

目 录

第一部分 概 述	4
----------------	---

第二部分 自我按摩、导引养生的特点	6
-------------------------	---

第三部分 常用按摩、导引方法介绍	8
------------------------	---

第一节 强壮养生法	9
第二节 疏肝理气法	17
第三节 宁心安神法	22
第四节 健脾和胃法	26
第五节 宣肺通气法	30
第六节 固肾增精法	34

附录 人体补益原则	40
-----------------	----

序

生长壮老死，是生命的自然规律，而健康与长寿，却是自古以来人类共同的美好愿望。怎样实现这个梦寐以求的愿望呢？在长期的实践过程中，前人逐渐地认识到，要想达到这个目的，首先是要“养生”。

所谓“养生”，简单地说，就是以各种适合人体生理的方法来防治疾病，保证健康的生命状态。从古至今，这类方法是非常众多的。本书作者金宏柱、陆梦瑛则在前人经验的基础上，探幽发微，潜心钻研，总结出了一整套既有严密的中医理论指导，又符合现代医学知识的自我按摩、导引养生方法。纵观该法，阐述有别，但又珠联璧合，配以图解形式使人一目了然，并有附录，简要地介绍保健养生知识，使得本书更加熠熠生辉，堪称难得。

希望本书能受到广大读者的欢迎，也希望中国古老的传统医学文化能带给广大读者健康和幸福。

南京中医学院院长 陈子德

第一部分 概述

早在两千多年前，我们的祖先便创造出了“导引”和“按跷”，用来防治疾病、养生延年。关于这些方法的具体操作，古人是这样描述的：“导引，谓摇筋骨，动肢节；按，谓抑按皮肉；跷，谓捷举手足”等等。不难看出，“按跷”即沿革至今的推拿和自我按摩，而“导引”则可说是体育练功方法最早的称谓和概括，目前的各种健身操、医疗保健操以及气功练功方法等，似皆应在其属中。

自我按摩和体育练功方法对人体的养生作用，一直被我们的前人重视和认识，他们概括指出：“导引运行经气，不使留滞为病也，按跷揉扰筋节，宣通阳气也，”而在中医最早的经典著作《内经》中更有“……病多痿厥寒热，其治宜导引、按跷”的临床记载。战国时期的哲学家、养生学家庄子更说这是：“养形之人，彭祖寿考者之所好也”。所以在我国隋唐时期，“导引”、“按跷”得到了更加广泛的应用，并被官方确定为重要的防治疾病的手段之

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>