第一图书网, tushu007.com

<<自然养生功>>

图书基本信息

书名：<<自然养生功>>

13位ISBN编号：9787564412807

10位ISBN编号：7564412801

出版时间：2013-2

出版时间：北京体育大学出版社

作者：韩金龙

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

<<自然养生功>>

内容概要

韩金龙编著的《自然养生功》介绍的自然养生功，实用简洁，易于掌握，适合普通百姓的需要。
有了养生的观念，就已经步入了养生的大门，身心便有了一个健康的目标。
其实养生术并不难掌握，只要有了养生保健的理念，并在思想上予以重视，随时都可以进行锻炼，关键在于养成习惯。
早晚的动功与静功的练习，工作课间的修养法，穴位的自疗法，内修保丹的保养术，这些功法只要稍事研习，便可收获斐然。
身体状况有了明显的改善，便是最好的答案。

作者简介

韩金龙，字博字，号清虚道人，武术技击家，中国万籁声武医学会副会长、国际自然门气功学会理事、北京自然拳研究会会长、中国道家养生协会会员、金龙绝技创始人，有“中华硬功奇人”、“铁人”之称。
曾荣获中央电视台《想挑战吗》、湖南卫视《谁是英雄》等节目的多项绝技冠军，创三项世界吉尼斯绝技纪录，入选2005年度“十大奇人”。
著有书籍《武功绝技与养生》，参与拍摄《铁人韩金龙》、《韩氏养生功》系列光碟。
韩先生自幼习武，苦练绝技，并接受过4年特种兵军事训练；系自然门传人，深得名师真传，通晓内外家功夫，软硬轻练法；擅长技击，精通少林、太极、自然门功夫及硬功绝技、养生气功。
曾受邀在中央电视台及山东、湖南、浙江、江苏、北京、山西等省市电视台演出绝技。

<<自然养生功>>

书籍目录

第一章 自然养生概论 第一节 养生有术 第二节 气（炁）功健身 第二章 目功法基础 第一节 手型、身型 第二节 呼吸、意念 第三节 基础练习 第三章 养生功法讲解 第一节 易筋八式 第一式 无极势 第二式 撑臂 第三式 观掌 第四式 挺胸 第五式 折腰 第六式 摸脚 第七式 下蹲 第八式 摘月 第九式 拜佛 第十式 收势 第二节 养生十二功 第一式 无极势 第二式 撑臂 第三式 抱臂 第四式 扩胸 第五式 回头望 第六式 吸地 第七式 八字势 第八式 打躬 第九式 鸟飞 第十式 虎扑 第十一式 转腰 第十二式 甩臂 第十三式 直腿跳 第十四式 收势 第三节 老年养生操 第一式 无极势 第二式 托日月 第三式 前朱雀 第四式 左青龙 第五式 右白虎 第六式 后玄武 第七式 转辘轳 第八式 龙虎相交 第九式 收势 第四节 自然调气法 第一式 无极势 第二式 调息 第三式 承气势 第四式 调气势 第五式 撼天势 第六式 周天运 第七式 内圈手 第八式 收势 第九式 器械练习 第五节 八段锦 第一式 无极势 第二式 提地托天理三焦 第三式 左右开弓似射雕 第四式 调理脾胃须单举 第五式 五痨七伤往后瞧 第六式 搭拳瞪目加臂力 第七式 摇头摆尾固肾腰 第八式 两手搬足去心火 第九式 马上七癫百病消 第十式 收势 第六节 健脑保养十法 第一式 混元势 第二式 鸣天鼓 第三式 聪耳 第四式 揉神庭 第五式 擦桩 第六式 明目 第七式 磨齿 第八式 搓面 第九式 捏耳 第十式 梳头 第十一式 吸掌气 第十二式 收势 第七节 课间修养五法 第一式 抓拳运力 第二式 左右视肩 第三式 上观掌心 第四式 目转七圈 第五式 定神养气 第八节 男士保健秘法 第一式 伏虎桩 第二式 鹿蹦势 第三式 不倒翁 第四式 攀藤桩 第五式 摇头摆尾 第六式 虎扑势 第七式 摩龙泉 第八式 炼精化气 第九式 御龙功 第十式 金刚体 第九节 穴位自疗法 第一式 混元势 第二式 揉七坎穴治心脏病 第三式 擦丹田去肠病壮精气 第四式 摩腰眼穴治腰肾病固精气 第五式 按涌泉穴治头痛通气脉 第六式 揉阳陵泉穴治膝关节风湿病 第七式 搓关节处治关节痛顺气血 第八式 收势 第十节 内丹保养术 第一式 静坐 第二式 津液还丹 第三式 回精功 第四式 提功 第五式 达摩内功 第十一节 武当太极拳 第一式 无极势 第二式 提手上势 第三式 挤手 第四式 揽雀尾 第五式 手挥琵琶 第六式 提手上势 第七式 搂膝拗步 第八式 揽雀尾 第九式 搬拦捶 第十式 如封似闭 第十一式 提手上势 第十二式 抱虎归山 第十三式 肘底看捶 第十四式 倒撵猴 第十五式 斜飞势 第十六式 手挥琵琶 第十七式 提手上势 第十八式 海底针 第十九式 扇通臂 第二十式 上步挤手 第二十一式 白鹤亮翅 第二十二式 云手 第二十三式 高探马 第二十四式 转身分腿 第二十五式 搂膝拗步 第二十六式 搂膝栽捶 第二十七式 翻身撇身锤 第二十八式 披身踢脚 第二十九式 翻身二起脚 第三十式 转身蹬脚 第三十一式 弯弓射虎 第三十二式 上步挤手 第三十三式 手挥琵琶 第三十四式 十字手 第三十五式 合太极 第十二节 自然拳 第一式 无极势 第二式 令牌势 第三式 推掌 第四式 鸦雀步 第五式 右捻步 第六式 右撩掌 第七式 长手推掌 第八式 掼打 第九式 左捻步 第十式 左撩掌 第十一式 长手推掌 第十二式 背打 第十三式 翻掌 第十四式 削切 第十五式 上山虎 第十六式 左靠打 第十七式 右撩掌 第十八式 长手推掌 第十九式 肘打 第二十式 翻掌 第二十一式 削切 第二十二式 上山虎 第二十三式 左靠打 第二十四式 右靠打 第二十五式 跑闪 第二十六式 栽捶 第二十七式 架掌 第二十八式 平胸掌 第二十九式 粘手 第三十式 定势 后记

章节摘录

版权页： 插图： 第九式 御龙功 （动作要领） 在阳起至饱和之际，或在性交时精液将夺关而出，或已经外出的时候，用左手中、食二指相并，力在中指，从胯后塞住肛门前会阴穴处，在精出时一按塞自会感觉到它出的方向，即找出出源之处以按之，直按到性完为度。
然后，塞耳练炼精化气之功。
散虑守神，口闭神凝，默守丹田，自然呼吸。
（功理作用） 此功是祖国内功最大的秘传，是固精健体最有效的物理疗法。
一按，精自会逆行，散于经络中而布于四体，更增加元气和力量，具有固精聚气、调养肾功能、刺激血脉的功效。
对遗精早泄、精气不足、体虚乏力、阳事不兴等症状有一定疗效。
第十式 金刚体 （动作要领） 先行内功静坐10分钟，亦可在就寝之后练习。
平躺，屈膝，呈自然仰卧势，身体放松。
调节呼吸，自然为主，放松身体各关节。
两手掌自行搓热，以右掌托于下阴阴囊部，针对下阴部进行9种方法的练习：揉、捏、托、搓、摇、弹、按、塞、舍，左右手掌交换使用手法按摩12次。
头正势稳，垂肩松臂，散虑守神。
口闭神凝，默守丹田，自然呼吸。
（功理作用） 此法是作为保健下阴强化性事的练习方式，具有兴阳保精、固精健肾的功效。
对遗精早泄、肾虚体弱、阳事不兴等症状有一定治疗作用。
固精丸 熟地、山萸、山药、芡实、丹皮、云苓、莲须、龙骨、鱼鳔，共加工成粉末状，炼蜜为丸如梧子大小，早晚服用，一月即愈。
此方具有固精补气、调阴补阳、舒筋安神的功效，针对遗精滑精、腰酸腿疼、失眠健忘、阳事不足等症状有一定疗效。
祛痿丹 蛇床子、五味子、兔丝子，共加工成粉末状，炼蜜为丸如梧子大小，早晚温酒送下。
同时，以蛇床子煎浓汁薰洗生殖器，一周愈，神效。
此方具有固精补阳、调神舒气、强筋壮骨、清虑安神的功效，针对遗精滑精、阴虚盗汗、肾亏腰痛、阳痿早泄、阳事不兴等症状有一定疗效。

编辑推荐

《自然养生功》由北京体育大学出版社出版。

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