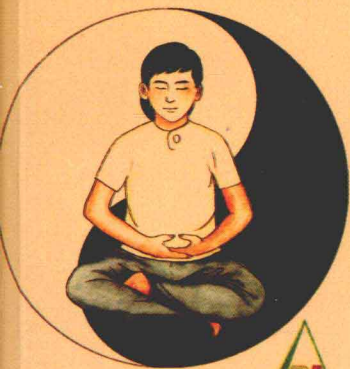
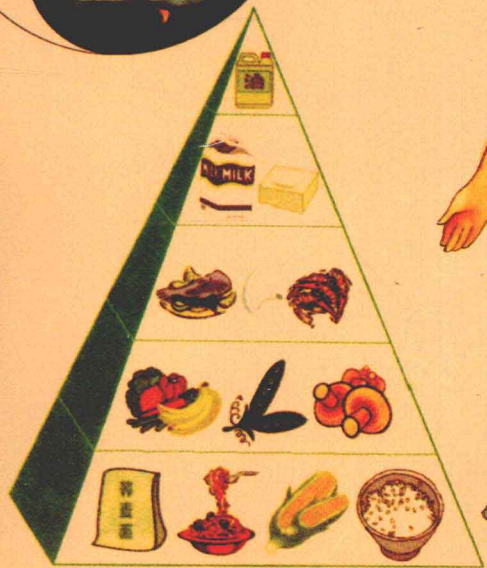
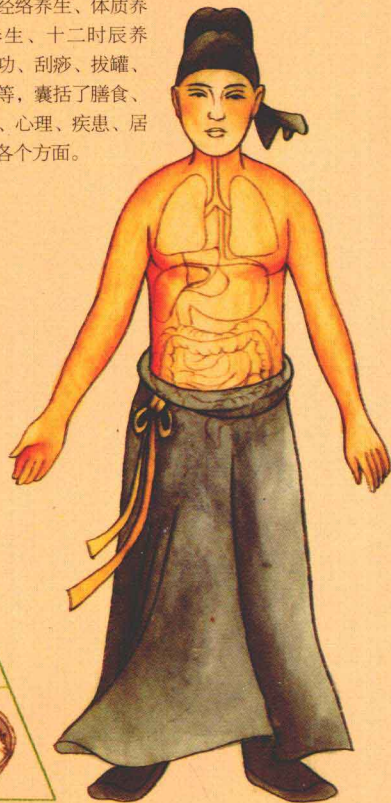


传统方法 一学就会 科学指导 一用就灵

谢文英 编著



集传统养生精髓于一体，内容有经络养生、体质养生、四季养生、十二时辰养生、健身气功、刮痧、拔罐、针灸、按摩等，囊括了膳食、起居、运动、心理、疾患、居家等生活的各个方面。



从现代家庭生活的实际需要着手，从感冒、咳嗽等日常小病，到高血压、心脏病、脑中风、糖尿病等慢性疾病，都有专属的家庭疗养方案；爬楼梯、跳绳、拉耳朵、抻抻筋骨甚至做家务等，动一动就可以抗衰老祛疾病。



针对不同体质、不同年龄、不同性别、不同职业特点人群的健康养生方案，上至年迈的父母老人，中至上班或在中青年的中青年，下至幼小的儿童少年，都有专属的养生方案。读者可以有针对性地随查随用，十分便捷。

养生保健百科全书

上

中国家庭必备养生保健工具书



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

中国家庭必备的健康知识宝典

养生保健 百科全书 (上)

谢文英 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


养生保健百科全书: 全 2 册 / 谢文英编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5308-7497-4

I. ①养… II. ①谢… III. ①养生 (中医) — 基本知识②保健—基本知识 IV. ① R212 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 272927 号

责任编辑: 梁 旭

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

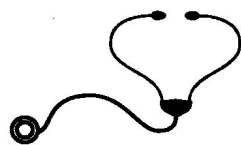
新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本 787 × 1 092 1/16 印张 45 字数 1 002 000

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元 (上、下)



目录

· 上 ·

第一章 养生保健基础知识

第一节 养生胜于治病，健康在自己手中	1
很多人都只关注疾病，不关注健康	1
对待身体要像对待自己的孩子一样	2
维护好身体的大环境，谨防“坏人”作乱	2
从《黄帝内经》承袭中医的内求之道	3
长寿地如皋，奥秘就在养生方	4
第二节 是药三分毒，有病不可乱吃药	5
世界上没有灵丹妙药	5
乱吃药会摧毁人体的自愈潜能	5
吃药也许是在你的“伤口”上撒盐	6
全面认识医药，当心惹“祸”上身	7
药物是“凶器”，万不得已才用它	8
以毒攻毒犹如引兽祛兽	8
“好”药滥用也会变成“坏”药	9
中西药物未必珠联璧合	11
第三节 《黄帝内经》与中医基本理论	12
“头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维	12
同病异治，异病同治——中医治疗原则	13
不治已病治未病——中医养生的精髓	14
求医问药之前先求自己——中医的自愈理念	14
人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观	15
易患何种病，先看自己属哪种体质	16
《黄帝内经》如何认识“五劳”和“七伤”	17
第四节 《黄帝内经》中的养生精要	18
由工人伐木想到的：正气存内，邪不可干	18

法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本	20
不拘一格，因人施养——《黄帝内经》中的养生原则	21
真人、至人、圣人和贤人的长寿之道	23
饮食、起居作息当与自然相应	23
顺四时以适寒暑，避六淫各有主时	24
现代人为什么动不动就生病	25

第二章 察颜观色知健康

第一节 经常与身体“交谈”，学会与疾病“切磋”	27
我们必须养成与身体交流的习惯	27
白带异常告诉你了什么	28
梦是我们的身体在倾诉	29
经常腹胀，说明你的脾虚了	30
不可不知——肤色告诉你的疾病隐患	30
多汗不是好事，你要谨防六种病	32
腰带宽一点，寿命短一点——肥胖带来的隐患	32
疯狂购物的背后不只是心理问题	33
第二节 人活得好不好，全由气说了算	34
人体自有气场影响着我们的生命	34
百病生于气，调气亦可防百病	35
口中有异味，多是脏腑出了问题	35
胸闷是哪里出了问题	36
掌握生杀大权的是血气	37
正气一足，有病祛病，无病强身	38
调摄胃气，才能驱邪扶正	39
第三节 手是我们身体的“气象站”	40
指甲是人体疾病的报警器	40
“十指连心”，从双手看健康	41
手腕脉象透露身体的秘密	42
掌纹健康线上的健康密码	42
掌纹生命线上的健康密码	43
掌纹感情线上的健康密码	45
掌纹智慧线上的健康密码	46
第四节 识别头部健康警报，做好全身一级防护	47
如何利用脸色辨别身体健康状况	47
看头发，辨疾病	47
少年白发、牙齿松动是怎么回事	48

眉毛能反映五脏六腑的盛衰	49
令人难堪的黑眼圈说明了什么	50
眼皮跳也是疾病的先兆	50
舌为心之苗，脏腑状况它知道	51
鼻涕眼泪多也是病态的征象	52
鼻为“面王”，可报身体疾病	52
疾病的“信号灯”——嘴唇	53
口水太多，病可能在脾肾	53
心脏有问题，耳朵先露出马脚	54
耳朵颜色异常与疾病的关系	54

第三章 经络养生法

第一节 人体经络是养生治病的最好捷径	56
经络医学——中国“第五大发明”	56
能够决生死、处百病的经络	57
生病是由于不注意保养经络	58
认识你身上的经络地图	58
经络是合格的疾病报警器	60
我们如何能感觉到经络	61
经络养生的常用方法	61
经穴疗法应用必知事项	62
手足温暖，经络才能畅通	63
步行，最简单的经络保养法	63
第二节 心经大药房——护命摄神，百病祛根	64
正说心经大药	64
暴饮暴食不舒服，就找极泉来帮忙	65
补心气、养气血，神门最有效	66
醒脑提神，少冲穴功不可没	66
第三节 小肠经大药房——主治水液病，手到病除	67
正说小肠经大药	67
久坐后肩背酸痛，可以敲敲小肠经	68
精神性阳痿，不妨试试指压肩外膻	69
第四节 肾经大药房——激活先天之本，何惧疾病衰老	69
正说肾经大药	69
敲肾经 + 热水泡脚，可以缓解骨质增生	70
养好肾经第一穴，生命活力如“涌泉”	71
太溪穴——慢性肾病的灵丹妙药	72

足癬要除根，离不开肾经和胃经	72
第五节 膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻	73
正说膀胱经大药	73
小腿抽筋，点压承山穴即可缓解	75
时常晕车，敲膈腧穴、吃核桃就能解决	75
得了心肌炎，按摩心膻穴有疗效	76
人流手术后，用肾腧和京门来暖肾	76
补脾气虚，脾腧、足三里最好用	77
防止心阴虚，给心膻拔罐就可以了	78
经期腹泻，灸脾腧穴祛虚寒	78
第六节 肝经大药房——保命的万灵丹	79
正说肝经大药	79
闷气最伤身，最好找太冲出气	80
预防血管硬化，敲肝经是最好的方法	81
肝经和肺经——中医对抗癌细胞的两大法宝	81
太冲、行间和膻中——攻克乳腺疾病的“三剑客”	82
第七节 胆经大药房——消除疾病，立竿见影	83
正说胆经大药	83
右腿常痛，疏胆经才是根本解决之道	84
祛除鱼尾纹，就从按摩瞳子髎开始	85
第八节 胃经大药房——培育我们的后天之本	86
正说胃经大药	86
敲胃经，除胃寒，治痘痘	87
尿毒症，找胃经	87
按压四白穴——最简单的美白养颜法	88
常按足三里，让消化系统疾病无影无踪	88
按摩天枢和内庭让痘痘一扫而光	89
第九节 脾经大药房——化掉所有慢性病	90
正说脾经大药	90
治疗妇科病的首选大穴——三阴交	91
运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁	91
血海，不吃药的补血良方	92
眼皮耷拉，从脾经上着手解决	92
第十节 肺经大药房——气顺病自消	93
正说肺经大药	93
列缺可以让皮肤细腻光滑有弹性	94
鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴	94

第十一节 大肠经大药房——肺和皮肤的保护神	95
正说大肠经大药	95
抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴	97
呼吸疾病，按一按迎香穴就管用	97
第十二节 心包经大药房——救人性命，胜造七级浮屠	98
正说心包经大药	98
冠心病并非只靠药，按压内关也有效	99
心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神	99
第十三节 三焦经大药房——让我们的内分泌永不失调	100
正说三焦经大药	100
内分泌失调，从三焦经寻找出路	102
经常感到胸闷，可敲一敲消泅穴	103
第十四节 任脉大药房——打通任脉，万毒不侵	103
正说任脉大药	103
运用脐疗，发挥“命蒂”神阙穴的威力	105
气海穴——大气所归的性命之祖	106
中脘穴——治疗胃病的专家	107
促进体内气血循环的会阴穴	107
任脉3穴，让女人每个月都风调雨顺	107
第十五节 督脉大药房——人体太阳升起的地方	108
正说督脉大药	108
急救时为什么经常掐人中	110
命门穴让你拥有“虎背熊腰”	110
按摩百会穴可增加人体真气	111

第四章 九种体质养生

第一节 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧	112
《黄帝内经》最早涉及体质养生	112
体质受先天、后天因素共同制约	114
一方水土养一方人，环境造成体质差异	115
体质影响疾病的产生与发展	116
不同体质易患不同的疾病	117
判断体质，从辨别阴阳开始	117
男性疾病无一不和体质有关	118
体形普遍看好体质明显下降	119
体质养生必须注重生活调摄	120
摩腹、捏脊，就可以有效增强体质	121

看一看，自己属于哪种体质	122
第二节 平和体质：养生要采取“中庸之道”	124
顺四时，调五味，平和体质这样养护	124
戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质	125
平和体质来自平和的生活环境	126
心平气和——平和体质的养心之道	127
平和体质宜食补，不宜药补	127
平和体质者也要防“未病”	129
第三节 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪	129
硬熬伤正气，别因好强毁了健康	129
过度运动不是养生，而是在伤“气”	130
气虚体质养生重避风邪	131
补气血，千万别陷入误区	132
补气务必多食益气健脾的食物	133
越细碎的食物越补气血	134
人参善补气，脾肺皆有益	134
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好	135
第四节 湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热	136
湿热体质宜重“四养”	136
脚臭其实是脾湿造的“孽”	137
养脾三法，让长夏成为轻松之旅	137
湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治	138
红豆是湿热体质者的绝好保健品	139
冬虫夏草不适合湿热体质的人	140
第五节 阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖	140
阳虚体质与阳气不足的差别	140
阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物	141
十个胖子九个虚，胖子也要补身体	142
现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的	142
大量出汗非健康，损津就是损阳气	144
姜糖水，快速升阳的饮料	144
第六节 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神	145
阴虚体质是妇科疾病的发源地	145
为什么人总是阴不足，阳常有余	146
相火妄动就会耗伤阴精	147
阴虚了，身体会发出警告	148
女人滋阴从来月经那天开始	149
清淡饮食养阴，益寿延年	149

补阴，重视早餐	150
阿胶眷顾阴虚之人	150
阴虚体质养生一定要睡好子午觉	151
第七节 痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血	152
腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志	152
痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿”	152
痰湿体质，最受糖尿病的青睞	153
情志不畅会加重体内痰湿	153
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则	154
有痰咳不出，就找瓜蒂散	155
用刮痧板刮掉你的痰湿体质	155
第八节 血瘀体质：养生重在活血散瘀，疏经通络	156
血瘀体质者的日常调理法则	156
青筋暴突正是气血瘀滞的结果	157
活血通脉，改变血瘀体质的全身按摩法	158
打通气血，让“斑”顺水流走	159
简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀	160
第九节 气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆	161
气郁体质多吃行气解郁的食物	161
畅达情志为气郁体质者的养生准则	161
气郁体质——用 14 项规则来改变自己	162
远离抑郁，学会自己找乐	163
顺利度过更年期气郁综合征	164
第十节 特禀体质：养生重在益气固表，养血消风	164
过敏体质，健康的危险信号	164
皮肤过敏者的注意事项	165
特禀体质者慎用寒性食物	166
鼻子过敏，芳香疗法就能搞定	167
出外踏青要防花粉过敏	167
特禀体质补充维生素要慎重	168
哮喘，特禀体质最常见的症状	168
孩子哮喘的预防与治疗	169

第五章 四季养生

第一节 顺天时，让我们的身体四季如春	171
养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	171
做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运	172

养生之道在乎顺应四时	173
解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	174
气候变化了，身体也会做出反应	175
天气变化也与我们的健康息息相关	176
让你终生受益的二十四节气养生要诀	178
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	181
第二节 让身体与春天一起“生”发	182
做好春季养生保健，为健康夯实根基	182
春天清火排毒，这些方法够用了	183
养肝滋阴——摆脱“春困”的锦囊妙计	184
春天泡“森林浴”可祛病抗邪	185
“春捂”有讲究，千万不可盲目	185
第三节 酷暑炎炎，身体也要和大自然一起“长”	186
夏日需清补，诸病皆能除	186
夏季要注意预防感冒、腹泻、中暑三种病	187
夏季远离空调病有妙招	187
夏季灭“火”不可一概而论	188
第四节 秋风萧瑟，身体做好“收”的工作	189
多事之秋，养肺调神缓减肃杀之气	189
“秋冻”也要适当，否则就会冻坏身体	190
秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键	191
秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情	192
秋天如何预防“五更泻”	192
第五节 冬天养生注意养“藏”	193
养肾防寒——冬季养生的重中之重	193
冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床	195
今年冬令进补，明年三春打虎——冬季进补也应讲原则	195
冬季寒冷，老年人应防关节炎	196

第六章 十二时辰养生法

第一节 子时：一阳初生，睡觉是养胆气的最佳方式	197
子时相当于一一年中的冬至，睡觉养藏最应天时	197
诱人夜宵让健康陷入危机	198
挠头其实是刺激胆经做决断	198
拍胆经，充分保证营养吸收	199
眼角“小突起”，从胆经上找原因	199
坐骨神经痛，就找胆经帮帮忙	200

第二节 丑时：深度睡眠让肝血推陈出新	201
丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高	201
疏通肝经，让失眠不再成为困扰	201
久视伤肝血，关掉电视打开健康	202
女人以肝为本，养好肝远离妇科病	203
第三节 寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经	204
寅时肺经当令，分配全身气血	204
寅时醒来睡不着，大口咽津补气血	204
寅时猛然惊醒，警惕肺部问题	205
老年人早起，不是健康之道	206
按摩肺经，补足肺气眠自安	207
寒气最易伤肺，寅时一定要关空调	208
第四节 卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来	208
一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾	208
黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活	209
好好利用人体血液的清道夫——大肠经	209
合谷穴是大肠经最好的献礼	210
起床第一杯水可不能乱喝	210
起床后先刷牙后喝水	211
无花果、蜂蜜治便秘	212
避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死	212
清晨开窗等于引毒进屋	213
清晨起床，“先醒心后醒眼”防心脑血管病	213
清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼	214
第五节 辰时：赐一点食物吧，胃经正“嗷嗷待哺”	214
胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻	214
吃早餐，细嚼慢咽好处多多	215
早上起来没食欲，小方法就能搞定	216
第六节 巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物	217
脾经当令，消化食物的关键时刻	217
认识身体健康的保护神——脾经	217
口水太多，可能是脾经出了问题	218
巳时不起床，会降低免疫力	219
办公室里，这些“小动作”要常做	220
第七节 午时：短暂的休息让心经神清气爽	221
午时吃好午餐，就能多活十年	221
饭前先喝汤，胜过良药方	222

午时阴长阳消，午睡一刻值千金	223
养护心经，生死攸关	224
第八节 未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能	225
未时不是“未事”，小肠不是小事	225
心脏健康的“晴雨表”——小肠经	225
善待小肠经，心脏没毛病	226
在饭桌上寻找小肠通畅的奥秘	226
第九节 申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力	227
膀胱经——学习、工作，效率不高就找它	227
欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻	228
申时是人体最适宜运动的黄金时间	229
下午茶将健康进行到底	229
第十节 酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华	230
肾经当令，保住肾精至关重要	230
利用好肾经，激发身体的无限潜能	231
晚饭吃少——晚餐要和穷人一样	232
肾阳虚者，可在下午五六点练点护肾功	232
酉时吃枸杞，男人最好的补养	233
第十一节 戌时：快乐起来，看心包经护心强身	234
戌时少看电视	234
敲心包经——心脏病的快速治疗法	234
戌时养生操，把卧室变成健身房	235
在戌时，双手合十也能养生	235
戌时打坐，以静制动的养生功	236
第十二节 亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生	237
三焦：人体健康的财务总监	237
利用三焦经，打开健康之门	237
睡前一杯水，预防脑血栓	238
睡觉之前，热水泡脚好处多多	238
伴随冥想，一起进入梦乡	239

第七章 五脏养生智慧

第一节 药到病除的奥秘——用“心力”熬出中药的灵气	241
心为“君主之官”，君安才能体健	241
暴饮暴食最容易引发心脏病	242
用透明的食物来补养我们的心脏	243

荷叶不仅祛火，还是养心佳品	243
祛心火，苦瓜是味良药	244
饮食帮你拒绝冠心病的威胁	244
如何防治心绞痛	245
第二节 肝胆相照，百病难扰	245
中医如何解释“肝胆相照”	245
肝为将军之官，总领健康全局	246
养肝最忌发怒，要保持情绪稳定	247
哪些食物最受肝脏欢迎	248
过度疲劳会给肝脏带来损伤	248
一杯三七花，保肝救命就数它	249
脂肪肝——都是肥胖惹的祸	249
肝硬化：如何才能软下来	250
《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说	251
胆病大多是由不良生活习惯引起的	252
胆结石患者：如何“胆石为开”	252
拨开胆囊炎的重重迷雾	253
胆道蛔虫病，让人钻心地痛	254
第三节 如何巩固我们的后天之本——脾胃	255
为什么脾胃共担人体内的“粮食局长”	255
胃是人的第二张脸	256
养生贵在养护后天之本——脾胃	256
仰卧摇摆可加强胃肠功能	257
益气补脾，山药当仁不让	257
胃不好，用小米补一补	258
多吃香菜可以让你胃口大开	258
脾胃虚弱，离不开猪肚汤	259
十宝粥——补脾胃的佳品	259
脾胃不好，可以喝一喝补中益气汤	259
年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要	260
肠胃疾病如何进行自测	261
补阴养胃，胃炎就会“知难而退”	262
对付胃痛，食物疗法最见效	263
第四节 一呼一吸关生死，让肺在正气中自由翱翔	263
中医说“命悬于天”，就是命悬于肺	263
三大功能，让肺成为“相傅之官”	264
如何养护我们的肺	264
高度警觉，别让肺结核死灰复燃	265
做个健康人，就要拒绝气管炎	266

消气解肿，肺气肿的食疗王道	267
第五节 肾气旺，人就旺——为自己的肾喝彩	268
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力	268
肾与膀胱相表里是什么意思	269
肾衰的五种表现形式	270
房事过度损精血，节欲保精可养肾	270
“五黑”食物，养肾的最佳选择	271
要想肾脏安，不能忽视下丹田	272
女怕伤肾，女人也需治肾虚	272
利尿消肿，肾炎患者的出路	273
肾病综合征，降“三高”升“一低”	274

第八章 全息反射区养生法

第一节 健康是在人体反射区上炼出来的	276
认识反射区，打开一扇新的健康之门	276
全息学说对反射区疗法的贡献	277
反射区治病，在于让人不存病	277
全息反射区治病的五大优点	278
4种神奇手法，激发反射区天然大药	279
第二节 护好足，一生福——足部反射区自愈真法	280
知“足”常乐——足部反射区全知道	280
举一反三——足部反射区的选用原则	282
简简单单做足疗——足疗常规操作方法	283
小心驶得万年船——足疗注意事项	284
举手“投”足——足疗常用手法	285
百病渐消——常见病足部反射区自愈处方	286
第三节 以手代药，病去无踪——手部反射区自愈真法	288
“知”手遮天——手部反射区全知道	288
轻轻松松做手疗——手部反射区的使用法则	290
洞悉手疗宜忌，品味健康人生	291
手疗4法——健康就在弹指间	291
百病渐消——常见病手部反射区自愈处方	292
第四节 耳是人体的一块福田——耳部反射区自愈真法	293
耳“挺”八方——耳部反射区全知道	293
耳部反射区疗法，需要准备哪些工具	295
4步疗法——耳疗常规操作流程	296
耳部反射区常用刺激手法	296

小事不糊涂——耳部疗法注意事项	297
耳部反射区疗法的常用种类	298
这些状况不必害怕——耳疗法常见反应	298
耳疗 6 法，提提捏捏就是健康	299
百病渐消——常见病耳部反射区自愈处方	300
第五节 身体健康，不可忽视“面子工程”——面部反射区自愈真法	302
识人先识“面”——面部反射区全知道	302
利用面部反射区诊病的小窍门	303
分清面疗宜忌，把握健康命脉	304
面部反射区疗法的十大注意事项	304
面疗 5 法，让健康扑面而来	305
百病渐消——常见病面部反射区自愈处方	306
第九章 情志养生法	
第一节 病由心生——情志是如何决定健康的	308
七情致病——从林黛玉的病因说起	308
为什么会有“情绪性偏头痛”	309
神经衰弱，是哪里出问题了	310
情绪不好，结肠也要闹矛盾	311
慢性胃炎竟然是心理原因	312
第二节 驱逐让我们身体不平安的情志病	313
情志病与古人的生活对治法	313
治疗“情志病”要用情志生克法	313
避内邪，就要远离酒、色、财、气四惑	314
抑郁症——用 14 项规则及时自救	315
神奇放松法，让焦虑无影无踪	316
强迫症的自我心理调适法	317
如何让恐怖症患者不再惊恐	318
打开心窗，战胜社交恐惧症	319
走出阴影，勇敢应对创伤后应激障碍	320
精神分裂症患者的健康福音	321
心理治疗——癔症的“万能解药”	322
第三节 药补不如食补，食补不如神补	323
养生之道，养神先行	323
什么是精神养生法	323
神补四字箴言：慈、俭、和、静	324
心理“八戒”，确保我们的身心健康	325
为什么说“笑一笑，十年少”	325

第十章 健身气功养生法

第一节 八段锦功法的动作说明	327
基本手型与基本步型	327
预备势	328
第一式 两手托天理三焦	330
第二式 左右开弓似射雕	332
第三式 调理脾胃须单举	334
第四式 五劳七伤往后瞧	335
第五式 摇头摆尾去心火	337
第六式 两手攀足固肾腰	340
第七式 攒拳怒目增气力	342
第八式 背后七颠百病消	345
收势	346
第二节 五禽戏功法的动作说明	347
基本手型、基本步型与平衡	347
预备势	349
第一戏 虎戏	351
第二戏 鹿戏	354
第三戏 熊戏	358
第四戏 猿戏	360
第五戏 鸟戏	364
收势	368
第三节 六字诀功法的动作说明	369
预备势	370
起势	370
第一式 嘘(xū)字诀	372
第二式 呵(hē)字诀	373
第三式 呼(hū)字诀	375
第四式 咽(sī)字诀	376
第五式 吹(chuī)字诀	378
第六式 嘻(xī)字诀	379
收势	381