

自序

余 1929 年 3 月出身于中医世家,籍贯河南省原阳县祝楼村。祖父娄宗海毕生业医,善治内科、妇儿、温热杂证,名噪乡里。1943 年祖父年近八旬,家乡瘟疫流行,沿门阖户病毙无数。其不顾个人安危,日夜不辞劳苦,救治病人。染者一经诊治,药到病除,未及诊治而获方得效者不可胜数。被人颂为神医,其医德、医绩曾载入县志。

忆祖父常训:“行医济世,救死扶伤是医者天职,要淡利禄,精医术,视病人如亲人,不论其高低贫富,一视同仁”。称余“敏聪好学,稳重善思,将来对攻克疑难顽病会有建树”。

痹病为临床常见病,多发病,尤其是顽痹(类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等)致残率甚高,严重危害人民健康。为解除痹病患者的疾苦,余博采众长,潜心治痹四十余载,积一定诊疗心得。认为“痹病病因病机在于虚、邪、瘀(痰)共存,经络气血闭阻,不通不荣互见;治痹要有整体观念,要区分虚实寒热;扶正祛邪化瘀(痰)兼施。”以此研制成治疗痹病系列中成药:痹苦乃停、痹隆清安、热痹清、顽痹康、骨痹舒等八种,治疗不同证候痹病,经数万例观察,效果颇佳。同时在痹病基础理论研究等方面,也有所建树。究余治学之道在于:博学、深思、争时、立新。

对所作工作,社会给予了充分肯定。为报答社会,时欲效仲景、清任、锡纯诸贤治学著书之德,以临床实用、效切为旨,将毕生治痹经验整理付梓。喜逢盛世,国家人事部、卫生部、中医药管理局遴选胞弟高峰、长子玉铃为学术经验继承人。二人自幼随余

统等疾病也有较好疗效。

“太极鹤步功”属于动功类,可与任何一种静功同练,而且又不受场地、年龄、时间的限制,完全可根据个人病情和体质,选用其中一节或几节对症练习。次数可多可少,动作难度可高可低,动作幅度可大可小,没有任何副作用。

本功法分两大部分。前一部分为“太极吐纳功”,后一部分为“太极鹤步功”。“太极吐纳功”以呼吸导引为主,可作为“太极鹤步功”的预备功,也可作为独立功法单独练习。“太极鹤步功”以意念导引为主。

我们相信,只要按照本功法要领坚持练习,必然会收到令您满意的效果。

编 者

1991年6月

目 录

前 言

第一部分 太极吐纳功	1
第一节 吐故纳气	4
第二节 吐故开气	6
第三节 平衡阴阳	10
第四节 三才合一	17
收功	25
第二部分 太极鹤步功	27
第一节 无极生太极	29
第二节 劳宫相照	35
第三节 独立远眺	45
第四节 松下静眠	48
第五节 展翅仰望	49
第六节 长空飞翔	51
第七节 信步幽鸣	57
收功	59
附录 太极鹤步功疗效实例	61

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/>