

目 录

1. 马王堆《导引图》（汉）	（ 1 ）
2. 华佗《五禽戏》（三国）	（ 12 ）
3. 陶氏导引术（南北朝）	（ 15 ）
4. 巢氏导引术（隋）	（ 20 ）
5. 老子按摩法（唐）	（ 54 ）
6. 天竺国按摩法（唐）	（ 63 ）
7. 孙氏导引术（唐）	（ 67 ）
8. 白云子导引法（唐）	（ 71 ）
9. 赤松子导引法（宋）	（ 79 ）
10. 赤松子坐引法（宋）	（ 83 ）
11. 彭祖导引法（宋）	（ 85 ）
12. 王子乔入神导引法（宋）	（ 88 ）
13. 宁先生导引养生法（宋）	（ 97 ）
14. 玄鉴导引法（宋）	（ 107 ）
15. 十二月坐功（宋）	（ 111 ）
16. 苏氏导引术（宋）	（ 127 ）
17. 左洞真经导引按摩诀（宋）	（ 130 ）
18. 蒲氏导引术（宋）	（ 138 ）
19. 八段锦（宋）	（ 140 ）
20. 十六段锦（宋）	（ 143 ）
21. 却病八则（宋）	（ 148 ）

22. 逍遥子导引诀（宋）	（152）
23. 灵剑子导引十六势（明）	（167）
24. 十二般导引法（明）	（172）
25. 婆罗门导引法（明）	（176）
26. 五脏一腑导引法（明）	（180）
27. 五禽书（明）	（184）
28. 四十六势导引图术（明）	（189）
29. 古法养生十三则阐微（清）	（203）
30. 曹氏导引术（清）	（206）
31. 十二段动功（清）	（211）
32. 沈氏导引术（清）	（215）
33. 十二段锦（清）	（220）
34. 分行外功诀（清）	（228）
35. 易筋经十二势（清）	（235）

马王堆《导引图》

【提要】

马王堆《导引图》是1973年在长沙马王堆三号汉墓出土的一幅帛画。帛画长约100厘米，高约50厘米。上面绘有44个人像，分列上下4排，每排11人。人象高9~12厘米。从形态看：有男有女，有老有少。从服饰看：有穿长袍的，有穿短裙短裤的，还有裸背的。图的色彩是以黑色线条勾画轮廓，然后填以朱红或青灰带蓝色。除个别人象手持器物外，没有别的背景。这幅帛画图前没有总名，但每个图象侧旁都有题字，只是题字有残缺。从图形和文字看，可以断定是古代的一幅导引图。其绘作时间可能在西汉初期。它是我国迄今所发现的一件最早的健身图谱。本篇插图采自文物出版社1982年版《马王堆汉墓》一书。

【图释】

图1：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，上体前屈，两臂自然下垂，手指伸直，指尖触地，同时头向左右两侧扭转。

图2：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，挺胸仰头，两臂在背后屈肘，两手成半握拳，以拳眼处上下交替，捶击背脊。

图3：站立，两脚并拢，两腿伸直，两臂自然下垂，然后上体分别向左后右后扭转。

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/>