

<<天台山道家功夫整脊图解>>

图书基本信息

书名：<<天台山道家功夫整脊图解>>

13位ISBN编号：9787117123976

10位ISBN编号：7117123974

出版时间：2009-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：应用荣 等主编

页数：220

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：<http://www.tushu007.com>

<<天台山道家功夫整脊图解>>

前言

中秋初度，明月依旧，时在子夜，万籁俱寂。

浙东方技家应有荣医师新著《天台山道家功夫整脊图解》付梓前夕，赐稿于余，灯下拜读，钦佩之余遐思翩跹。

该书在纵论道家学说的同时，又详述其功夫练习之要义及临床诊病疗伤之秘诀，可谓积先生从医济世数十年经验及习武从道毕生感悟之大成。

当今之世，青年学者有如此敬业之执著，学艺之丰硕者，难能可贵，亦凤毛麟角也。

人口与健康问题历来乃民生之重大课题。

近期中国科学院公布《2050年：科学技术和中国的未来》，其中有《中国至2050年人口健康科技发展路线图》，该研究组组长陈凯先院士指出未来50年我国在人口与健康方面将面临的主要问题和挑战，如人口老龄化，非传染性慢性病成为主要疾病，心理性、神经/精神性疾患成为突出问题，生活方式的改变对健康影响加大。

报告十分明确指出：当今医学的目的和整个医疗模式正处在大转变中，长期以来以治疗为主的医学模式将转变为以预防为主的模式，医学研究的重点将前移，通过转变生活方式、营养方式和早期干预措施，促进健康，降低发病率。

报告还指出：转化医学将受到高度重视，系统生物学将得到很大发展，并由此构建“会聚医学”，把生物—心理—社会—环境和工程技术等方面整合起来，综合中、西医学的优势和特点，发展全面整合的新医学。

不言而喻，医学科学发展的大趋势，为中医学的弘扬和创新昭示了光明前景，也提出了重大的挑战。

我在20世纪80年代提出振兴中医药事业和培养中医药高级人才，应该坚持“一体两翼”的战略，即以继承中医学理论体系和历代积累的实践经验为主体，以弘扬民族文化精髓和吸取现代科学技术为两翼，实现中医药事业新的腾飞，创造新的辉煌。

现在，人们对中医药的继承方向和引进现代科学技术推进中医药现代化等方面的问题已有许多广泛深入的讨论，求得诸多共识。

然而，在如何研究、挖掘、吸纳传统文化精髓并与中医药发展结合，以加深其底蕴，提升其内涵却注重不多。

中国传统文化博大精深，源远流长，从中医学理论与实践的发展观察，道学和道教对其影响是极其深厚和久远的。

《抱朴子·内篇》指出“古之初为道者莫不兼修医术”，“道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也”，“长生之道，道之至也。

故古人重之也”。

道家有关顺乎自然祛病延年；恬淡虚无，少私寡欲；专气致柔，以静为正等养生观点在《黄帝内经》中得到充分应用与发挥。

道家十分重视“修道”，历代不同时期均有发展，内容丰富，大凡如：精神修炼，呼吸修炼，形体修炼，食物修炼，以及内丹（综合服气、行气、导引、胎息、房中术）等，这些内容多为中医的实践吸纳，医道兼容成为中医学的一大亮点。

应有荣先生出生中医武术世家，自幼受到道家学说的影响和熏陶，不仅积累了广博的道家知识、较深的学术造诣，而且积习修炼传承天台山道家南宗（文火、武火）功法，尽得真髓。

尤令人敬佩者，先生行医生涯数十载，始终谦言躬行，博采众长，发皇古义，融汇新知，学贯中西，擅长将道家功法与中医骨伤科整脊手法融汇一体，自成一家，名闻遐迩，堪称“一体两翼”实践之彪炳与楷模。

昔陆游诗曰：“古人学问无遗力，少壮功夫老始成。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

应有荣医师正是这样一位学者，近年不仅在医学与道学的结合上潜心钻研，每有所得，不惜与同仁交流，且年有名著问世，为我国中医药事业繁荣和骨伤科学科发展作出重要贡献。

<<天台山道家功夫整脊图解>>

<<天台山道家功夫整脊图解>>

内容概要

天台山道家功夫整脊，是以道家南宗“紫阳真人张伯端”所创金丹大道修炼时动功(武火)训练方法为基础，结合脊源性疾病治未病及整脊手法特点，经过数代人潜心钻研，总结出的一系列针对脊源性疾病的练功方法。

此道功融合到整脊手法中，可显著提高手法质量，亦可指导病人康复训练及治未病。

本书共四章，第一章道家功夫整脊，详述15种脊源性疾病的整脊手法、操作规范、目的作用、动作要领及相对应的道功练法。

第二章道家功法治未病，详细分析道家功法对脊源性疾病的防治原理及道功整脊。

第三章天台山道家南宗功法(武火·动功)。

第四章天台山道家南宗功法(文火·静功)。

全书约30万字，近千幅照片图。

主要供从事骨伤科、推拿科的临床人员参考，也可供武术爱好者学习。

<<天台山道家功夫整脊图解>>

书籍目录

绪论 一、道家与医学 二、道家与治未病 三、道家功夫与整脊第一章 道家功夫整脊 第一节 颈椎部疾病 一、寰枢关节错缝 二、颈椎间盘退变、椎曲紊乱综合征(颈椎病) 三、落枕 四、颈椎间盘突出症 五、颈椎管狭窄症 第二节 胸背部疾病 一、胸椎小关节紊乱症 二、背肌筋膜炎 三、肩关节周围炎 四、肩胛提肌劳损症 五、脊柱侧凸症 第三节 腰骶部疾病 一、腰椎间盘突出症 二、腰椎小关节错缝(急性腰扭伤) 三、骶髂关节损伤 四、梨状肌损伤综合征 五、腰椎管狭窄症第二章 道家功法治未病 第一节 不良作息姿势 第二节 颈部功法 一、神龙抬首 二、五行归位 三、阴阳运转 四、犀牛望月 五、青牛观蹄 第三节 胸背部功法 一、易筋绵指 二、肩关节开筋法 (一)根开法(摩肩) (二)肢开法(转肩) (三)稍开法(摘星换斗势) 三、合胸拔背、合背拔胸 四、大鹏展翅 五、金刚顺肘 六、倒转乾坤 第四节 脊椎综合功法 一、金钟磨肋 二、玉带围腰 三、龙身翻滚 四、卧虎扑食 五、乌龙绞水 六、仙姑采荷 第五节 四肢部分功法 一、肘关节开筋法 二、铁壁游龙 三、银龙穿珠 四、青龙探爪 五、神龙腾越 六、三盘落地 七、踝关节开筋法第三章 天台山首家南宗功法(武火·动功) 一、金丹五行劲 二、拔背劲 三、大劈劲 四、内劈劲 五、肘冲劲第四章 天台山道家南宗功法(文火·静功) 一、道家南宗的筑基方法 (一)收心 (二)存心 (三)内视 (四)入静 (五)调神 (六)调息 (七)调精 二、道家南宗炼精化炁之方法 (一)采药 (二)封固 (三)炼药 (四)上火 三、道家南宗炼炁化神之方法 四、道家南宗炼神还虚之方法 五、道家南宗炼虚合道之方法附 《玉清金笈青华秘文金宝内炼丹诀》 参考文献 后跋

<<天台山道家功夫整脊图解>>

章节摘录

一、道家与医学 中华文明源远流长，道家流派是其中一颗璀璨的明珠。其理论思想肇始于上古，大成于先秦，繁衍于秦汉以降，对中华民族的历史演变产生过巨大影响。其派生出的各种方法、技巧，广泛应用于我国各个朝代的各个层面，最具有中华之特色。

道家思想以黄、老为代表。

黄帝是中华文明的人文始祖，其理论可从托其名而著之《黄帝内经》中测其端倪，以整体观念、辨证论治为特色，以“法于阴阳、和于术数、动静有节、起居有常、不妄作劳”为养生原则，其中关于“真人、至人、神人”的叙述，已披露出后世内炼修丹之理法，至今仍为道士之必读经典。

老子更以一部《道德经》奠定其为道家代表人物，被后世道教尊为教祖，其教人以无为而治、返璞归真。

在黄、老的倡导下，修仙求道之士，代不乏人，其中更有杰出人物，体证先天，掌握阴阳，游戏人间，仙踪时现，点化结缘，代有所闻。

在春秋战国时期，《易经》不仅指导形成了医学的经典《黄帝内经》，奠定了中国传统医学的人体生命科学的本质，同时，儒家和道家均宗《易经》，一为天道，一为地道，一为人道。

道家所言之道为阴阳柔刚，（《易经·说卦》）曰：“立天之道，日阴日阳；立地之道，日柔日刚；立人之道，日仁日义。

”儒家所言之道指人际关系的仁义道德，《庄子·隐父》曰：“道者，万物之所由也。

庶物失之者死，得之者生。

为事逆则败，顺之则成。

故道之所在，圣人遵之。

”道家的形成发展以《老子》、《庄子》为圭臬，儒家的发展兴盛源于孔子、孟子。

前者以《道德经》为代表作，后者奉《论语》为经典。

在道教以外，有专事修炼者，得先秦之传授，理性命之关键，穷阴阳之变，返造化之源，承先后后，继往开来，以坐忘、黄白、剑术、内丹等分派开枝，垂教后世。

其传人或隐于市、或隐于朝、或隐于野，或为道、或为僧、或为儒、或为农工士商、医卜星相，修道行道，代不绝缕。

二、道家与治未病 道家与治未病早在《素问·四气调神大论》中就有记载：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

这段话的意思是说，古代高明的医生认为医学的最高境界不是治疗已发生的疾病，而是如何防止疾病的发生；高明的政治家不是体现在治理已经形成的社会动乱，而是体现在未乱之前即加以预防。

如果疾病已经产生了再去治疗，动乱已形成了再去治理，那就好像口渴了才去挖井、战争发生了才去铸造兵器，这岂不是太晚了吗？

西汉时期马王堆《导引图》更是用工笔彩画描绘出一系列身动养生保健治未病之帛画（图绪论一1）。

可见人类在公元2000年前就重视养生（治未病）的方法。

道家的历代大师均重精研修身养性延年益寿治未病之术，修炼时以人体为鼎炉，精、气、神为药物，将意念作为火候进行修炼。

南宗清修讲求的是“先命后性”，如张伯端说：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心，不若炼铅先实腹，且教收取满堂金。

”

<<天台山道家功夫整脊图解>>

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:<http://www.tushu007.com>