

# 图解小功法防治常见病



[图解小功法防治常见病 下载链接1](#)

著者:李和生

出版者:广东人民

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787218064406

李和生积数十年的太极内功经验，自创出一套实用治病小功法，配合穴位按压，专门针

对日常病和多发病。《小功法防治常见病》附赠一张DVD光碟，全书彩印，用真人拍摄，对治病功法的每一步动作进行详尽图解，包括感冒、肥胖、咳嗽、失眠、鼻炎、眼疾、头痛、慢性支气管炎、肺炎、腹泻、慢性胃炎、胆囊炎、便秘、慢性肝炎、心律失常、高血压、冠心病、动脉硬化、甲亢、糖尿病、关节炎、颈椎病、腰腿痛、骨刺、肩周炎、足跟痛等常见病。读者可依照彩图指引，进行对症治疗。

这些功法非常简单，容易上手，病人一学就会，几分钟的操作就能收效。自90年代推广以来，小功法已经传播到亚太及欧洲地区。

## 作者介绍:

太极大师李和生，生于1926年，现为北京市炎黄传统医学研究所所长、北京市现代管理学院东方武学馆馆长、北京市吴氏太极拳研究会名誉副会长、中国嵩山少林寺武术协会顾问、美国中医药研究院教授、日本中日友好协会名誉理事。

他自幼习武，曾师从多位名家如唐凤亭、杨禹庭、王培生、朱怀元等；在太极内功及推手方面，功至化境。他谙熟中西医学，退休前一直事职于积水潭医院检验科从事生化分析。他汇集数十年临床经验以及太极内功，总结出上百种简便实用的小功法，经过多年推广，令无数海内外读者、病友受惠。曾著《小功法治百病宝典》、《常见病运动疗法》、《常见病自己治》、《杨式内功太极拳探秘》和《都市病预防及治疗法》等，部分著作被译成英、法、德文，流传海外。他以太极大师的名义，常年到中国各地、日本、东南亚及欧洲讲学。

目录: 李和生与小功法(代序)如何阅读本书功法速查 感冒 感冒按摩功 干浴按摩功 咳嗽  
闭气导引 功咳呼导引功 刮痧镇咳功 头痛 点按风池功 意念导引功 牙痛 点穴止痛功  
牙齿按摩功 叩齿转舌功 高血压 降高血压功 宫泉导引功 肥胖 拂动六环功 按摩减肥功  
便秘 便秘疏导功 揉腹按摩功 意念疏导功 腹泻 腹泻抑制功 揉腹静坐功 失眠 放松入静功  
循环归一功 鼻炎 擦鼻点穴功 呼吸导引功 颈椎病 颈部放松功 搓颈按摩功 脊椎运动功  
夏腿痛 转腰运气功 胯部放松功 拂动六环功 肩周炎 肩肘腕松功 拂动六环功 眼疾  
捂眼旋睛功 旋目养眼功 拂动六环功 意念导引功 印堂观想功 按摩小脑功 意念踏水功  
洗眼旋睛功 关节炎 拂动六环功 膝踝放松功 热灸膝眼功 站桩排湿功 痔疮 热灸奇穴功  
呼吸导引功 蒸气熏疗功 阳痿葆春功 捏肾调息功 神经衰弱 拂动六环功 全身放松功  
背树站桩功 更年期综合征 养气放松功 坐卧养生功 骨刺 拂动六环功 脊椎运动功  
腰部放松功 足跟痛 脚部按摩功 足跟观想功 胆囊炎 光照胆囊功 脊椎运动功 慢性咽炎  
点按阴池功 叩齿咽津功 慢性支气管炎 呼吸导引功 脑中观想功 自然换气功 慢性胃炎  
光照胃部功 灸食伤名穴 健脾养胃功 心律失常 放松入静功 养血宁心功 循绎排病功  
腰肌劳损 拂动六环功 脊椎运动功 甲亢 脊椎运动功 拂动六环功 放松入静功 糖尿病  
平圆导引功 信息疏导功 动脉硬化 养血宁心功 通脑动脉功 疏经活络功 冠心病  
养血宁心功 信息疏导功 意念导引功 慢性肝炎 光照肝胆功 脊椎运动功 肺炎 点揉奇穴功  
排除病气功 宣气强肺功  
· · · · · (收起)

[图解小功法防治常见病](#) [下载链接1](#)

## 标签

健康

李和生

养生

解密养生保健

传统文化

评论

太极养生精华

[图解小功法防治常见病 下载链接1](#)

书评

一个有着慵懒阳光的下午，和一位朋友闲聊，得知积水潭医院曾有位太极高人，积水潭医院？！太极高人？！在我的脑海中太极高人或隐于乡间，或藏于深山，在这闹市医院中怎么会有高手出现呢？什么东瀛展雄风，龙潭显神威……一个个出神入化的故事让我对这位高人充满了好奇。 ...

[图解小功法防治常见病 下载链接1](#)