

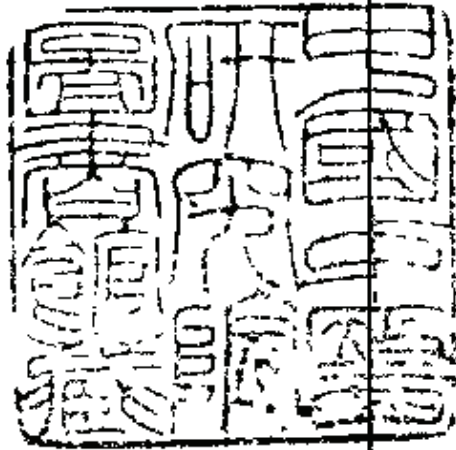
4148491

彭静山 编著
古代秘传长寿术

二、14、
经络功法



中研 B0023444



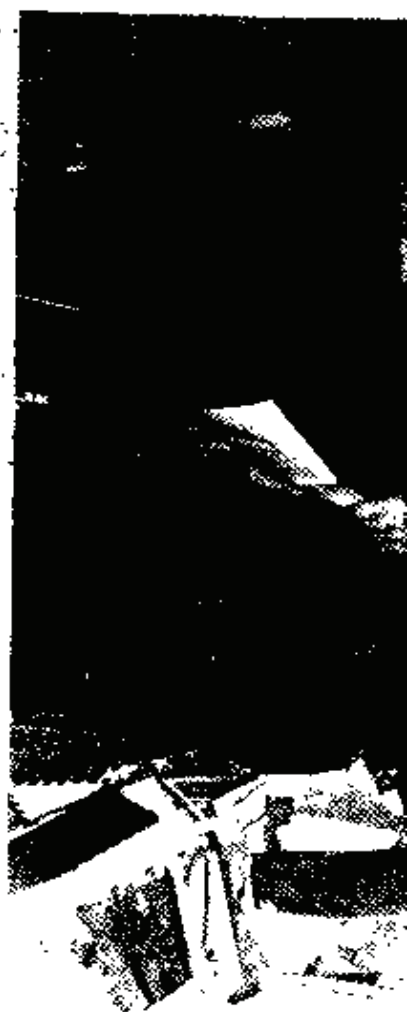
辽宁科学技术出版社

八十一岁
高龄的彭静山
教授，正在潜
心钻研中医经
典长寿古迹。



彭教授历年来
被授予的聘书及其
荣誉证书。

彭教授欣喜地
阅读国内外读者部
分来信。



目 录

开场白 经络功法的来龙去脉	1
第一章 床上运动	1
第一节 练功准备	2
第二节 下肢运动	3
第三节 上肢运动	11
第四节 脊柱运动	19
第五节 头颈运动	20
第六节 吐纳收功	29
附：读者来信举要	29
第二章 寒暑不侵健身术	32
第一节 健身术的来源	32
第二节 健身术的练功方法	34
(一) 预备姿势	34
(二) 练功方法	35
(三) 功法释义	36
第三章 经络运动自疗法	38
第一节 经络的名称	40
第二节 十二经循行序列	41
第三节 十二经所属疾病	42
第四节 经络运动方法	44
附：病例举要	49

第四章	导引祛病生活要则（《导引却病歌》浅释）	51
第五章	服气强身法	61
第一节	呼吸的生理概说	61
第二节	服气法与健康的关系	63
第三节	服气方法	64
第六章	古代养生十四法	65
第一节	静坐调息法	65
第二节	长生三法	66
第三节	胎息铭	67
第四节	长生一十六字诀	67
第五节	反舌塞喉法	68
第六节	上元六合聪耳目法	68
第七节	转肋舒足法	69
第八节	营治城廓法	69
第九节	按摩肾俞穴法	69
第十节	摩涌泉法	70
第十一节	击探天鼓	70
第十二节	拭摩神庭	70
第十三节	下摩生门	71
第十四节	栉发去风	71
第七章	保健灸法	72
第一节	足三里长寿灸	72
第二节	灸脐培元法	73
第三节	大椎灸强壮法	75
第四节	灸风门预防中风法	75
第五节	小儿身柱灸	76
第六节	老年抗老防病灸	76

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/>