

<<中国道家养生益寿秘法>>

图书基本信息

书名：<<中国道家养生益寿秘法>>

13位ISBN编号：9787800134937

10位ISBN编号：7800134938

出版时间：1997-06

出版时间：中医古籍出版社

作者：朱鹤亭

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>

## <<中国道家养生益寿秘法>>

### 作者简介

朱鹤亭祖父乃民间中医。

父亲（崂山道人玄中子）遍游道教庙观，拜学养生益寿秘法；漫游乡里村舍，拜求医病疗疾验方，达7年有余。

玄中子，学周易，习气功，施舍丹药，行医救危，历经数十夏冬，积累了丰富经验。

朱鹤亭，自幼承受家传。

读中学、大学时期，系统自修了中西医基础理论。

在实践中，他善于结合中西医诊断疾病；长于运用食疗、点穴、针灸、中草药、气功综合治疗。

40年来，治愈过多种疑难病症。

朱鹤亭，学习、研究、实践道家养生学，中华医药学，运动医学，达几十春秋。

撰著《经络与运动疗法》、《药源性竞技能力降低》、《经络与穴位的临床应用》、《中医食疗与运动性伤病》、《养生秘方》、《消除过度疲劳方药》、《养生长寿术》、《中医食补与运动员营养》、《气功点穴对改善生理机能提高竞技能力的效用》等论文，达95篇。

论文《运用中华医学、气功改善游泳运动员竞技能力的研究》，被“全国体育科学会议”评为“优秀成果”。

所研制的营养补剂“鹤丹”，获国家体育运动委员会颁发的“科学进步三等奖”；研制的保健饮料“鹤饮”，由国家科学技术委员会推荐，两次参加布鲁塞尔国际博览会和香港中国工业技术出口交易会。

他应邀多次赴东欧国家及日本讲学，并获得“中国珍珠”“传奇人物”的赞誉。

《欧洲时报》、菲律宾《世界日报》、泰国《中华日报》、《北美日报》，皆以“中国国粹的佼佼者”为题，予以赞扬。

新加坡《联合晚报》、日本《伊豆新闻》、台湾《第一手报导》、香港《城市周刊》，以“神乎其技”、“神指回春”、“中国秘术”、“震惊杏林”为文，给予了赞美。

## <<中国道家养生益寿秘法>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 道家养生观概述

#### 第一讲 崂山道家养生气功

##### 一、内养功法

(一) 六节功

(二) 二脉功

(三) 关田功

(四) 九宫功

(五) 闭外固内功

(六) 日月功

(七) 三焦功

(八) 乾坤功

##### 二、外动功法

(一) 劳宫功(四式)

(二) 十宣功(一式)

(三) 九通功(四式)

(四) 形神功(四式)

(五) 金钟功(四式)

(六) 排山功(五式)

#### 第二讲 崂山道家养生饮膳

##### 一、崂山道家饮膳旨要

(一) 饮膳所宜

(二) 饮膳所忌

##### 二、养生与食物五味

(一) 食物五味之功用

(二) 食物五味与五脏

(三) 食物五味与所主

##### 三、养生与四季饮膳

(一) 春季养生

(二) 夏季养生

(三) 秋季养生

(四) 冬季养生

##### 四、崂山道家养生饮膳要方

(一) 崂山道饮

(二) 崂山道膳

#### 第三讲 崂山道家养生之道

##### 一、心、性、神三养之道

(一) 养心之道

(二) 养性之道

(三) 养神之道

##### 二、静、动二养之法

(一) 养静之法

(二) 养动之法

##### 三、养生与七情

##### 四、养生与四季

## <<中国道家养生益寿秘法>>

- (一) 春季
- (二) 夏季
- (三) 秋季
- (四) 冬季

### 五、养生与环境

#### 药花

### 第四讲 崂山道家益寿秘法

#### 一、老年养生益寿八功

- (一) 明聪功
- (二) 二通功
- (三) 壮叟功
- (四) 固形功
- (五) 五修功
- (六) 五郟功
- (七) 百节功
- (八) 睡功秘法

#### 二、老年养生益寿药浴法

- (一) 刺五加浴
- (二) 枸杞子浴
- (三) 药浴宜忌

### 第五讲 崂山道家养生益寿点穴秘法

#### 一、安身、健身法

- (一) 气功点穴安身法
- (二) 气功点穴健身法

#### 二、益寿、长寿法

- (一) 气功点穴益寿法
- (二) 气功点穴长寿法

<<中国道家养生益寿秘法>>

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