

目 录

第一章 导言	1
长寿是人类社会探索的永恒课题.....	1
医药不是万能的.....	1
使用营养补药不当将自毁器官功能.....	3
非药物治疗是当今世界的热门话题.....	3
养生长寿术何以成为古代道家专利.....	4
“秘传”是自弃专长.....	5
边治中先生提出的“双抢救”方针.....	6
第二章 对养生长寿术功理的理解	7
对“肾宫主寿”的认识.....	7
养生长寿术可健全与调节神经.....	11
脊椎植物神经与病患的关系.....	18
“性命双修”的重要性.....	19
疏通经络与调和气血.....	21
柔和运动可提高人体免疫功能.....	22
第三章 对中国古代养生长寿术功法的研究与实践	24
站功.....	24

第一势	回春功	24
第二势	上元功 (挤阴功)	35
第三势	龙游功 (三环功)	39
第四势	龟缩功 (复环功)	47
第五势	八卦形功	56
第六势	蟾游功 (小环功)	63
第七势	鹏翔功 (平环功)	67
第八势	天环功	71
第九势	地环功	75
第十势	人环功	77
第十一势	八仙庆寿功	89
第十二势	凤凰展翅功	98
第十三势	还童颜功 (原功法)	104
卧功		114
第一势	骶椎功 (之一)	114
第二势	腰椎功	117
第三势	腹脏功	118
第四势	仰卧抖动功	120
[附] 边氏卧功		121
坐功		126
第一势	坐势吐纳功 (地法天气功)	126
第二势	坐势单转肩功	127
第三势	坐势脊柱旋动功 (人法地灵功)	129
第四势	坐势天环功	130
第五势	坐势腹肌功 (三转连环功)	132
第六势	颈部按摩功 (育天池)	133

[附] 边氏坐功	135
对糖尿病有重要疗效的四个穴位	金尚沃 144
第四章 养生长寿术的疗效	147
对糖尿病的独特疗效	147
治疗老年前列腺增生的显著作用	153
医治性功能衰退	155
医治习惯性便秘	157
治疗神经性结肠炎与遗尿症	158
治疗高血压、心脏病和肾脏病	159
治愈神经衰弱和失眠病患	161
对腰椎与颈椎增生的疗效	162
治愈肩周炎	163
医治感冒	164
止咳定喘	165
减肥	167
抗癌作用	169
第五章 文章摘编	171
不吃药也能治疗糖尿病	宋庭章 171
“我命在我不在天”糖尿顽疾可自疗	王继昌 173
学练古代养生长寿术	
对糖尿病有特殊疗效	杨俊超 176
养生长寿术对糖尿病的疗效	陈文安 177
糖尿病体育自疗原理的研究	黄振亚、王鹏 180
[附] 练功须知	184

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/>