

在日常生活中,有益于身体健康的小动作很多,其中有的还能预防和治理某些疾病。

防治腰酸背痛:做一些前弯后仰及向左、向右旋转的腰部活动。

防治肩周炎:双手做由前向上、由后向上的顺、逆时针方向旋转臂膀的活动,既能强健肩关节及周围组织,又能防治肩周炎。

防治颈痛:先做低头、抬头运动,然后做转动脖颈的运动,转头时尽量使头部与肩部接近水平。

防治便秘:经常旋转按摩腹部、提肛能促进直肠蠕动,保持大便通畅,这是预防和治疗便秘的一种有效方法。

防治胃肠道疾病:经常按揉三里(膝盖下四横指,胫骨外一横指处)、按摩涌泉穴(足掌心)及五趾下凹陷处,可增强脾胃和胃肠消化功能,还可以防治脚抽筋及胃肠道疾病。

防治糖尿病:捏揉左手大拇指的两个关节(不捏揉右手大拇指),每天1到2次,每次3分

钟,此法无副作用。

防治失眠、头痛等症:中医认为

头是“诸阳之会”,人体十二经脉和奇经八脉都聚会于头部,经常梳头对防治眩晕、失眠、高血压、动脉硬化等疾病均有较好疗效。具体方法是每天早、中、晚各梳头一次,每次2到3分钟,用力适中,向头皮各个方向全部梳理一遍。要防治血管性头痛、偏头痛和眼痛,可每天用木梳(最好用牛、羊角梳)反复梳头后,用梳齿轻轻叩打头皮3到5分钟,最后再梳理一遍,若能结合头部穴位和疼痛部位叩打,则效果更佳。

防治众疾 小小动作

文郭振东

(编辑:飞翔)



一、源流

武当吐纳功,是笔者汲取张三丰的太极拳精华,系统阅读大量经典著作后,创编出的一套内功修炼功法。

二、功理功效

其以炼气、调气、行气、调血等方法,通过意念和呼吸配合来达到强身治病的

武当吐纳功

文张祖仁

目的,具有松静自然,动静结合,以意领气,调息导引,循经按摩的特点,经常练习,能顺气养生,疏通经络,调和气血,平衡阴阳,祛病延年。对肥胖病、瘦小症、慢性支气管炎、胃病、肺气肿、肺结核、高血压、关节炎、神经衰弱、慢性肝炎、糖尿病、慢性肾炎、近视眼等均有一定的疗效。

三、功法修炼

1. 仙人指路

自然站桩,两剑指朝正前方,向前划圆弧,舌舐上腭,双目垂帘,口呼吸鼻吸,同时默念“静”字,并将吸入的气送到丹田,以丹田做吸气、放气练习(初学者宜采取自然呼吸),意想自己逍遥自在,如入仙境。

2. 顶天立地

自然站桩,双手掌心合掌朝上方向顶出,然后慢慢弯腰压地,两臂自然下垂,

弯腰时用力吸气至丹田内,全身放松,感觉己如腾云驾雾。

3. 八方采气

①自然站桩,选择光线无遮挡处,面向太阳、白云,双掌朝天,呼吸柔和自然,双目垂帘或仰望天空,意想掌心吸气至丹田,呼气时意想全身各处的浊气从劳宫、涌泉、百会穴缓缓排出,如此反复吐纳2分钟。②托掌,身体在原地绕

圆,转体360度,意念天地之气从劳宫穴或百会穴收回丹田,意想天人相通,回归自然。

4. 日月合璧

自然站桩,沉肩垂肘,松腰开胯,呵气,双手抱圆在胸前,意守劳宫穴,意念两劳宫穴之气相吸,吸丹田,气至胸腔,略停片刻再吸入丹田,采日月之精华融为一体,气通奇经八脉、十二经路,使天、地、人三气相通。

5. 仙鹤亮翅

自然站桩,沉腰含胸拔背,屈膝,双手向侧方做亮翅展手动作,掌心朝下,目视前方,吞、咽、喷气,意守丹田,上提时呼气,下按时吸气,一吸一呼配合自然协调,意想自己的身体已不复存在,化成仙鹤与宇宙融为一体,达到忘我的化虚境界。

6. 丹田内转

自然站桩,两手劳宫穴对准丹田处,(男左手在左,女相反)做摩腹36圈,配合呼吸,先呼后吸,意想把气引入丹田,全身之气归丹田,意念似静非静,似松非松。

7. 捧气贯顶

自然站桩,两手从下向上举过头顶,两眼向上望天空,手心朝上,接着翻掌按住百会穴2分钟,接着慢慢下按,渐渐向下,靠近身侧,意守心肺、丹田、百会穴。上举时呼气,下按时吸气,意想天地之灵气从掌心进入通过双臂流入丹田。

8. 翻江倒海

自然站桩,两手前平举,掌心朝下,做波浪式起伏动作,由前收回至腰部,从腰部接着用力双掌推出,做上下屈膝半蹲起伏动作,推掌时呼气,收掌时吸气,渐渐入静。

收功:双手梳头、洗面、摩腹,拍打全身,望远处。

四、练习注意事项

1. 激烈运动后切勿练功。
2. 练功前放松裤带,不要系得太紧,以免影响练功。
3. 有呼吸道疾病者,发烧患者忌练。
4. 练功前后禁止房事。
5. 练功不要急于求成,要循序渐进。
6. 应选择空气清新、宽敞的场地进行练习。

(编辑:飞翔)

END 结束

更多内容



【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、药酒药方、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、...

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/>