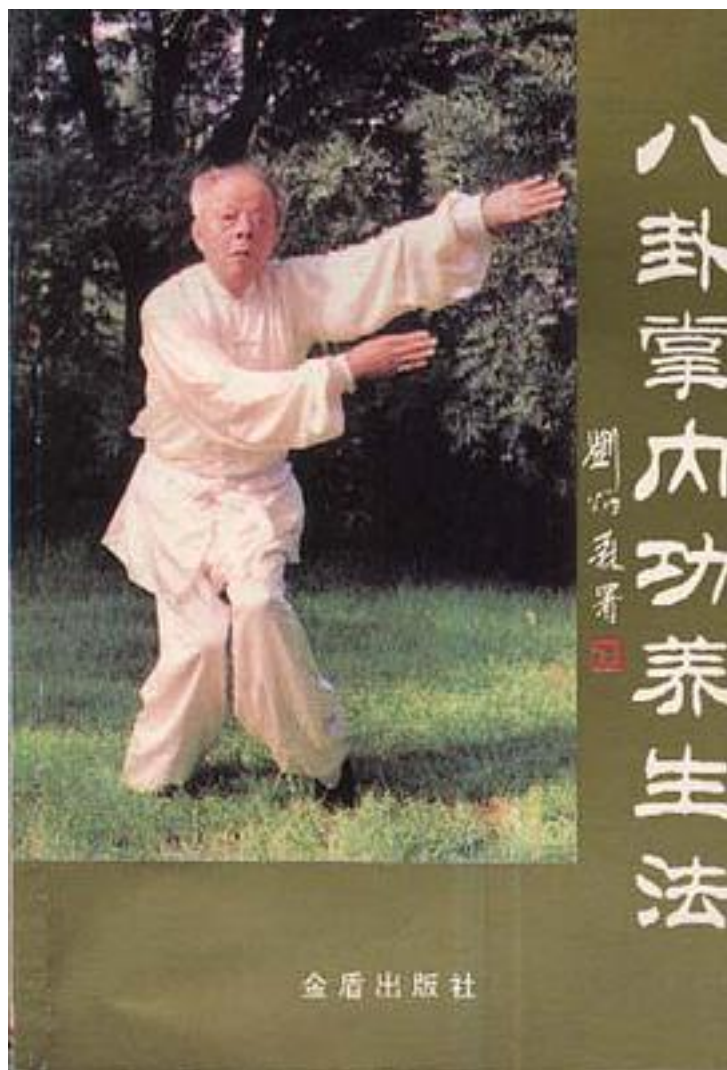


八卦掌内功养生法



[八卦掌内功养生法_下载链接1](#)

著者:

出版者:金盾出版社

出版时间:1994-04

装帧:平装

isbn:9787800228339

内容提要

本书共分十一章。包括八卦掌内功养生的基本原理，八卦掌内功的基本功法，八卦掌内功指法导引防治常见病的具体手法。叙述简明扼要，功法准确清楚，可供日常保健锻炼使用。

作者介绍:

目录: 目录

第一章	八卦掌内功养生法概述
第一节	八卦掌内功养生法源流
第二节	八卦掌内功养生法概念
第三节	八卦掌内功养生法在医学中的应用
第二章	八卦掌内功养生法与中医基础理论
第一节	八卦掌内功养生法与阴阳学说
第二节	八卦掌内功养生法与五行学说
第三节	八卦掌内功养生法与脏腑学说
第四节	八卦掌内功养生法与经络学说
第五节	八卦掌内功养生法与精、气、神
第三章	八卦掌内功养生法对人体各系统的生理影响
第一节	功法对神经及心脑的影响
第二节	功法对呼吸及消化系统的影响
第三节	功法对造血系统的影响
第四节	功法对免疫功能的影响
第四章	练功中几个需要注意的问题
第一节	放松
第二节	顺乎自然
第三节	动与静的配合
第五章	呼吸方法
第一节	自然呼吸法
第二节	顺腹式呼吸法
第三节	逆腹式呼吸法
第四节	停闭式呼吸法
第五节	提肛式呼吸法
第六章	八卦掌养生站桩功要领概述
第一节	乾卦狮形桩
第二节	坤卦麟形桩
第三节	震卦龙形桩
第四节	兑卦猴形桩
第五节	坎卦蛇形桩
第六节	离卦鸡形桩
第七节	艮卦熊形桩
第八节	巽卦凤形桩
第七章	静坐功
第一节	调心离欲式
第二节	练意得神式
第三节	练意得气式
第四节	宽放脐腹式
第五节	平衡阴阳式
第六节	字润肺式

第七节

宁心静坐式

第八节

嘘字健脾式

第八章

静卧八式（养生静卧功）

第一节

左右侧卧式

第二节

仰卧抱式

第三节

扳膝仰卧式

第四节

温通补中仰卧式

第五节

静卧养气式

第六节

抱式仰卧上蹬式

第七节

伸臂仰卧式

第八节

拱桥仰卧式

第九章

行动桩功

第一节

乾卦狮形滚球式

第二节

坎卦蛇形脱衣式

第三节

艮卦熊形双塌式

第四节

震卦龙形托珠献宝式

第五节

巽卦凤形双展翅式

第六节

离卦鸡形卧推式

第七节

坤卦麟形望月式

第八节

兑卦猴形指路式

第十章

指法导引功

第一节

治则八法

第二节

常用导引指法

第十一章

常见病指法导引

第一节

对中风的指法导引

第二节

对便秘的指法导引

第三节

对泄泻的指法导引

第四节

对胃痛的指法导引

第五节

对肺病的指法导引

第六节

对感冒的指法导引

第七节

对失眠的指法导引

第八节

对痿症的指法导引

第九节

对头痛的指法导引

第十节

对痞疾的指法导引

第十一节

对脱肛的指法导引

第十二节

对淋症的指法导引

第十三节

对虚脱的指法导引

第十四节

对腰痛的指法导引

第十五节

对痹症的指法导引

• • • • •

(收起)

[八卦掌内功养生法_下载链接1](#)

标签

散打王

neigong

评论

[八卦掌内功养生法 下载链接1](#)

书评

[八卦掌内功养生法 下载链接1](#)