

## 序 言

本书着重介绍中国古代健身的体育医疗。也涉及到饮食、起居、情绪、情欲方面以及它们对人体的影响。主要是介绍导引、推拿、按摩、禽戏、诸健身功等。

古往今来，悠悠数千载，由于历史的局限性，一些益于增强体质的好方法，遭染灰垢。在上古时期，人神不分，史实和神话夹杂在一起，有的被神化了，再加上有的人故弄玄虚，有些祛病延年的术法就更被歪曲了。但尽管如此，其精华部分仍然光彩四射，流传至今。因此，在整理古籍健身资料中应采取去粗取精、去伪存真的态度，将有用的东西加以撷取、提炼，使之更好地发挥作用，为提高人们的健康水平服务。

由于我国古籍经典浩繁，加之诸多健身功法不见经传而流于民间，故收集整理颇为困难。且限于编者水平不高，错漏在所难免，敬请读者批评指正。

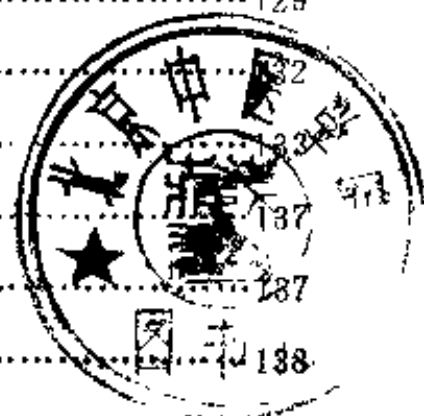
编 者

# 目 录

## 序言

(一) 导引术 .....	1
一、灵剑子健身术 .....	2
甲、灵剑子六势导引术 .....	3
乙、灵剑子导引诀 .....	5
丙、灵剑子导引子午记 .....	5
二、逍遥子导引诀 .....	12
三、八段锦坐势导引术 .....	18
四、立势八段锦 .....	22
五、祛病八则 .....	28
六、钟离祖师八段锦导引术 .....	31
七、赤松子导引术 .....	33
八、四段锦 .....	35
九、蒲氏健身益寿术 .....	38
十、十五势导引术 .....	40
十一、十六段导引术 .....	47
(二) 吐纳气法 .....	54
(三) 经络、运时、医病说 .....	58
(四) 二十四节气行功图说 .....	60
(五) 易筋经 .....	76
(六) 卧势服气 (行气) 健身术 .....	86

(七) 治万病服气术 .....	91
(八) 诸健身功 .....	95
(九) 按摩健身祛病术 .....	98
一、按摩导引诀 .....	98
二、一般按摩法 .....	99
三、苏氏推拿术 .....	101
四、太上混元按摩术 .....	103
五、健肾按摩术 .....	104
六、耳聪目明按摩术 .....	105
七、诸穴位及主治病症 .....	105
八、按摩手法 .....	110
甲、一般按摩手法 .....	110
乙、穴位按摩法 .....	111
(十) 五禽戏 .....	113
(十一) 心绪与健康 .....	117
(十二) 情欲与健康 .....	120
(十三) 饮食与健康 .....	123
一、食物医疗 .....	125
二、肉食对人体的补益 .....	126
三、鱼类对人体的补益 .....	127
四、蔬菜果品对人体的补益 .....	129
五、粮食对人体的补益 .....	132
六、食物与时令 .....	137
七、饮食节五味 .....	137
八、细嚼慢咽 .....	137
九、饮食格言 .....	138



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、...



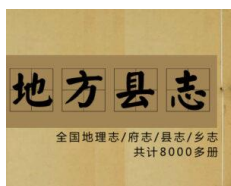
## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【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/>