

轻身辟谷术

—施仁潮 著—



—浙江古籍出版社—

轻身辟谷气功

养生健美益智

轻身辟谷术

QINGSHENPIGUSHU · QINGSHENPIGUSHU

轻身辟谷术

QING SHEN PI GU SHU

施仁潮 著



浙江古籍出版社

浙江古籍出版社
PDG

前 言

轻身辟谷术是中国传统文化宝库中的一份珍贵遗产。

马王堆汉墓出土的帛书中，就有了介绍辟谷的专著——《却谷食气篇》

东汉末年，胸怀韬略的曹操父子对轻身辟谷之术有着浓厚的兴趣。据《辨道论》载，曹操“试闭左慈等，会断谷一月，而颜色不减，气力自若”；曹操亲试邴俭，“绝谷百日，躬身之寝处，行步起居自若也”。

现代研究证实，“只要练功有素者掌握正确的方法进行辟谷，不仅对人体机能无损害，还能加强练功效果，提高人体的某些机能，且在军事、航天和医学等方面，有很大的实用价值”。（《气功》一九八八年第6期）辟谷食气、轻身减肥是养生保健的有效手段。但是，迄今为止尚无这方面的专题书籍出来。古今轻身与辟谷大都是师徒相授，颇多神秘色彩。本书的编写，是为了满足气功爱好者的需要，为他们提供比较具体的轻身辟谷资料，帮助他们全面了解、正确对待轻身与辟谷。

轻身与辟谷，其资料散见于浩如烟海的医、道、释、儒各类文献及笔记小说之中。这些资料较为庞杂，需要做一番取其精华、去其糟粕的功夫。本书撷取有关功法37种，服食方剂近200首，客观地介绍了轻身与辟谷的减肥健美、健脑益智、强身祛病、延年益寿等功效，以及在降血脂、降谷丙转氨酶、防

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/>