第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩>>

13位ISBN编号：9787510030949

10位ISBN编号：7510030943

出版时间：2011-4

出版时间：世界图书出版公司 · 后浪出版公司

作者：谷岱峰

页数：114

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

内容概要

这是一部传奇的导引术作品，是中国历史上影响最大、习练群众数量最多的保健按摩功法。
本书初版于1962年，是新中国成立以后出版的第一本保健按摩图书。
当时，在自然灾害和饥荒的影响下，全民体质低下。
由于食品与药品供给匮乏，局面不可能迅速获得缓解，党和政府开动脑筋，积极发掘简单易行、安全有效的全民保健方法，《保健按摩》就是因当时体育部（后改称为国家体委）和卫生部重点推介推广而印行的。
此书一经出版旋即广泛传播。
其简单有效、习练群众数量之庞大，都远远超过了我们今天的想象。
本书累计印数早就超过百万，直到20世纪90年代，中国各大医院、疗养机构所推行的保健体操无一例外全部脱胎于谷岱峰公布的这套按摩功法。
此书早年还有台湾地区、日本翻印版本，海外知名度极高。

非常可惜的是，由于旧时代政治意识形态的原因、人为的原因，《保健按摩》一书中非常核心的秘技功法“兜肾囊”与“大周天休息法”在印刷第二版时被全部删去，第三版则加入了马凤阁的大量改写，整部保健按摩功法渐至面目全非。
这套保健按摩功法的正确面貌，竟是所知者极少。

此书最近二十年一直没有再版。
本次出版，我们将整套功法所有内容全部恢复，全面补足历史原因删去的核心秘技，以期给读者提供一个精勘、精校、精印的权威完整版本。
考虑到广大读者大多只是需要习练完整的保健按摩功法，并不需要学习涉及艰涩古文字考释的高古保健养生理论，为提高增加本书普及性、降低定价、减少附录注释的学术专业性障碍，平装本仅收录《保健按摩》书稿的完整版本，未收录精装本中研讨西汉时期保健按摩导引术源流的专门章节。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

谷岱峰博客：http://blog.sina.com.cn/gudaifeng
谷岱峰（1884~1970），字振东，山东省淄博市淄川人，清末秀才。

1912年毕业于山东优级师范学堂，辛亥革命时加入同盟会。

1918年当选为山东省第二届议会议员、山东省教育会评议员。
1922年任山东省教育厅科长。

1924年前后，参加山东省各界代表团，前往广州迎请北伐军，曾被任命为孙大元帅府秘书处秘书，后来返回山东，先后担任山东省立第一师范学校教师、山东省商业专门学校教师、山东大学讲师。

1929年后，任山东潍县税务局局长、山东省直接税署督导等职，后赋闲。
解放后为民革成员、山东省文史研究馆馆员。

1959年，谷岱峰将家族内部秘传的导引术公之于众，以《保健按摩》为书名，1962年由人民体育出版社出版印行。
自该书面世半个世纪以来，其累计印量逾百万，演练人数超过千万。

第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩>>

书籍目录

作者的话　谷岱峰
修订版序言　谷荣生
《保健按摩》修订本
床上八段锦
第一段　干沐浴
　一、浴　手
　二、浴　臂
　三、浴　头
　　1.浴　面
　　2.浴　发
　　3.浴太阳穴
　四、浴　眼
　五、浴　鼻
　六、浴　唇
　七、浴　颈
　　1.浴后颈
　　2.浴前颈
　八、浴胸腹
　　1.推胸腹
　　2.浴乳房
　　3.浴胸胁
　九、浴　腿
　十、浴　膝
第二段　鸣天鼓
　一、鸣天鼓
　二、搓　耳
　　1.擦耳根
　　2.搓耳廓
　　3.揉凹陷
第三段　旋眼睛
第四段　叩　齿
第五段　鼓　漱
第六段　揉背及搓腰眼
　一、揉　背
　二、搓腰眼
第七段　揉腹及揉胞宫
第八段　搓脚心
床下六段功
　第一段　伸手便把洞门关（启动）
　第二段　两手分开月儿圆（耸肩）
　第三段　轻轻葫芦向下按
　第四段　老汉下腰去摸丹
　第五段　双手托起太行山
　第六段　左右抓带到胸前
兜肾囊

第一图书网, tushu007.com

一、 坐练法
二、 卧练法
几点说明
大周天休息法
第一段　准　备
第二段　做　功
第三段　收　功
注意事项
慢行百步功
练法一
1. 抬双臂步行
2. 抬右臂步行
3. 抬左臂步行
4. 两臂交叉抬步行
练法二
注意事项和几点说明
一、 运动按摩，相辅相成
二、 精神愉快，身心俱健
三、 饮食合理，饥饿勿练
四、 房事适度，顺其自然
五、 掌握要领，持之有恒
六、 皮肤疮疡，按摩非宜
七、 妇女经孕，禁揉胞宫
八、 顺序随意，次数随心
常见病对症按摩方法
感　冒
高血压
眩　晕
牙　痛
落　枕
颈椎病
脱　发
咽喉肿痛
咳　嗽
耳鸣耳聋
近视远视
面神经瘫痪
神经衰弱
溃疡病
胆囊炎、胆结石
肩周炎
腰　痛
便　秘
前列腺肥大
阳　痿
月经不调
痔　疮

第一图书网, tushu007.com

《保健按摩》1962年手稿整理本
附录　古代保健按摩文献摘粹
晋·《黄庭经》
宋·《苏沈良方》
宋·《保生要录》
明·《遵生八笺》
1. 捏目四眥
2. 摩手熨目
3. 击探天鼓
4. 拭摩神庭
5. 下摩生门
6. 擦涌泉穴说
7. 擦肾腧穴说
8. 水朝除后患
9. 梦失封金匮
10. 叩齿牙无疾
11. 运气除眼翳
12. 掩耳去头旋
13. 运动水土
14. 上朝三元
15. 营治城廓
明·《修龄要指》
清·《十常四勿》
清·《内功图说》
出版后记

章节摘录

版权页：插图：人的健康，包括了心理和身体健康，以及对社会的适应能力。
而心理（精神）健康应放在首位，精神愉快和情绪稳定是心理健康的标志。
古人也认识到：“ 恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。
”心理健康方能自知自爱，处理好人际关系，消除孤独，除去烦恼，遵纪守法，保持愉悦进取的良好心理状态。
练功之时，才能心静神凝、意守丹田，起到身心俱健、内外俱壮、祛病延年的作用。
三、饮食合理，饥饿勿练养成良好的饮食习惯，应适当注意营养物质（糖、蛋白质、维生素、脂肪、纤维素、微量元素等）比例及荤素搭配，不应偏食；宜少食胆固醇高的动物的脑、肝、心等内脏，宜加食含纤维素多的粗粮、蔬菜、水果等。
这样有利于减少便秘、肥胖、冠心病、糖尿病、胆结石、结肠癌等症的发生。
饮食应定时定量，以满足身体需要和适应胃肠道的消化能力为宜。
一般来说以“ 早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少 ”为原则。
暴饮暴食有损健康。
古人所云“ 已饥方食，未饱先止 ”和“ 胃不合卧不安 ”的说法是值得借鉴的。

编辑推荐

《保健按摩》简而易行且费时不多，读者可以因时因地因人制宜，或早晚练，或空闲时练；可床上练，亦可下床练：宜分段练，也宜从头到脚练。
演练次数以舒适度自行决定，坚持习练，就能强身健体，对中老年慢性病尤有防治功效。
《保健按摩》初版于1962年，是新中国成立以后出版的第一本保健按摩图书，由当时的体育部和卫生部重点推介推广而印行.累计印数超过百万，畅销于中国大陆、港澳台地区、东南亚和日本。
本次出版将整套功法所有内容全部恢复，提供给读者一个精勘、精校、精印的权威完整版本。
全面补足由于历史原因删去的核心秘技“ 兜肾囊 ”与“ 大周天休息法 ”。
此外，还新增“ 常见病对症按摩方法 ”一章。
《保健按摩》新增了谷家后人谷荣生整理的白话文重订本，在第一、二版的基础上增删修改，并从中医的角度，对其作用机理，分别加以阐述。
原书中所配插图全部用电脑重新绘制，动作描绘清晰准确，适合于各年龄段。
中国历史上影响最大习练群众数量最多的保健按摩方法功效非凡受益人数超过千万、海内外佳评如潮经典重现新中国成立后出版的第一本保健图书完整刊印补足历史原因删却的核心秘技权威修订谷氏家族详勘增补的最新版本旧日珍罕的家族不传之秘 今天光大的保健养生奇技经历半个世纪近千万人的验证

第一图书网, tushu007.com

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