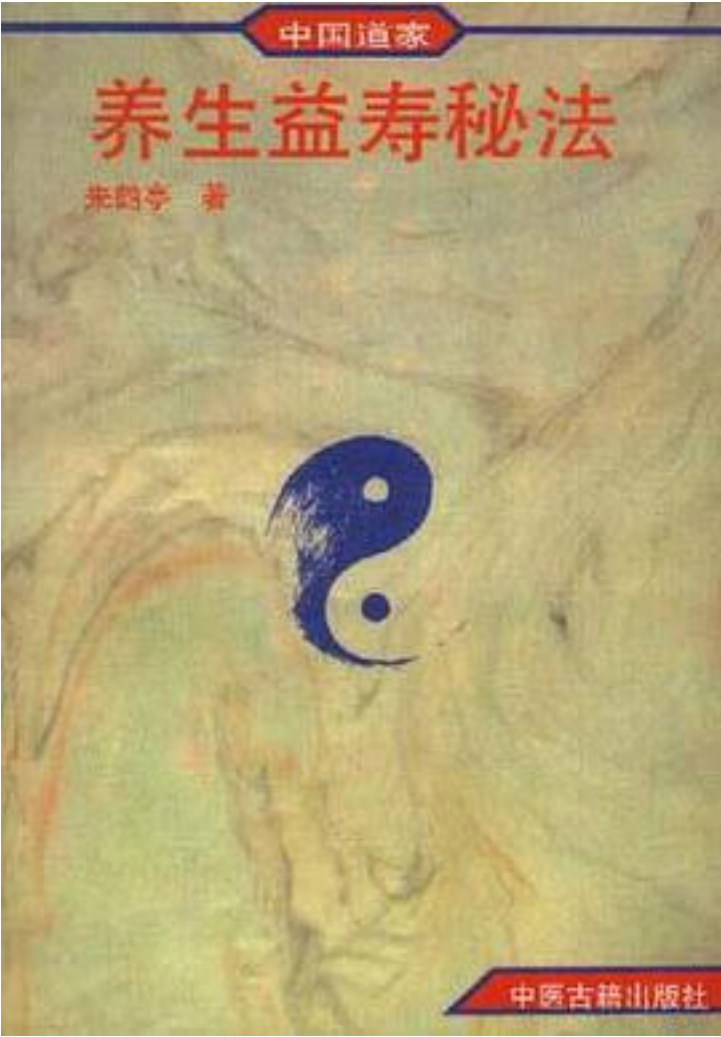


中国道家养生益寿秘法



[中国道家养生益寿秘法 下载链接1](#)

著者:朱鹤亭

出版者:中医古籍出版社

出版时间:1997-06

装帧:平装

isbn:9787800134937

作者介绍:

朱鹤亭祖父乃民间中医。父亲（崂山道人玄中子）遍游道教庙观，拜学养生益寿秘法；漫游乡里村舍，拜求医病疗疾验方，达7年有余。玄中子，学周易，习气功，施舍丹药，行医救危，历经数十夏冬，积累了丰富经验。

朱鹤亭，自幼承受家传。读中学、大学时期，系统自修了中西医基础理论。在实践中，他善于结合中西医诊断疾病；长于运用食疗、点穴、针灸、中草药、气功综合治疗。40年来，治愈过多种疑难病症。

朱鹤亭，学习、研究、实践道家养生学，中华医药学，运动医学，达几十春秋。撰著《经络与运动疗法》、《药源性竞技能力降低》、《经络与穴位的临床应用》、《中医食疗与运动性伤病》、《养生秘方》、《消除过度疲劳方药》、《养生长寿术》、《中医食补与运动员营养》、《气功点穴对改善生理机能提高竞技能力的效用》等论文，达95篇。

论文《运用中华医学、气功改善游泳运动员竞技能力的研究》，被“全国体育科学会议”评为“优秀成果”。所研制的营养补剂“鹤丹”，获国家体育运动委员会颁发的“科学进步三等奖”；研制的保健饮料“鹤饮”，由国家科学技术委员会推荐，两次参加布鲁塞尔国际博览会和香港中国工业技术出口交易会。

他应邀多次赴东欧国家及日本讲学，并获得“中国珍珠”“传奇人物”的赞誉。《欧洲时报》、菲律宾《世界日报》、泰国《中华日报》、《北美日报》，皆以“中国国粹的佼佼者”为题，予以赞扬。新加坡《联合晚报》、日本《伊豆新闻》、台湾《第一手报导》、香港《城市周刊》，以“神乎其技”、“神指回春”、“中国秘术”、“震惊杏林”为文，给予了赞美。

目录: 目录

道家养生观概述

第一讲 崂山道家养生气功

一、内养功法

- (一) 六节功
- (二) 二脉功
- (三) 关田功
- (四) 九宫功
- (五) 闭外固内功
- (六) 日月功
- (七) 三焦功
- (八) 乾坤功

二、外动功法

- (一) 劳宫功 (四式)
- (二) 十宣功 (一式)
- (三) 九通功 (四式)
- (四) 形神功 (四式)
- (五) 金钟功 (四式)
- (六) 排山功 (五式)

第二讲 崂山道家养生饮膳

一、崂山道家饮膳旨要

- (一) 饮膳所宜
- (二) 饮膳所忌

二、养生与食物五味

- (一) 食物五味之功用
- (二) 食物五味与五脏

(三) 食物五味与所主

三、养生与四季饮膳

(一) 春季养生

(二) 夏季养生

(三) 秋季养生

(四) 冬季养生

四、崂山道家养生饮膳要方

(一) 崂山道饮

(二) 崂山道膳

第三讲 崂山道家养生之道

一、心、性、神三养之道

(一) 养心之道

(二) 养性之道

(三) 养神之道

二、静、动二养之法

(一) 养静之法

(二) 养动之法

三、养生与七情

四、养生与四季

(一) 春季

(二) 夏季

(三) 秋季

(四) 冬季

五、养生与环境

药花

第四讲 崂山道家益寿秘法

一、老年养生益寿八功

(一) 明聪功

(二) 二通功

(三) 壮叟功

(四) 固形功

(五) 五修功

(六) 五郤功

(七) 百节功

(八) 睡功秘法

二、老年养生益寿药浴法

(一) 刺五加浴

(二) 枸杞子浴

(三) 药浴宜忌

第五讲 崂山道家养生益寿点穴秘法

一、安身、健身法

(一) 气功点穴安身法

(二) 气功点穴健身法

二、益寿、长寿法

(一) 气功点穴益寿法

(二) 气功点穴长寿法

• • • • • [\(收起\)](#)

[中国道家养生益寿秘法 下载链接1](#)

标签

@作者_朱鹤亭

评论

[中国道家养生益寿秘法_下载链接1](#)

书评

[中国道家养生益寿秘法_下载链接1](#)