

目 录

一、浅析人的寿命·····	(1)
二、洗髓健身功·····	(7)
放松调身心——预备功·····	(8)
第一段 云中彩虹 出爪亮翅 气贯涌泉·····	(10)
第二段 仙翁转膝 白鹤独立 鼓荡命门·····	(17)
第三段 摇转乾坤 大地回春 背后起颠·····	(23)
三、静 功·····	(30)
(一) 桩 功·····	(31)
(二) 坐 功·····	(41)
(三) 卧 功·····	(46)
四、练功注意事项·····	(49)
(一) 控制自己的精神情志活动·····	(49)
(二) “六淫”对身体的侵害·····	(51)
(三) 节制私欲、情欲、色欲·····	(52)
(四) 养成良好的饮食习惯·····	(54)
(五) 科学练功 劳逸结合·····	(55)
(六) 不追求特殊感觉·····	(56)
(七) 练功环境的选择·····	(56)
五、练功基本原则·····	(57)

(一) 松	(57)
(二) 静	(58)
(三) 自然	(59)
(四) 养练结合	(60)
(五) 循序渐近持之以恒	(60)
六、练功的三个基本要素	(62)
(一) 调 心	(62)
(二) 调 息	(66)
(三) 调 形	(68)
七、人身三宝——精、气、神	(71)
(一) 精	(71)
(二) 气	(74)
(三) 神	(76)
八、保健按摩	(78)
(一) 特点与作用	(78)
(二) 常用手法	(83)
(三) 准确取穴位	(84)
(四) 人体常用穴位表	(85)
(五) 按摩注意事项	(96)
(六) 保健按摩功法介绍	(97)
1. 保健按摩十三式	(97)
2. 健脑安神按摩功	(102)
3. 聪耳按摩功	(106)
4. 明目按摩功	(108)
5. 固齿按摩功	(109)
6. 拍打通经功	(110)

7. 美容按摩·····	(112)
8. 腰腹减肥按摩·····	(113)
九、十九种常见病的按摩治疗·····	(115)
(一) 感冒·····	(115)
(二) 慢性心力衰竭·····	(115)
(三) 高血压·····	(116)
(四) 胃 病·····	(116)
(五) 腹 泻·····	(116)
(六) 便 秘·····	(117)
(七) 头 痛·····	(117)
(八) 关节炎·····	(117)
(九) 坐骨神经痛·····	(118)
(十) 神经衰弱·····	(119)
(十一) 阳 痿·····	(119)
(十二) 损伤性腰痛·····	(119)
(十三) 落 枕·····	(120)
(十四) 膝部软组织损伤·····	(120)
(十五) 踝部软组织损伤·····	(121)
(十六) 月经不调·····	(121)
(十七) 痛 经·····	(121)
(十八) 牙 痛·····	(122)
(十九) 中 暑·····	(122)

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/>