

跟掌门学养生：做一世健康暖美人



[跟掌门学养生：做一世健康暖美人_下载链接1](#)

著者:刘绥滨

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2014-6

装帧:平装

isbn:9787553729978

★跟青城派第36代掌门人学习青城太极养生，每次3分钟，坚持30天，变太极美人，从

此少疼痛、少生病、缓衰老。

★练习青城太极，保持健康体温，塑造健康暖美人。特别针对女性手脚冰凉、宫寒、脾胃虚、乳腺疾病、子宫疾病均有干预作用，坚持就有大改变，帮助女人预防乳腺癌等各种癌症。

★刘绥滨亲身指导女人调和阴阳、温养身体，示范有效缓解女人脱发、失眠、肩颈腰腿疼痛、月经不调的太极功法，指导调心、修身、美形，塑造身心合一、自在完美的“青城太极女人”。

★《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》是一部特别针对女性通过练习青城太极功法养心养颜的美丽宝典，著名养生专家、《养生》杂志主编马烈光、北京电视台生活频道制片人、主持人王倩、著名导演李少红、世界小姐玛利亚以及600多位成功女企业家、32国驻华使节与夫人、50万养生爱好者齐声赞誉。

★如何才能让女人美得彻底、少生病？体温是关键！练习青城太极，让女人变温暖，坚持30天，有效缓解女人下列问题：

- 手脚冰冷、手脚麻木、脸色苍白
- 紧张头痛、心慌失眠、浑身无力
- 脱发少发、腰颈疼痛、肩周疼痛
- 膝关节疼痛、胃炎、牙痛、便秘、口腔溃疡
- 乳腺增生、月经不调、神经衰弱、产后气血失和……

★不一样的太极养生法，比一般养生术更易入门、更快见效，特别针对女性手脚冰凉、宫寒、脾胃虚、乳腺疾病、子宫疾病均有干预作用，坚持就能帮助女人预防乳腺癌及其他各类癌症。

★《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》浓缩青城武术精华，汇集刘绥滨掌门十余年练功精髓，简易6式、9式、13式，每次只需3分钟，随时随地人人可练，一学就会。

★《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》以图文式步骤说解，从经络、气血、五行全面调节改善，创造身心和谐的完美女人。

★《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》除青城太极拳法外，补充穴位按摩图、简易养生食谱等内容，为女性读者提供全方位的养生宝典。

作者介绍:

刘绥滨：中国武术界玩转微博第一人，道名信玄，四川省道教协会常务理事、中国武术青龙七段、中国文化产业促进会文化教育委员会专家、中国人民大学健康管理学院客座教授、国际养生旅游文化研究院顾问。

刘绥滨出身青城派世家，自幼修炼武道文化，曾毕业于重庆医科大学，迄今已从医12年，授武20余年。刘绥滨曾执教于国内外多家大学及高端培训机构，开设太极养生与道家智慧、女性健康智慧、领袖健康智慧、休闲养生等课程，其学员遍及全球50多个国家。曾获第十五届全球中华文化艺术薪传奖中华武艺奖、2013年海峡两岸养生文化交流特别贡献奖、2013国际自我保健日杰出成就奖。连续5

届被中国人民对外友好协会、四川省对外友好协会聘为中华养生健康国际论坛形象大使。

新浪微博：@ 青城派掌门刘绥滨

目录: 推荐序1 柯文 009

推荐序2 马烈光 011

推荐序3 范文璧 012

推荐序4 赵曾学韞 014

自序 刘绥滨 016

第一章 保养有道 女性更适合练太极

何为身体的好? 这个“好”是要让身体阴阳平衡起来。气血平衡、昼夜规律、动静有度，女性身体机能协调，才能容光焕发美丽动人。

用太极“降伏”日本人 028

神奇的青城太极 028

女性更适合练习太极 029

女性养生的“时尚”运动 031

一个“以舞练武”的女人 031

魅力太极女性：玛利亚 032

太极塑造健康暖美人儿 034

习太极，保持健康体温 034

练好太极，疾病不找你 035

练太极是一种修行 037

修炼心性与德性 037

善德、美行、健身 038

太极之长寿养生绝学 040

健康的活到天年 040

不一样的简易太极 041

第二章 太极养生 轻松从头美到脚

不管是练习太极改善气血，还是通过饮食和按摩疏通气血，都需要持之以恒的毅力。女人的气血一旦调节好了，美丽自己就会找上门。

阴阳平衡，才能“青春焕发” 044

“梳头功”还你丰盈秀发 044

注意饮食和洗发水的选择 045

告别少发、脱发的烦恼 048

太极运动防脱发 048

温补、保暖与按摩 048

青城太极也能视力保健 052

“以气运眼”防治近视 052

按摩+泡脚，缓解眼疲劳 053

对付黑眼圈，不发愁 056

根除眼部黑色素 056

舒肝滋阴茶饮方 057

动动手指清除痤疮 058

“揉小腹”还你无痕肌肤 058

由内而外的美 059

女人，如何拯救苍白气色 062

脸部按摩容色娇艳 062

气血通畅美丽上门 064

动动手指，解除耳鸣痛苦 066

缓解耳鸣的功法 066

配合艾熏效果好 069

呼吸有道，拯救“不睡美人” 070

顺腹式呼吸治愈失眠 070
平和阴阳睡得好 071
站着也减肥，热量流动减肥法 074
提升脾胃运化力 074
带脉按摩轻松享瘦 075
第三章 解决肩颈、腰腿痛的回春良方
针对时间不多，压力大的办公室白领人群，青城太极独创了简易太极练习法。动作柔和
不夸张，实效性强、作用大、省时省力，非常适合在办公室练习。
“白鹤伸颈”缓解经络不通 082
让腰颈痛楚一去不返 082
辅助按摩事半功倍 084
耸耸肩，让肩周疼痛不再来 086
“缩头乌龟”巧治肩周炎 086
外敷验方妙除肩膀痛 088
晃晃脑，和颈椎病说拜拜 089
神奇颈功打通经络 089
全面调理颈椎病 090
按膝眼，暖膝治疗关节痛 094
轻缓招式缓解膝疼痛 094
静养+按摩，祛关节寒气 095
第四章 随手学 近在身边的保健动作
想要缓解症状，必须找出原因，做到因病制宜、有的放矢。太极动作简单又方便练习，
一点点坚持就能减轻身体的痛苦，是最值得的付出。
练太极缓解手脚麻木 102
糖尿病引起的手脚无感 102
注意饮食结构的调整 103
太极环功治愈鼠标手 104
手指环功对症指无力 104
生姜泡手活血化瘀 105
女人，不要让自己心慌慌 108
高压压力导致心悸症 108
做好饮食调养和情绪控制 109
站一站，手脚冰凉一扫光 111
最常见难题，手脚冰冷 111
三面出招暖身健体 114
抚慰情绪，缓解紧张性头痛 116
身心和谐，远离头痛困扰 116
除头痛教你简易身边招 118
动静结合，缓解胃炎妙法 120
太极揉腹功治慢性胃炎 120
生活入手，防胃炎找上门 121
神奇，太极还能治牙痛 123
“青龙搅海”根治牙痛 123
超见效的花椒水和苦瓜水 124
提升精气神，提高抵抗力 127
大调息呼吸法提升正气 127
美味食疗补充脾动力 128
怎么了，没生病也浑身无力 130
重视身体发出的警告 130
玫瑰茶助身体气机顺畅 131
第五章 特别调养 女人那些事儿
作为一个女性，时刻都要爱护自己，自己的身体好了，生活才会真正的美好。除了饮食
、按摩之外，太极练习也是少不了的。
女性根本，太极术保养卵巢 134

卵巢关联着女性一生 134
聪明饮食调节女性身体 135
不惧乳腺增生，太极来缓解 137
正视、重视乳房问题 137
全方位呵护乳房 138
学会站功，月经如期而至 140
运动和按摩调理月经 140
站功六式为女性保驾护航 141
练好基本功，不再神经衰弱 143
拥有好心态，才有好气场 143
饮食、按摩、运动无间配合 144
不同型便秘，不同对症法 146
女人，最怕的就是便秘 146
四类型便秘各个击破 146
辣妈们，产后恢复苗条身材 150
做健康时尚孕妈咪 150
让女性一直美下去 151
小病也忧心，灭掉口腔溃疡 153
吞津与食疗，熄灭口腔火气 153
小细节防治口腔溃疡 154
附录1 青城太极简介
青城太极的历史 156
青城武术的文化渊源 157
青城山简介 157
青城山道教简介 158
青城武术在历史上的成就 159
青城武术的现状 161
正统的道家思想 163
附录2 太极四诀
心诀：正宗的太极心态 168
呼吸诀：拳法自如有度 169
形体诀：太极练习注意事项 170
古乐诀：悠扬雅致的洞经古乐 172
附录3 青城太极养生功图谱
站功 176
坐功 178
行功 180
站功六式 182
动功六式 196
· · · · · · (收起)

[跟掌门学养生：做一世健康暖美人_下载链接1_](#)

标签

养生

刘绥滨

青城派

畅销书

女人

美容

太极

健康

评论

这本书挺好的，但对我来说就是类似于微博上的马过即做过，看过即做过系列……

女性健康的各个方面都有提到，不错，给老婆看了，正在勤加练习，说要成个女掌门，我说不行，不能是那种顿悟空门的啊，要不老公要当男掌门了。

[跟掌门学养生：做一世健康暖美人 下载链接1](#)

书评

看完了这本书，对于女性的帮助还是比较大的，很多简单易学的太极动作，坚持了半月，还是有作用的，主要是用太极的部分动作既养生了又能消遣，很好，书印刷和纸张上属于上乘，青城派的太极还是很不错的！刘掌门高人出高书啊

这玩意和九阳神功，张悟本的书没啥区别~ 这玩意和九阳神功，张悟本的书没啥区别~

这玩意和九阳神功，张悟本的书没啥区别~ 这玩意和九阳神功，张悟本的书没啥区别~
这玩意和九阳神功，张悟本的书没啥区别~ 这玩意和九阳神功，张悟本的书没啥区别~

[跟掌门学养生：做一世健康暖美人_下载链接1](#)