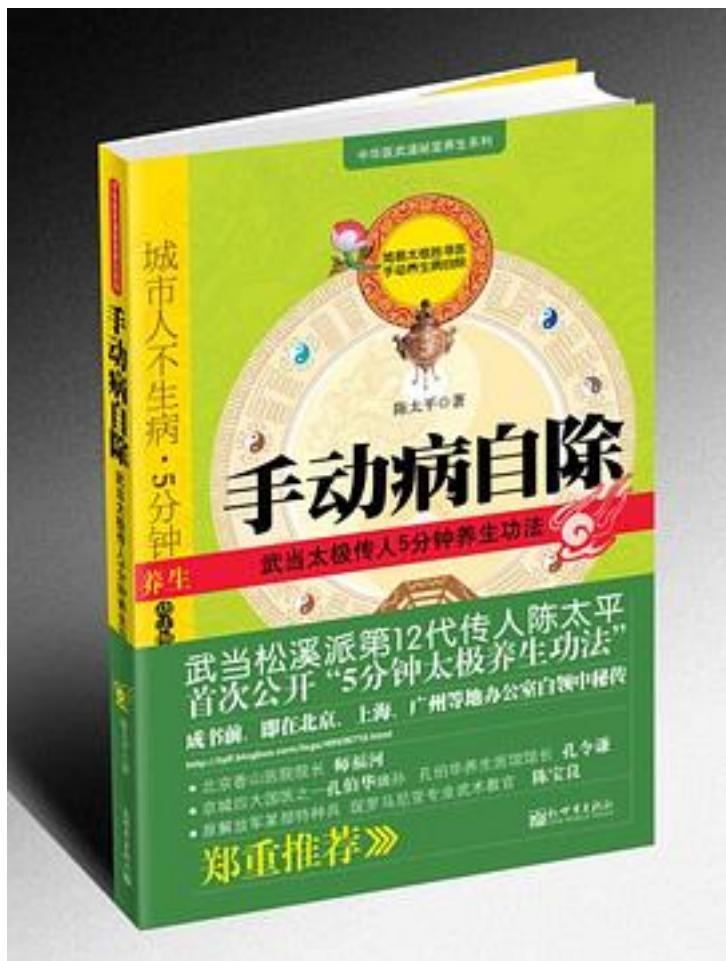


# 手动病自除-武当太极传人5分钟养生功法



[手动病自除-武当太极传人5分钟养生功法 下载链接1](#)

著者:陈太平

出版者:新世界出版社

出版时间:2003-4

装帧:平装

isbn:9787801870100

《手动病自除:武当太极传人5分钟养生功法》内容简介：“太极”者，万物化生，肇源于一也；“养生”，则指保养生命、颐养天年。《手动病自除:武当太极传人5分钟养生功法》介绍的“城市人不生病·5分钟太极养生功法”，是中国太极拳名师、武当松溪

派第12代传人陈太平历时二十余年，研究太极医武秘笈，并结合穴道功能，经过大量临床实践总结而成。未成书前，即在北京、上海、广州等大中城市都市人群中秘传，影响了千千万万个城市人，被称为“最符合中国上班族人体特征的养生功法”。

《手动病自除》一书提供了最适合中国“城市人”的养生方案。独到的太极养生功法，每天只需5分钟，即可轻松通达少生病、不生病的“城养”之道。武当太极养生之道古法今用，关节炎、失眠、前列腺炎、便秘、抑郁症……任何“城市人”容易患上的疾病、亚健康症状，都可以从《手动病自除》中找到治愈方案。

作者介绍：

陈太平，武当松溪派第12代传人，著名太极技击家，太极养生专家，已出版《太极推手述真》、《太极心语》等著作。

目录：城市人不生病“九字真经” 守其道——守住你的身体

明其变——明自身体变化规律

养其身——不能按照你的嗜好生活抓住疾病源头——头部养生 头：从头开始学养生

“头者精明之府，头倾视深，精神将夺矣” 5分钟头部太极养生功法

眼：这样护眼最有效 “目者，肝之官也。” “精之案为眼。” 5分钟眼睛太极养生功法

耳：双手捂耳好处多 “人通于心，开窍于耳” 5分钟耳朵太极养生 鼻：鼻炎这么治

“口鼻者，气之门户也。” 5分钟鼻子太极养生功法 颈椎：风池、大椎配合动

“腰脊者，身之大关节也。” 5分钟颈椎太极养生功法抖掉疾病因子——四肢部养生

手：拍拍下，疾病自然走 “三阳在头，三阴在手。” 5分钟手部太极养生功法

足：不用花钱费时做“足疗” “惟贤人上配天以养头，下象地以养足……”

5分钟足部太极养生功法 肩：转转肩，一身轻

“岁有三百六十五日，人有三百六十节。地有高山，人有肩膝。”

5分钟肩部太极养生功法驱除疾病 “内鬼”——躯干部养生

心脏：“呵”字功健心，认准膻中、涌泉舒缓大穴 “心为阳中之太阳。”

5分钟心脏太极养生功法 肺脏：“呬”字功主肺。气随手动 “肺为阴中之少、阴。”

5分钟肺脏太极养生功法 肝脏：“嘘”字功平肝，抑郁不缠身 “肝为阴中之少阳。”

5分钟肝脏太极养生功法 脾脏：“呼”字功补脾，固住 “后天之本”

“脾为阴中之至阴。” 5分钟脾脏太极养生功法 肾脏：保护 “人体阀门” 有妙法

“肾为阴中之太阴。” 5分钟肾脏太极养生功法 肠胃：让你的消化系统自在轻松

“人以胃气为本，五脏六腑皆禀气于胃。” 5分钟肠胃太极养生功法

三焦：“嘻”字功与“三焦养生” “三焦者，决渎之官，水道出焉。”

5分钟三焦太极养生功法 常见病家庭疗法武学秘笈中来的养生法宝——“六字诀” 养生功附录

· · · · · (收起)

[手动病自除-武当太极传人5分钟养生功法](#) [下载链接1](#)

标签

养生

保健

健康

医药保健

评论

[手动病自除-武当太极传人5分钟养生功法 下载链接1](#)

书评

热词解释：

“手动”，即超级畅销书《手动病自除》一书中，由武当松溪派第12代传人陈太平先生首次公布的“城市人不生病—5分钟养生法”。此法以“手动”为理疗手法，每天5分钟，刺激人体反射区，以调动身体免疫系统，达到不生病的目的。此功法一度在北京、上海...

“太极养生”书《手动病自除》说明书

1.头颈部养生、四肢部养生、躯干部养生、常见病疗养功法，四大内容板块，囊括身心灵三位一体养生修持，一个坚实的理论基础：武当派太极养生。（《手动病自除》是体系性的修习导读）； 2.“5分钟太极养生功法”符合道家养生的理论...

[手动病自除-武当太极传人5分钟养生功法 下载链接1](#)