

目 录

第一部分 医灵基础

第一章 医灵养生概论.....	3
第一节 医灵养生概念.....	3
第二节 医灵养生精要.....	4
第三节 医灵养生特性	10
第二章 医灵养生基本方法	12
第一节 形体炼养法	12
第二节 呼吸炼养法	18
第三节 思维炼养法	23
第三章 医灵养生基本要求	29
第一节 基本原则	29
第二节 注意事项	32
第三节 炼养与医药	37
第四节 走火入魔的防治	40
第四章 医灵养生四大绝窍	48
第一节 借场炼养法	48
第二节 形气合一法	50
第三节 灵通激能法	51
第四节 辨证施功法	52

第二部分 医灵之道

第一章 道法自然	57
第一节 天道探源	57

第二节	全息规律	59
第三节	平衡规律	63
第四节	因果规律	66
第二章	形神一体	73
第一节	意识活动与躯体活动	74
第二节	意识病灶与躯体病灶	75
第三节	自我意识与自身调节	78
第三章	人体调控	83
第一节	人体调控的基本方式	84
第二节	人体的生理控制系统	87
第三节	人体的心理调控系统	90
第四节	人体调控的养生意义	92
第四章	人体功能态	94
第一节	功能态的概念	94
第二节	功能态的分类	95
第三节	功能态的作用	100
第四节	功能态的转换	104
第五章	经气传感	108
第一节	经络的基本概念	108
第二节	经络的最初认识	108
第三节	经气传感的实践	110
第四节	原始的经气传感	112
第五节	经气传感的应用	114
第六章	医灵健康	116
第一节	健康概念	116
第二节	健康因缘	118
第三节	健康促进	122
第四节	病痛破解	124
第五节	病中明理	127
第六节	医灵康复	130

第三部分 养生之理

第一章 气论	137
第一节 气论古今谈	137
第二节 人体精气神	143
第二章 太极	149
第一节 太极的传统认识	149
第二节 太极的现代理解	151
第三章 阴阳	153
第一节 阴阳的基本概念	153
第二节 阴阳的相互关系	154
第三节 阴阳太极图解析	156
第四节 人群的阴阳分类	158
第五节 人体的阴阳分类	161
第六节 平衡阴阳的方法	162
第四章 五行	165
第一节 五行的基本概念	165
第二节 天地人五行分类	165
第三节 五行的相互关系	167
第四节 事物的五行状态	168
第五节 人群的五行分类	169
第六节 人体的五行分类	172
第七节 五行养生的方法	185

第四部分 医灸养生

第一章 心理保健操	191
第二章 脊柱保健操	195
第一节 肢体牵动法	196

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/>