

目 录

第一章 灵枢易筋经功法概论	(1)
第一节 灵枢易筋经的特点.....	(1)
第二节 灵枢易筋经的基本内容.....	(2)
第三节 练习灵枢易筋经功法的注意事项.....	(3)
第二章 灵枢易筋功法	(6)
第一节 易手太阴筋功法.....	(11)
第二节 易手阳明筋功法.....	(13)
第三节 易足阳明筋功法.....	(15)
第四节 易足太阴筋功法.....	(17)
第五节 易手少阴筋功法.....	(19)
第六节 易手太阳筋功法.....	(21)
第七节 易足太阳筋功法.....	(23)
第八节 易足少阴筋功法.....	(25)
第九节 易手厥阴筋功法.....	(28)
第十节 易手少阳筋功法.....	(29)
第十一节 易足少阳筋功法.....	(30)
第十二节 易足厥阴筋功法.....	(33)

第十三节	易十二经筋功法	(34)
第三章	灵枢易经功法	(36)
第一节	易肺经功法	(39)
第二节	易大肠经功法	(43)
第三节	易胃经功法	(46)
第四节	易脾经功法	(51)
第五节	易心经功法	(53)
第六节	易小肠经功法	(56)
第七节	易膀胱经功法	(59)
第八节	易肾经功法	(62)
第九节	易心包经功法	(65)
第十节	易三焦经功法	(68)
第十一节	易胆经功法	(71)
第十二节	易肝经功法	(75)
第十三节	易十二经脉功法	(78)
	附：古代体表部位名词解释	(79)
第四章	灵枢易筋经点穴推拿疗法	(89)
第一节	点穴推拿概要	(89)
第二节	灵枢易筋经点穴推拿运劲、运气方法	(91)
第三节	常用手法	(92)
第四节	手法的补泻	(102)
第五节	手法施治原则	(103)
第六节	手法治疗注意事项	(104)
第七节	手法施治常用穴位	(105)
第五章	常见病治疗	(118)
第一节	感冒	(118)
第二节	咳嗽	(119)

第三节	胃痛	(120)
第四节	呃逆	(121)
第五节	便秘	(122)
第六节	眩晕—肝阳上亢(高血压病)	(123)
第七节	半身不遂	(125)
第八节	面瘫	(126)
第九节	昏厥	(127)
第十节	不寐(失眠)	(128)
第十一节	颈椎病	(129)
第十二节	落枕	(130)
第十三节	漏肩风(肩周炎)	(131)
第十四节	闪腰、岔气(急性腰肌筋膜损伤)	(132)
第十五节	腰腿痛(腰椎间盘突出症)	(133)
第十六节	膝关节痛	(134)
第十七节	转筋(腓肠肌痉挛)	(135)
第十八节	瘰疬(脏躁)	(135)
第十九节	绝经前后诸证(更年期综合证)	(137)
第二十节	小儿泄泻	(138)
第二十一节	小儿惊风	(139)
第二十二节	小儿多动症	(141)
第二十三节	小儿遗尿	(142)
第二十四节	月经不调	(143)
第二十五节	痛经	(144)
第二十六节	妊娠恶阻	(145)
第二十七节	缺乳	(145)
第二十八节	牙痛	(146)

第一章 灵枢易筋经功法概论

第一节 灵枢易筋经的特点

灵枢易筋经与现今流传的多种易筋经如少林达摩易筋经、伍氏易筋经、熊氏易筋经、常氏易筋经、岳飞易筋经等都有明显的区别，其特点如下：

一、筋经分练，功效显著

灵枢易筋经把筋与经分开来修炼，通过筋先练内劲，在此基础上再通过经脉来修炼内气，比一般易筋经的筋经合练及只偏重修炼内气的功法效果更好。实践证明，按灵枢易筋经练功要求，一般初学者在练习15~30分钟内，所练的单一经络都有热、胀、麻等“得气”反应，甚至热气直达所练经络的脏腑。

二、流注修炼，循环如常

灵枢易筋经是以经络学说为指导，其练功程序是按照十二经脉的流注次序依次锻炼保证气血在经络中循环如常，首尾相贯。

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/>