

# 《大成拳养生功法》

## 图书基本信息

书名：《大成拳养生功法》

13位ISBN编号：9787800209505

10位ISBN编号：7800209504

出版时间：1999-05

出版社：人民军医出版社

作者：胥荣东

页数：232

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)

# 《大成拳养生功法》

## 内容概要

### 内容提要

大成拳不仅以实战技击而享誉武林，而且有显著的养生健体效果，在国内外拥有众多的爱好者。本书作者在第一版的基础上，结合近年来教授大成拳和临床工作的体会，详细地介绍了大成拳的创立与发展、养生理论基础、功法特点、练功方法、心法调配，以及常见病症的辨病施功等，并附有清晰的练功照片。全书内容丰富，资料翔实，实用性强，可供养生爱好者、武术爱好者、尤其是大成拳爱好者阅读参考。

# 《大成拳养生功法》

## 作者简介

### 作者简介

胥荣东，男，1962年生，河北省宽城县人，1984年毕业于北京中医药大学中医系。现为中日友好医院针灸科医师，中国针灸学会会员，日本关西气功协会指导顾问。曾任中国大成拳研究会常务理事、副会长，《大成拳研究》杂志编辑。已发表武术、养生、气功、针灸科普文章及论文30余篇。受医院及国家派遣，先后到过日本及西亚地区的一些国家，为针灸医学赢得了国际声誉，并受到了有关部门的表彰。他曾多次在北京中医药大学教授大成拳功法。在日期间，应日本气功界先驱者津村乔之邀，在关西气功协会本部多次教授大成拳站桩功，受到广大气功爱好者及武林同道的好评。近年来，根据《黄帝内经》理论及前辈教诲，将针刺手法与武术内功及点穴术相结合，在临床上应用“内功针刺术”，取得了显著的疗效。近十年来，一直担任北京中医药大学养生康复系的针灸学授课任务，并带教该校各系实习学生，以及30余国的留学人员。

## 书籍目录

### 目录

#### 第一章 绪论

- 一、 养生术溯源
- 二、 养生术与身心健康
- 三、 生命在于合理运动
- 四、 武术与传统文化

#### 第二章 大成拳概述

- 一、 大成拳的创立与渊源
- 二、 大成拳的养生效果
- 三、 大成拳的理论基础
- 四、 大成拳与禅学
- 五、 大成拳奇妙的桩功
- 六、 大成拳的心法调配
- 七、 大成拳与《黄帝内经》
- 八、 大成拳与针刺疗法
- 九、 大成拳与按摩疗法

#### 第三章 大成拳功法要点

- 一、 功法特点
- 二、 练功要领
- 三、 注意事项
- 四、 练功反应

#### 第四章 大成拳基础功法

- 一、 站桩
- 二、 试力
- 三、 步法
- 四、 试声
- 五、 推手

#### 第五章 大成拳高级功法

- 一、 掌法
- 二、 拳法
- 三、 腿法

#### 第六章 辨病施功

- 一、 感冒
- 二、 咳嗽
- 三、 哮喘
- 四、 泄泻
- 五、 痢疾
- 六、 便秘
- 七、 高血压病
- 八、 糖尿病
- 九、 溃疡病
- 十、 冠心病
- 十一、 胃癌
- 十二、 慢性胃炎
- 十三、 病毒性肝炎
- 十四、 颈椎病
- 十五、 肩关节周围炎

- 十六、腰部劳损
- 十七、腰椎间盘突出症
- 十八、月经不调
- 十九、痛经
- 二十、近视
- 二十一、鼻渊
- 二十二、鼻出血
- 二十三、牙痛
- 二十四、咽喉肿痛
- 二十五、胃肠神经官能症
- 二十六、慢性肠炎
- 二十七、肝硬化
- 二十八、慢性肾小球肾炎
- 二十九、脑血管病后遗症
- 三十、血管神经性头痛
- 三十一、神经衰弱
- 三十二、坐骨神经痛
- 三十三、神视经萎缩
- 三十四、心脏神经官能症
- 三十五、鼻炎
- 三十六、肺结核

# 《大成拳养生功法》

## 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)