

序

作者自 60 年代跟随我左右,先学习中医、针灸、八卦掌指法导引;后习尹氏八卦掌内功技击诸法。80 年代又受业于北京市八卦掌研究会秘书长、中国人民警官大学武术教官、副教授赵大元先生,学习梁氏八卦掌及八卦门各种器械,擒拿等术。对八卦掌一门功夫有独特见解,尤其对八卦掌一门的养生健身诸功法体会颇深,有其独到之处。

养生功法门类繁多,而以八卦掌养生功法为最佳。它的功法及理论,吸纳诸家之长,荟萃百家精华,继承发扬了中国传统养生学之要领。索其渊源,乃经中之经,众经之首的《周易》。

八卦掌养生功法是由尹氏八卦掌前辈根据《周易》对养生、健身及防病治病的理论,从不同角度阐明了养生诸功法如站功、坐功、卧功、行动功、指法导引功等,通过合理的修炼,对人体内至脏腑,外至经络皮毛的养生、疗疾的特殊关系。另外,对天地人的关系,四季更替、寒暑推移对人类的生存与健康的影响,都有着许多精辟的论述。

本书中所介绍之功法,从练法到效应,从理论到实践,从养生到疗疾等诸方面,动作清楚,效应突出,有一定深度,熔健身养生和防病疗疾于一炉。现在向广大读者介绍这种功法,旨在使其向更大范围推广,使更多人受益。我已年过古稀,故责成弟子著书,为造福于人类作一点贡献。

北京市八卦掌研究会副会长 解佩启

1993 年 10 月于北京

编写说明

本书共分十一章。前五章主要概述八卦掌内功养生法的基本内容、它与中医理论的关系、它对人体各系统的生理影响及练功中几个需要注意的问题等；中间五章重点介绍站桩、静坐、静卧、行动桩功、指法导引；最后一章介绍常见病指法导引。为使我国这一独特健身养生功法得以推广，作者力求做到深入浅出，解说明白，体系清楚，便于学练，但疏漏之处仍在所难免，恳请读者批评指正。

常见病指法导引部分，系作者按经络取穴、俞募相配的方法治疗疾病的多年临床实践总结，疗效明显，可供读者参考。

编者

目 录

第一章 八卦掌内功养生法概述	(1)
第一节 八卦掌内功养生法源流.....	(1)
第二节 八卦掌内功养生法概念.....	(2)
第三节 八卦掌内功养生法在医学中的应用.....	(7)
第二章 八卦掌内功养生法与中医基础理论	(9)
第一节 八卦掌内功养生法与阴阳学说.....	(9)
第二节 八卦掌内功养生法与五行学说.....	(10)
第三节 八卦掌内功养生法与脏腑学说.....	(12)
第四节 八卦掌内功养生法与经络学说.....	(14)
第五节 八卦掌内功养生法与精、气、神.....	(18)
第三章 八卦掌内功养生法对人体各系统的生理影响	(21)
第一节 功法对神经及心脑的影响.....	(21)
第二节 功法对呼吸及消化系统的影响.....	(22)
第三节 功法对造血系统的影响.....	(24)
第四节 功法对免疫功能的影响.....	(25)
第四章 练功中几个需要注意的问题	(26)
第一节 放松.....	(26)
第二节 顺乎自然.....	(26)
第三节 动与静的配合.....	(27)
第五章 呼吸方法	(29)
第一节 自然呼吸法.....	(29)

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/>