

《中国传统医疗气功养生学》

图书基本信息

书名：《中国传统医疗气功养生学》

13位ISBN编号：9787506720588

10位ISBN编号：7506720582

出版时间：1999-03

出版社：中国医药科技出版社

作者：万苏建

页数：163

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

《中国传统医疗气功养生学》

内容概要

内容提要

本书是一本医疗气功专著。作者积二十余年气功临床经验，结合道家养生思想，创造了阴阳八卦循导功为主的医疗气功功法。全书共分6章，阐述了道家医学、八卦养生气功原理，八卦循导功的功法，道家乐功以及外气功法，外气临床应用及家庭气功保健。全书图文并茂，通俗易懂。

本书可供气功爱好者，中医爱好者参考，也可供家庭保健之用。

《中国传统医疗气功养生学》

作者简介

作者简介

万苏建 1953年出生，山东省宁津县人。中国共产党党员毕业于首都医学院、北京军区军医学校、光明中医函授大学。卫技7级副主任医师。现任北京军区气功研治所所长，北京市红十字会传统医学交流中心副主任，北京市石景山区红十字会绍家坡康复医院院长。并担任世界医学气功学会理事、专家委员，中国气功科学研究会理事，全军中医学会气功专业委员会副主任委员、秘书长，北京市气功研究会副理事长。

万苏建以道家阴阳八卦思想为基础，结合中医学原理，经长期实践而总结成一种临床治疗及自我健身的整体气功医疗功法。

主要学术著作有《八卦循导功》、《临床气功学》。八卦循导功以其独特的治疗效果，受到国内外气功界、新闻界的重视。并在中央电视台、北京电视台、《人民日报》、《光明日报》、《解放军报》、《健康报》多次给以报道和宣传。

万苏建曾赴日本、美国、马来西亚、瑞典、丹麦、法国、等国家讲学传授功法。

书籍目录

- 目录
- 第一章 总论
- 第一节 气功概况
- 第二节 气功的现代研究
- 第三节 气功与阴阳 经络和穴位
- 第四节 练功三要素
- 第五节 练功原则及注意事项
- 第二章 道家医学八卦养生气功功理
- 第一节 解析周易八卦
- 第二节 八卦与经络 脏腑
- 一 八卦与脏腑
- 二 八卦与经络
- 三 八卦与阴阳五行、天干地支
- 第三节 论万苏建八卦循导功
- 第四节 道家养生理论
- 一 中国道家养生功的由来
- 二 品德修养
- 三 起居 饮食与养生
- 四 房室生活与养生
- 第五节 道家理论与中医学之关系
- 一 《周易》象 数 易概念及相互关系
- 二 《周易》卦象与中医学
- 三 《周易》爻象与中医
- 四 《周易》象与《内经》藏象学说
- 五 五行八卦
- 六 阴阳八卦
- 七 《周易》与《内经》理论体系的学缘关系
- 第三章 八卦循导功养生气功功法
- 第一节 初级功法
- 一 八卦静养卧桩功
- 二 八卦静养坐桩功
- 三 八卦静养站桩功
- 四 太极棒静养卧桩功
- 五 太极棒静养坐桩功
- 六 太极棒静养站桩功
- 七 八卦站桩采气功
- 八 八卦筑基功
- 第二节 中级功法
- 一 小抱石球
- 二 单手穿掌
- 三 八卦拉气功
- 四 马步分掌
- 五 徒步舞掌
- 六 双手穿掌
- 七 托天捞月
- 八 八卦回春功
- 第三节 高级功法

一 八卦游龙功

二 八卦龟缩功

三 八卦三丹画圆功

四 八卦三丹步卦功

五 太极棒周天功

六 太极棒三丹功

七 太极棒步卦功

八 八卦阴阳同修功

第四节 常见病症的对症修炼功法

一 心血管系统疾病

(一) 冠心病与站桩理气功

(二) 心律失常

(三) 高血压病

(四) 高脂血症和高蛋白血症

(五) 慢性肺源性心脏病

二 消化系统疾病

(一) 便秘症与八寥震颤通便功

(二) 消化性溃疡

(三) 慢性胃炎

(四) 胃切除术后

(五) 慢性胆囊炎

三 运动系统疾病

(一) 肩凝症与八卦拉气舒络功

(二) 颈椎病

(三) 创伤性不完全性截瘫

(四) 腰椎间盘突出症

(五) 慢性腰部劳损

四 神经系统疾病

(一) 植物神经功能失调症与八卦人静练丹功

(二) 健忘症与运气补脑功

(三) 头痛症

(四) 中风后遗症

(五) 重症肌无力

五 内分泌系统疾病

(一) 糖尿病与坐桩八段锦

(二) 更年期综合征

六 其他

癌症

第四章 八卦循导功道家乐功

第一节 道家乐功的机制

第二节 道家乐功能够使我们修人良性的气功态

第三节 道家乐功能够使我们修人天人合一的高境界

第四节 道家乐功能够使我们修人辟谷 食气的长寿之道

第五节 道家乐功的功法

一 八卦神龟坐桩功

(一) 道家音乐

(二) 坐桩功法

二 八卦神龟站桩功

(一) 道家音乐

(二) 站桩功法

三 八卦神龟周天功

(一) 音乐

(二) 功法

第五章 气功外气疗法

第一节 外气的物质基础

一 对外气的研究概况

二 内气外放修炼法

三 发放外气施术法

四 发放外气施治法

五 发气后的自我调整

第二节 外气的临床应用

一 颈椎病

二 中风后遗症

三 创伤性截瘫

四 癌肿

五 植物神经功能紊乱

六 小儿脑性瘫

七 糖尿病

八 腰椎间盘突出症

九 老年退行性疾病

十 类风湿关节炎

十一 冠状动脉粥样硬化性心脏病

十二 流行性感冒

十三 胃十二指肠溃疡

十四 高血压病

第六章 家庭气功保健疗法

第一节 家庭外气保健术

一 脑力劳动者劳累后外气保健疗法

二 体力劳动者劳累后外气保健疗法

三 四肢大关节保健疗法

四 面部养颜保健疗法

第二节 道家气功练养五脏法

一 采自然界山水树木的修炼法

二 周天运行法

三 道家练养五脏的方法

第三节 气功与减肥 健美

一 气功减肥

二 气功按摩减肥法

三 局部减肥气功

四 气功与美容

附录

万苏建与他的气功事业

《中国传统医疗气功养生学》

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