

## <<五行健身功>>

### 图书基本信息

书名：<<五行健身功>>

13位ISBN编号：9787546404783

10位ISBN编号：7546404789

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代

作者：文泰元

页数：89

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：<http://www.tushu007.com>

## <<五行健身功>>

### 内容概要

《五行健身功（保健）》由文泰元编著。

《五行健身功（保健）》讲述了：保心健脑功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精髓，通过肢体伸展、拍打运化、按摩刺激，配合呼吸吐纳，形、神、意、气合一，以动作导引，疏通脑部及脏腑经络，调理周身气血运行。

帮助改善心脑血管机能，防治心脑血管疾病，促进循环活化；对气血不足、气滞血淤，以及六淫邪气侵袭、阴阳失衡等实证虚证均有防治化解良效，对记忆力下降、心律不齐、精神迟滞、三高等不适及病症有独到的预防功效。

## <<五行健身功>>

### 作者简介

文泰元（又名文寅斌）；中国武术六段；亚武联华夏太极拳师协会特级教练；中国龙形太极门深圳分会会长、总教练；入编《当代中华武坛精英名录大典》；首届太极拳国际邀请赛第一名；香港国际武术节男子全能冠军；亚洲健身气功大赛第二名；全国健身气功联赛第一名。

# <<五行健身功>>

## 书籍目录

### 第一章 养心脑，寿延年

#### 一、现代心脑保健导引法——保心健脑动

1. 功法简介 2. 功法特点 3. 养生原理

#### 二、心脏的概念及其养生原理

1. 心脏的概念 2. 心脏在人中的地位 3. 心脏的生理功能 4. 心的经络——手少阴心经 5. 心与其他脏腑的关系 6. 心脏病征简表

#### 三、脑的概念及其养生原理

1. 脑的概念 2. 脑在中医中的地位 3. 脑与经脉的关系 4. 脑与五脏的关系

### 第二章 功法详参

#### 一、习练要领

#### 二、注意事项

1. 练功前 2. 练功中 3. 练功后

#### 三、功法解析

#### 预备式

第一式 健脑开智须单举 第二式 水升火降去心浊

第三式 弯弓射虎通血脉 第四式 凤凰展翅气冲梢

第五式 羽燕双飞润心肺 第六式 风摆杨柳水倒流

第七式 万佛朝宗理三焦 第八式 梳脑理气降血压

第九式 背后七踮百病消 第十式 养血凝心静思神

### 第三章 古代保心健脑导引养生术精选

#### 一、传统导引养生术对心脑的保健

1. 虎式 2. 鹿式 3. 熊式 4. 猿式 5. 鸟式

#### 二、古本五禽戏

1. 虎势戏 2. 熊势戏 3. 鹿势戏 4. 猿势戏 5. 鸟势戏

#### 三、明本五禽戏

1. 春季补肝三势 2. 夏季补心三势

#### 四、灵剑子导引法

3. 秋季补肺三势 4. 冬季补肾三势

#### 五、民间脑部养生导引九法图解

1. 针头 2. 搓头, 3. 振头 4. 推头 5. 梳头 6. 点百会 7. 点风池 8. 揉太阳 9. 顺推率谷

## <<五行健身功>>

### 编辑推荐

五行保心健脑功，以传统中医学人体阴阳五行理论为基础，结合了八段锦、五禽戏、六字诀、龙形太极内功、少林内功等中国古代优秀养生健身导引术的精髓创编而成，是一套针对人体心脑血管健康特别创编的现代养生健身术。

本套功法共三段，分为十个招式：健脑开智须单举、水升火降去心浊、弯弓射虎通血脉、凤凰展翅气冲梢、羽燕双飞润心肺、风摆杨柳水倒流、万佛朝宗理三焦、梳脑理气降血压、背后七踮百病消、养血凝心静思神。

该套功法简单易学，特别适合中老年人学习，为人们养生保健和防治心脑血管疾病提供了全面的引导和帮助。

《五行健身功：保健》集合传统养生法结合现代人的养生特点，详细介绍了习练要领及注意事项，图文并茂地详细解析了全套功法的动作、各式要点及功效，以便读者快速上手，具有很高的实用价值，是广大养生爱好者不可或缺的保健书籍。

<<五行健身功>>

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:<http://www.tushu007.com>