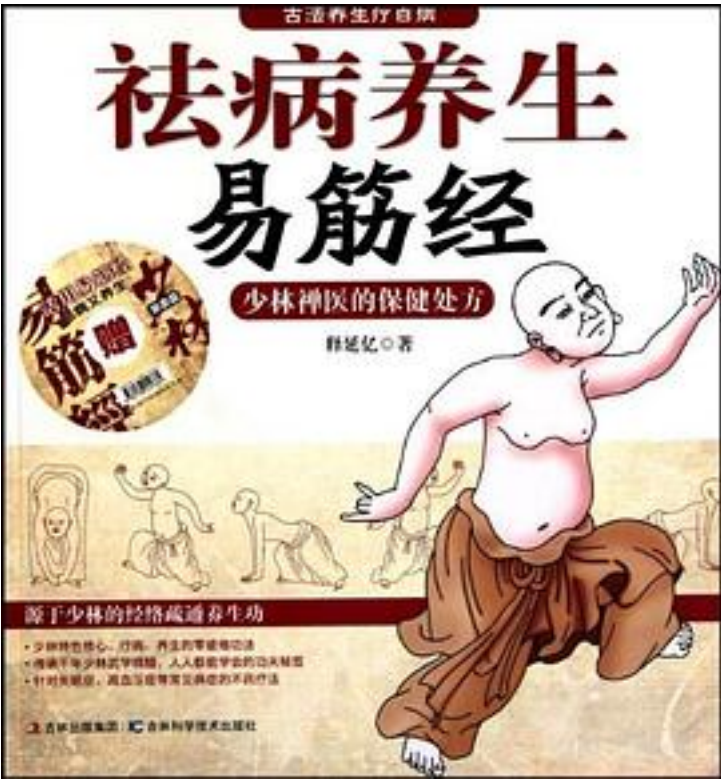


# 祛病养生易筋经



[祛病养生易筋经\\_下载链接1](#)

著者:释延亿

出版者:吉林科技

出版时间:2010-10

装帧:

isbn:9787538449280

《祛病养生易筋经:少林禅医的保健处方》内容简介：现代社会，人们的生活节奏愈来愈快，各种职业群体都处于很大的压力之中，很多人的身体处于亚健康状态，需要进行自我调养和改善，而少林寺的养生功法传承已有千年。比如八段锦、易筋经等。这些养生理论与实践的结合已发挥出巨大的实际功效，达到了保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿、身心和谐的效果。为此，我们愿与大家分享，也愿意在分享中实现少林医学养生文化的传承和发展。

《祛病养生易筋经》着眼于现代人的生活需求，分门别类、多元视角，由不同专长的少林弟子传习，与大家互动并分享修学体会。

作者介绍:

释延亿法师：俗名王单一，曾经在中医药大学攻读针灸推拿专业，硕士研究生期间主要研究方向是少林寺伤科子午流注用药法。主修药师琉璃光如来法门，2004年在河南嵩山少林寺，依礼上永下信法师剃度，法名延亿。现在主要负责少林寺海外文化中心的课程设计和推广，对于少林寺养生有比较精深的研究。

研究课题：少林骨伤十三味方机理研究；2002年参加少林功夫国际研讨会，现场演讲《少林伤科管窥》；2007年代表少林药局参加日本国际医学气功会议；随释永信方丈积极参与少林药局的恢复重建工作，世界非物质文化遗产的申报工作等，精通少林八段锦、少林内功、少林易筋经等相关内功心法；擅长运用针灸、推拿治疗颈肩腰腿痛等相关疾病，运用传统运动疗法康复训练，运用中药进行伤后调补，擅长时间养生、运动养生、本草养生。

目录: 壹 神秘莫测，济世惠人的易筋经 · 天下武功出少林 · 揭开易筋经的神秘面纱贰 经筋系统与少林易筋经叁 少林易筋经的健康作用肆 少林易筋经的功法特点与习练要领

- 顺应自然 · 准确磊活 · 抻筋拔骨 · 刚柔相济伍 少林易筋经的呼吸 · 少林调息
- 自然呼吸向腹式呼吸的过渡 · 少林易筋经吐纳陆 练功前的准备柒 禅医的练功心得
- 练功时间的选择 · 练功地点的选择 · 习练易筋经的三个难关少林易筋经功解
- 少林易筋经基本手型 · 少林易筋经基本步型 · 少林易筋经的动作要领

少林易筋经功解 易筋经预备式 少林易筋经功解 易筋经一式：韦驮献杵第一势

手阳明经筋 少林易筋经功解 易筋经二式：韦驮献杵第二势 手太阳经筋 少林易筋经功解

易筋经三式：韦驮献杵第三势 手少阳经筋 少林易筋经功解 易筋经四式：摘星换斗势

手少阴经筋 少林易筋经功解 易筋经五式：倒曳九牛尾势 足太阳经筋 少林易筋经功解

易筋经六式：出爪亮翅势 手厥阴经筋 少林易筋经功解 易筋经七式：九鬼拔马刀势

手太阴，经筋 少林易筋经功解 易筋经八式：三盘落地势 足少阴经筋 少林易筋经功解

易筋经九式：青龙探爪势 足少阳经筋 少林易筋经功解 易筋经十式：卧虎扑食势

足阳明经筋 少林易筋经功解 易筋经十一式：打躬势 足太阳经筋 少林易筋经功解

易筋经十二式：掉尾势门 足厥阴经筋 少林易筋经功解 收势少林易筋经疗百病

韦驮献杵第一势 · 便秘 · 慢性结肠炎 韦驮献杵第二势 · 肩周炎 · 下肢静脉曲张

- 肥胖症 韦驮献杵第三势 · 耳鸣耳聋 · 高血压 · 糖尿病 摘星换斗势 · 注意力不集中
- 失眠 · 心律不齐 · 盗汗 · 冠心病 · 更年期综合征 · 癫痫 倒曳九牛尾势 · 身体瘦弱
- 水肿 · 骨质疏松 · 经前综合征 · 痛经 出爪亮翅势 · 口腔溃疡 · 头痛
- 腕管综合征(鼠标手) · 中暑 · 心绞痛 九鬼拔马刀势 · 习惯性感冒 · 咳嗽 · 甲亢
- 哮喘 三盘落地势 · 抑郁症 · 慢性疲劳综合征 · 肾虚 · 尿频 · 颈椎病
- 腰椎间盘突出 · 腰肌劳损 · 急性腰扭伤 · 退行性膝关节炎 · 强直性脊柱炎

青龙探爪势 · 岔气(胁痛) · 慢性胆囊炎 · 胆结石病 卧虎扑食势 · 口臭 · 消化不良

- 胃炎 · 胃痛 · 胃下垂 打躬势 · 遗尿 · 小腿抽筋 · 慢性前列腺炎 · 痔疮 吊尾势
- 假性近视、眼睛疲劳
- 脂肪肝疾病习练招式对照简表后记附录：十二时辰气血流注歌

· · · · · · (收起)

[祛病养生易筋经\\_下载链接1](#)

标签

易筋经

健身

中医

评论

值得去读

-----  
[祛病养生易筋经\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[祛病养生易筋经\\_下载链接1](#)