第一图书网, tushu007.com

<<养生之道>>

图书基本信息

书名:<<养生之道>>

13位ISBN编号: 9787500103707

10位ISBN编号:7500103700

出版时间:2002-01

出版时间:中国对外翻译出版公司

作者:侯健主编

译者:张雯

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

<<养生之道>>

内容概要

长生引导歌 东晋·许逊 子夜披衣暖室中 , 凝神端坐面朝东。

澄心闭目鸣天鼓 , 三十六局声亦同 。 两手向腮匀赤泽 , 七回摩掌熨双瞳 。 须知吐纳二十四 , 舌搅华池三咽终 。

作者简介 许逊(239—374),字敬之,汝南(今属河南省)人,举孝廉,官至旌阳县(今湖北枝江县北)令。

晋室纷乱时弃官,周游江湖诸郡。

传说他二十岁曾学道于吴猛,尽得秘传,至东晋宁康二年,与家人拔宅升空,鸡犬亦随逐飞去。 故宋代封为"神功妙济真君",世称许真君,亦称许旌阳。

此篇疑为后人伪托之作。

注释 "子夜"二句——半夜披衣面东端坐,心除杂念,凝神静思。

澄心——心静而清。

鸣天鼓:一种气功功法术语。

其做法 是:两手掩耳,手指放于后脑部,用食指压中指,轻弹后脑,可 听到" 咚咚"的响声,故称鸣天鼓。

此功法可治头昏头痛,并去耳鸣,治耳聋。

- 三十六局—鸣天鼓三十六下。
- " 两手 " 句——两手按摩两腮,使两颊血液畅通、红润均匀。
- "七回"句—指两手摩擦发热,贴伏双眼,如此重复七次。

吐纳——呼吸。

- 二十四:有意识地进行呼吸锻炼二十四次。
 - "舌搅"句——即指气功的搅海功法。

做法是:用舌在上下.....

第一图书网, tushu007.com

<<养生之道>>

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