胀、腹泻、便秘、视力下降、老花、贫血等均有独到功效，长期习练可培本固无，益寿延年。

<<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 肝舒胃泰体康健

一、现代胃肝保健导引法——和胃养肝功

1. 功法简介 2. 养生原理及功效

二、胃好，身体好

1. 六腑之海——胃 2. 胃与其他脏腑器官的联系 3. 胃病患者七养

三、肝好，身体壮

1. 将军之官——肝 2. 肝与其他脏腑器官的紧密联系 3. 为何说“疏肝可以养颜”

第二章 功法详参

一、习馆要领

二、注意事项

(1)环境 (2)情志 (3)装备 (4)身体 (5)饮食 (6)其他

三、功法详解

起式 抱月桩 第一式 开门见山 第二式 川流入海 第三式 壶里乾坤 第四式 李逵下山

第五式 童子送书 第六式 昭君理裙 第七式 灵猿蹬枝 第八式 钻木取火 第九式 老君炼丹 收式 气沉丹田

第三章 古代肝、胃导引养生术法精选

一、传统导引养生术对肝、胃的保健

二、八段锦

第一式 双手托天理三焦 第二式 左右开弓似射雕 第三式 调理脾胃须单举 第四式 五劳七伤往后瞧 第五式 摇头摆尾去心火 第六式 两手攀足固肾腰 第七式 攥拳怒目增气力 第八式 背后七颠百病消

三、延年杂转法

第一节 揉心窝 第二节 揉肚脐 第三节 从曲骨处到心窝 第四节 从心窝到曲骨处 第五节 顺时针揉肚脐 第六节 逆时针揉肚脐 第七节 从左乳到左大腿根部 第八节 从右乳到右大腿根部 第九节 自然静坐

四、五脏导引法

1. 肺脏疾病导引法 2. 心脏疾病导引法 3. 肝脏疾病导引法 4. 脾脏疾病导引法 5. 肾脏疾病导引法

<<五行健身功>>

编辑推荐

和胃养肝功，就是一套主要针对脾胃和肝脏的现代导引养生功法。

它以中医学的经络学说和气血理论为指导，结合易学的五行、阴阳的养生规律及现代人体医疗保健知识，汲取古代优秀的养生导引术，如八段锦、六字诀、五禽戏、八段锦、太极拳等精华创编而成。

《五行健身功（和养）》所介绍的和胃养肝功简单易学，每个动作招式除了清楚的文字说明外，还配有示例图片，图文对照，一目了然。

整套功法演练起来舒展大方，如行云流水，且收效迅速，不受场地、时间限制，在家里、办公室或旅途中都可以练习。

此外，本书还介绍了一些肝胃保养的基本理论，精选了部分古代肝胃导引养生术，增长读者的养生知识。

<<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>