

目 录

第一部分	概 述	4
------	-----------	---

第二部分	自我按摩、导引养生的特点	6
------	--------------------	---

第三部分	常用按摩、导引方法介绍	8
------	-------------------	---

第一节	强壮养生法	9
第二节	疏肝理气法	17
第三节	宁心安神法	22
第四节	健脾和胃法	26
第五节	宣肺通气法	30
第六节	固肾增精法	34

附录	人体补益原则	40
----	--------------	----

第一部分 概述

早在两千多年前，我们的祖先便创造出了“导引”和“按跷”，用来防治疾病、养生延年。关于这些方法的具体操作，古人是这样描述的：“导引，谓摇筋骨，动肢节；按，谓抑按皮肉；跷，谓捷举足”等等。不难看出，“按跷”即沿革至今的推拿和自我按摩，而“导引”则可说是体育练功方法最早的称谓和概括，目前的各种健身操、医疗保健操以及气功练功方法等，似皆应在其属中。

自我按摩和体育练功方法对人体的养生作用，一直被我们的前人重视和认识，他们概括指出：“导引运行经气，不使留滞为病也，按跷揉扰筋节，宣通阳气也，”而在中医最早的经典著作《内经》中更有“……病多痿厥寒热，其治宜导引、按跷”的临床记载。战国时期的哲学家、养生学家庄子更说这是：“养形之人，彭祖寿考者之所好也”。所以在我国隋唐时期，“导引”、“按跷”得到了更加广泛的应用，并被官方确定为重要的防治疾病的手段之一。

可以说，自我按摩和体育练功方法，都是采取“动”的形式来促进人体健康的，名医华佗说：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽耳”这与“生命在于运动”的观点是完全一致的。另外，现代科研证实，自我按摩以及体育练功，都会使人体自身产生生物物理和生物化学方面的变化，这些变化中就有一些对机体有效的物质。而这些有效物质不仅由皮肤向肌肉深层、筋腱、神经、血管、淋巴等组织渗透，引起全身机体的良性调节，同时还反射性地影响内脏等器官的功能，从而使得血液循环加快，新陈代谢功能增强，进一步达到改善人体生理、病理过程，激发和增进人体免疫机制等目的，从而起到抗病保健养生的特殊效果和作用。

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/>