

# 《小功法治百病》

## 图书基本信息

书名：《小功法治百病》

13位ISBN编号：9787122139801

10位ISBN编号：7122139808

出版时间：2012-7

出版社：化学工业出版社

作者：大医堂 编

页数：173

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

在科技发达的现代社会，许多高科技产品大大方便了我们的生活，可是越来越多的人却发现，自己在生活和工作中非但没有感到轻松，反而觉得压力越来越大，最终影响了自身的健康，尤其是一些早出晚归的上班族，工作紧张，生活不规律，日积月累，就会导致疾病，威胁身体健康，甚至会导致“过劳死”，这并不是危言耸听。因此，越来越多的人开始关爱自己的身体健康，关注养生。关于养生，早在两千多年前的医学“圣经”《黄帝内经》中就有相关记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去……夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”其大意是说要遵从生命的自然规律，因势利导，培育自己的真气，那么病邪就不会侵犯身体，能够益寿延年，“度百岁乃去”，这是古人对于益寿延年的养生方法的最初认识，也是后世养生方法发展的基础。

在历史的发展过程中，形成了多种多样的养生方法，有食疗，有药疗，有肢体导引，有吐纳呼吸，后来历代医家和养生家不断补充和发展，形成了各种具体的养生功法。虽然养生功法各异，但是他们所起的作用是相同的，正所谓“殊途同归”。通过练习养生功法，使人体各脏器的功能得到保养，经络得到疏通，气血通畅，元气充盈，从而达到祛除病邪，养生保健的目的，只要保持精神平和，身体健壮，就不会感染病邪，延年益寿的养生作用就彰显出来了。本书主要介绍的是以肢体导引和呼吸吐纳为主的养生功法，这些功法在战国时期就已初具雏形，这在庄子的《刻意篇》中可以得到佐证。

本书共分八章，前四章从历代众多养生功法中精心遴选出对常见病有较好预防和治疗功效，并且易于操作的养生功法。就每一种功法对脏腑经络所起的具体作用、防治的具体疾病、具体做法及其注意事项都做了相关论述，并从中医理论的角度对该功法的养生机制加以阐释，以加深读者对其祛病养生作用的理解。第六章至第八章选取的是家喻户晓、流传广泛的成套养生功法，分别是五禽戏、六字诀和八段锦，这三套养生功法的应用实践更为丰富，功效更为确切。对于这三套养生功法，在内容编排上有分有合，既对每套功法的单个动作做系统的论述，包括该动作的养生保健作用，具体做法，所防治的疾病，突出单个动作的养生保健作用，又不破坏整套动作的系统性、完整性，使读者能够更好地理解和掌握这些功法。总之，本书所遴选的是一些效果明显的养生功法，务求用最通俗明了的语言使读者理解各个养生功法深奥的医理和功效，掌握具体的操作方法。当然，养生不是一件一蹴而就的事。如果读者朋友们能够选择本书中的一种或一套养生功法坚持练习，将对防病祛邪，养生保健大有裨益。衷心希望每位读者朋友都拥有一个健康的体魄去幸福地生活。由于时间仓促，书中难免有疏漏之处，敬请广大读者批评指正。 编者 2012年初夏

# 《小功法治百病》

## 内容概要

《小功法治百病》简要介绍以肢体导引和吐纳呼吸为主的养生功法。全书共分八章，前四章是从历代养生功法中遴选出的对头面、躯干、上肢、下肢局部有明显保健作用的养生功法；第五章是对身体有特殊保健效果的功法；第六章至第八章分别介绍了流传广泛的成套养生功法五禽戏、六字诀和八段锦。作者以通俗易懂的语言向读者讲明养生保健的道理，希望此书会成为读者的简明、实用的养生保健手册。

# 《小功法治百病》

## 作者简介

大医堂——国内第一家致力于养生出版和养生品牌推广的专业策划营销机构。已联合国内多家中医院校，养生会所，品牌出版社，中医药行业协会，电视机构，中医养生名家，平面及网络媒体，共同打造集养生类图书出版、养生技能培训、健康行业会展、养生品牌孵化、养生电视节目制作与音像发行为一体的中医养生品牌和中医文化推广高端商务平台，旨在为公众普及科学的健康理念和养生知识，构建养生经纪和经济为一体的养生品牌生态圈。

## 书籍目录

### 第一章 头面养生功：从头开始，“有头有面”从头练

栉发：预防脱发的特效生发灵  
针头：防治头痛的法宝  
干浴面：让皱纹晚来十年的简要养生功  
熨目：缓解眼部疲劳的别样桑拿  
摩耳：增强听力的保健操  
鸣天鼓：防治耳部疾病的“灵丹妙药”  
摩鼻：预防感冒的绝招  
俯按山源：可以防治过敏性鼻炎

### 第二章 躯干养生功：打通身体主干道，驶入健康快车道

摩颈项：助你远离慢性咽喉炎  
摩肾堂：简易小动作为腰痛患者“撑腰”  
捶腰背：告别腰酸背痛的小妙招  
摩丹田：精不再“遗”的仙方妙药  
拿胸傍：四肢酸软无力，拿胸傍最“给力”  
捻摩两肋：解除胸胁痛的高手

### 第三章 上肢养生功：健康两手硬，一手抓健体，一手抓治病

摩上肢：轻松对付风湿性关节炎  
握固：养肝安魂的“还魂仙丹”  
洗手：妙手回春，防治冻疮  
搓指：防治指间关节扭伤的妙法  
按腕：预防腕管综合症的“杀手锏”  
甩手：告别肩周炎

### 第四章 下肢养生功：练好双腿，养生何必深一脚浅一脚

按膝：膝关节疼痛者的最佳润滑剂  
摩下肢：下肢酸软无力时让活力重现的“大力水手”  
逍遥步：让疏松骨质变坚强的魔幻养生功  
金鸡独立：清肝火的速效灭火金方

### 第五章 特效养生功：各怀“绝技”，各显神通

打坐：敛心神，清心祛火的最佳灭火器  
撮谷道：防便秘的奇效良方  
赤龙搅海：五脏平安的保健大法  
叩天钟：健齿固齿的神方

### 第六章 五禽戏：强身健体的医疗保健体操

虎戏练肝：手脚抽筋者的自助“防抽宝”  
鹿戏练肾：背寒肢冷者的贴身“暖宝宝”  
熊戏练脾：消化不良者的“健胃消食片”  
猿戏练心：心悸患者的“养心定心丸”  
鸟戏练肺：慢性支气管炎的止咳喘灵丹

### 第七章 六字诀：只需简单的呼吸，便可防治百病

嘘字诀：防治双目干涩有奇功  
呵字诀：治疗心悸的“良药”  
呼字诀：防治腹泻的妙方  
呬字诀：千金要方，治疗咳嗽  
吹字诀：固摄精气，防治早泄  
嘻字诀：治疗小便不利的“利器”

### 第八章 八段锦：动起来，防病强身又延年

## 《小功法治百病》

双手托天理三焦，预防颈椎病效果好  
左右开弓似射雕，强心润肺防气短  
调理脾胃须单举，有效开胃增食欲  
五劳七伤往后瞧，预防头晕效果好  
摇头摆尾去心火，预防口腔溃疡见功效  
两手攀足固肾腰，预防腰肌劳损的神功  
攒拳怒目增气力，预防肌肉萎缩的验方  
背后七颠百病消，防治下肢麻木好功法

## 章节摘录

版权页：插图：实际上，由于人的双耳不仅是重要的听觉器官，在中医学看来，耳还是宗脉聚会之所，十二经脉皆通于耳，并且，小小的耳郭上还藏有200多个穴位！因此，无论您身上哪里疼痛时，耳郭上对应的穴位就会出现疼痛或硬结的现象。因此，只要适时地对耳郭加以按摩、推揉，就可在一定程度上消除这些异常的现象。中医的耳针疗法，就是运用这个原理。另外，刺激耳郭不仅可预防全身疾病，还可起到延年益寿的作用。如清朝乾隆皇帝89岁才去世，让乾隆皇帝老而弥健的16字“法宝”中，就有“耳常弹”一法。人们常说“一损俱损，一荣俱荣”，这个道理放在身体器官上也同样适用。一个人的身体开始走下坡路时，在身体上也必然会有相应的反映。不管是重要如心脏的器官，还是平凡如耳朵的器官，都和我们身体健康紧密相关，生死与共。只要善待它们，我们就可以更快乐地保养身体，让健康常伴左右。鸣天鼓：防治耳部疾病的“灵丹妙药”早晨5~7点是体内阳气升发的时间，也是养生的大好时机。故不宜贪睡，可做鸣天鼓60次来激发阳气，强肾健体。卯时（早晨5~7点），即将破晓，生机盎然，犹如二月阳体的各项功能开始由“沉睡”转向“苏醒”，由“静止”转向“运动”。此时若配上适当的养生功法，则有助于人体阳气升发、血脉畅通，让人头清目明，精神抖擞。因此，卯时不宜贪睡，可做“鸣天鼓”来提升阳气、健耳强肾，为迎接一天的活动做好准备。鸣天鼓，是一种古老的养生保健功法。最早的记录见于《修真十书》。其曰：“左右鸣天鼓，二十四度闻”。后世的《河间六书》也有记载：“双手闭耳如鼓音，是谓鸣天鼓也”。就是说，用双手掌心捂住耳朵，将手指放置于后脑部位敲击后脑，双手同时击打24次。由于敲击时可听到“咚咚”如鼓之音，因而得“天鼓”之名。后世的养生家们加以改变，具体操作方如下。双手捂住耳朵，且使耳窍内留有一些空气，两手五指对称横按在两侧后枕部。掌心与耳孔相对，两手指尖相对。然后再以两手食指各压在同侧中指上，食指迅速滑下，用力地叩击枕骨，连续动作60次。完毕时，将掌心向后，中指插入耳孔，转动180°，让掌心向前。同时让中指在耳孔内轻轻地蠕动，二三十秒后再骤然拔出手指，最好能听见响声。

# 《小功法治百病》

## 编辑推荐

《小功法治百病》介绍了一学就会的养生功法，肢体导引，呼吸吐纳，疏通经络，充盈气血，保养真气。



# 《小功法治百病》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)