

《中医气功健身点津》

图书基本信息

书名：《中医气功健身点津》

13位ISBN编号：9787560829937

10位ISBN编号：7560829937

出版时间：2005-5

出版社：同济大学出版社

作者：盛康毅

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中医气功健身点津》

内容概要

本书在中医理论指导下，阐释医典古籍中传统气功的原理、方法、类别及练功要素。分溯源、概要、四时颐养、脏腑调理、美颜葆春、养形强身、延年益寿、保健康复和防疾祛病九大篇。其中对六自诀、五禽戏，八段锦、易筋经等40余传统气功之行气、导引、意想的功法、功用、功效及练功宜忌，作厂按语评述。

《中医气功健身点津》

作者简介

盛康毅，医学硕士，副研究员，上海市气功研究所养生保健中心主任。长期从事气功医疗、教学、科研工作。近年参加编写有《中国医籍大辞典》《自我保健医学》《实用中医大全》《中国中医独特疗法大全》等专著多部，发表学术论文多篇。

沈庆法，生于1943年，浙江镇海人

《中医气功健身点津》

书籍目录

总序引言溯源篇 中医气功源流与发展概要篇 第一章 气功类别 第二章 练功要素 第三章 练功宜忌四时颐养篇 第一章 四季摄养法 第二章 节气导引法 第三章 灵剑子调补法脏腑调理篇 第一章 五脏导引法 第二章 理五脏诀 第三章 养五脏坐力 第四章 六字气诀美颜葆春篇 第一章 陶氏导引按摩法 第二章 子午导引未能 第三章 逍遥子导引法 第四章 分行外功养形强身篇 第一章 五禽戏 附：《万寿仙书》五禽戏 第二章 天竺按摩法 第三章 老子按摩法 第四章 婆罗门导引法 第五章 八段锦 第六章 易筋经延年益地大寿篇 第一章 诸家气法 第二章 十二段锦 第三章 十六段锦 第四章 幻真内气诀 第五章 老人导引法 第六章 延年九转法康复保健篇 第一章 赤松子导引法 第二章 宁先生导引法 第三章 彭祖卧引法 第四章 玄鉴导引法 第五章 却病八则 第六章 诸仙导引术 附：《赤风髓》神仙导引却病势防疾却病篇 第一章 治万病诀 第二章 养生方导引法 第三章 保生秘要导引法结束语附录 病证对治索引

《中医气功健身点津》

编辑推荐

《中医祛病健身系列丛书》共10册，各册主编均为中医各科名手。丛书编写以“茹古涵今，兼收并蓄，立足临床，重在创新”的学术思想为指导，遵循“继承传统，发扬精粹，面向社会，服务大众”的宗旨，以中医药学经典理论和现代临床实践的依据，融科学性、知识性和实用性为一体，内容翔实系统全面，深入浅出，通俗易懂。对临床医师有实用参考价值，对患者和中医爱好者有康复保健指导手册。适合于广大医药工作者，医学院校师生及社会各界人士阅读。

《中医气功健身点津》

精彩短评

- 1、东抄西抄，汇集成册，实用性很低！建议慎重考虑！
- 2、想多了解一些知识，此书简单易学
- 3、没啥意思，就是堆砌！对于每个功法讲解得不够深入，其实健身的话认准一个功法就可以
- 4、书很好，赞一个，希望店主下回给予优惠

《中医气功健身点津》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com