

# 《保健按摩（精装版）》

## 图书基本信息

书名：《保健按摩（精装版）》

13位ISBN编号：9787550276781

出版时间：2016-8

作者：谷岱峰,谷荣生 谷庆璋 修订

页数：128

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)

# 《保健按摩（精装版）》

## 内容概要

新时代的新善本。  
神仙至术完整版。

### 编辑推荐

中国历史上影响最大，传播范围最广，习练人数最多的保健按摩功法。

新时代的新善本。特种无酸纸张。海德堡高精度印刷。顶级制作呈现。

神仙至术完整版本。张群、宋美龄、陈立夫、张学良等人长期修习此功法，张群寿至 101 岁，宋美龄 106 岁，陈立夫 100 岁，张学良 100 岁。

沉香色纯棉细布精装，明式喜相逢缠枝牡丹花纹织锦护封。古雅质感，精琢品相，收藏送礼，上乘之选。

### 内容简介

《保健按摩》是谷岱峰受党和政府感召，在 1959 年公布的家族内部秘传的养生保健按摩方法。此书是我国解放后最早出版的保健按摩类著述，曾经 4 版 9 次印刷，印数逾百万册。

由于政治意识形态的原因、人为的原因，旧版《保健按摩》书中的“兜肾囊”与“大周天休息法”被删改。本次出版将整套功法内容全部恢复。

精装版《保健按摩》使用特种无酸纸张（纸张寿命是市场常规图书用纸的 20 倍），海德堡高精度印刷。沉香色纯棉细布精装，护封采用非常罕见的明式喜相逢缠枝牡丹花纹织锦制作，瓦楞纸天地盖纸盒装帧，贴朱砂红签。

# 《保健按摩（精装版）》

## 作者简介

谷岱峰（1884—1970），字振东，山东省淄博市淄川人，清末秀才。1912年毕业于山东优级师范学堂，辛亥革命时加入同盟会。1918年当选为山东省第二届议会议员、山东省教育会评议员。1922年任山东省教育厅科长。1924年前后，参加山东省各界代表团，前往广州迎请北伐军，曾被任命为孙大元帅府秘书处秘书，后来返回山东，先后担任山东省立第一师范学校教师、山东省商业专门学校教师、山东大学讲师。1929年后，任山东潍县税务局局长、山东省直接税署督导等职，后赋闲。解放后为民革成员、山东省文史研究馆馆员。著述有《保健按摩》《饮食疗法》《农村常见病验方》等。

# 《保健按摩（精装版）》

## 书籍目录

作者的话 谷岱峰  
修订版序言 谷荣生  
床上八段锦  
第一段 干沐浴  
第二段 鸣天鼓  
第三段 旋眼睛  
第四段 叩 齿  
第五段 鼓 漱  
第六段 揉背及搓腰眼  
第七段 揉腹及揉胞宫  
第八段 搓脚心  
床下六段功  
第一段 伸手便把洞门关  
第二段 两手分开月儿圆  
第三段 轻轻葫芦向下按  
第四段 老道下腰去摸丹  
第五段 双手托起太行山  
第六段 左右抓带到胸前  
兜肾囊  
大周天休息法  
慢行百步功  
注意事项和几点说明  
常见病对症按摩方法  
附录1：谷岱峰1962年手稿整理本  
附录2：古代保健按摩文献摘粹  
出版后记

# 《保健按摩（精装版）》

## 精彩短评

1、旧版《保健按摩》书中的“兜肾囊”与“大周天休息法”被删改。本次出版将整套功法内容全部恢复。

精装版《保健按摩》使用特种无酸纸张（纸张寿命是市场常规图书用纸的20倍），海德堡高精度印刷。沉香色纯棉细布精装，护封采用非常罕见的明式喜相逢缠枝牡丹花纹织锦制作，瓦楞纸天地盖纸盒装帧，贴朱砂红签。

# 《保健按摩（精装版）》

## 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)