

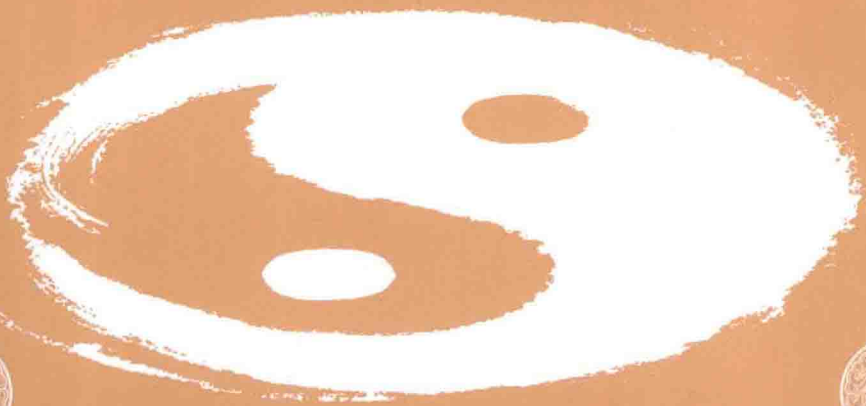
青城派第36代掌门人

刘绥滨◎著



跟掌门 学养生

每次 3 分钟 养生祛病好轻松



江苏科学技术出版社 凤凰含章



跟掌门 学养生

青城派第88代掌门人
刘绥滨◎著

每次3分钟 养生祛病好轻松

图书在版编目 (CIP) 数据

跟掌门学养生: 每次3分钟养生祛病好轻松 / 刘绥滨著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5537-2966-4

I. ①跟… II. ①刘… III. ①太极拳-养生(中医)
IV. ①G852.11②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第048322号

跟掌门学养生: 每次3分钟 养生祛病好轻松

著 者	刘绥滨
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718 mm × 1000 mm 1/16
印 张	13.5
字 数	150千字
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2966-4
定 价	36.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

跟掌门 学养生

青城派第88代掌门人
刘绥滨◎著

每次3分钟 养生祛病好轻松



青城太极养生智慧，让企业家们绽放新人生

青城山的绿让人沉醉，《功夫熊猫2》中的“孔雀王”原型是青城派弟子，青城太极太神奇了。

——《功夫熊猫2》艺术总监
Raymond Zibach

青城太极与瑜伽异曲同工，都追求一种平衡，通过打太极我验证了自己没有颈椎病和肩周炎。导演们很辛苦，练几招很有用。

——《红楼梦》《橘子红了》等热播剧
著名导演 李少红

青城武术太极，同中国所有优秀的武术、太极功法一样，让现代人在匆忙紧张的生活里放慢脚步，感悟自己的身体，了解自己的身心，调整压力与情绪，获得最好的生命状态。

——国际健身气功联合会副主席、
法国青城太极研究会主席 柯文

近些年，青城太极不仅深获青城山所在地父老之喜爱，全城推广，几乎人人都会打，在海内外也十分受欢迎，各界邀请传授者络绎不绝。本书将青城太极之迷药，和盘托出，使有心习练者按图索骥，也是有利人我之举。

——台湾佛光大学与南华大学的创校
校长、中华武侠文学学会会长 龚鹏程

养生不仅在养，尤在不伤、不损。倘若用心品读此书，认真琢磨，切实感悟和亲身修炼，就能释疑脱艰，得其真谛，开卷受益，定将不成神仙亦寿长。

——成都中医药大学教授、博士研究生
导师、《养生》杂志主编、国家自然科学基金
委员会评审专家 马烈光

青城太极拳剑，既养生保健，亦系实用武术。

——香港著名武侠小说家 金庸



武侠小说大师金庸亲自
登高探源“青城派武术”

青城太极
孝剑
既養生保身
亦保安用武術
金庸
甲申年秋

金庸先生题字致赠青城派

绥滨先生自幼修习道家青城派武术，从医 12 年，授武 20 余年，对东西方体育运动、医学均有一定涉猎。目前，刘掌门的功夫已推广至全球 20 多个国家。我真诚地祝愿众生因青城养生功而得福，真诚祝愿刘掌门功德福中华，功夫耀世界！

——教授、博士生导师、南开大学医院
院长、教育部“中国哲学社会科学管理创新
研究中心”主任 齐善鸿

2008 年 5 月汶川地震后，刘绥滨掌门不顾个人损失，率座下数百弟子，发放物资，维持治安，彰显了武林人士在危机时刻的责任与担当。此劫过后，掌门更是怜生惜命，渐收猛拳，专事养生。一时间，成都地界，打青城太极者，有数十万众。

——中华慈善奖得主、中国最美社工、
中国青年领袖、中国时尚先生 刘猛

刘绥滨书中的一切教导，将青城太极的玄理和武德精神以浅显的文字向世人公布，打破传统武学每传一代保留绝学的做法，真是一种新思维、新风气，实乃当代武学大家。

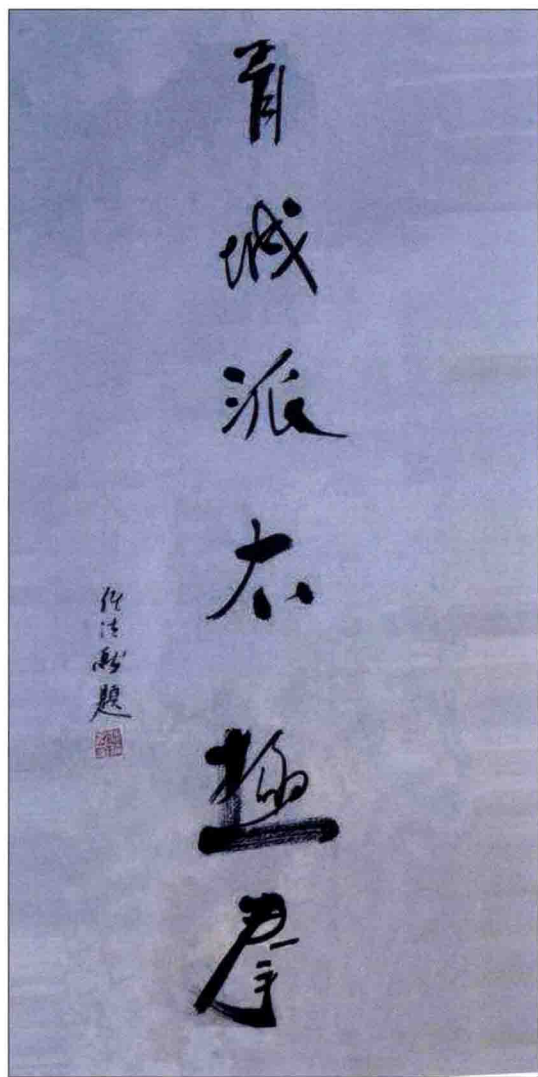
——中华两岸事务交流协会秘书长、
董事长 刘恩廷

接触青城太极养生的奥妙，以百日攻克基础，除了能让健康渐入佳境，心灵趋于平衡，也会使家庭、事业、生活更趋美满。

——台湾正声广播资深节目主持人
简立玲

《藏宝图》有望在四川取景，造访青城山，主要是向刘绥滨掌门请教一些太极功夫招式，为电影做准备，青城太极拳将在本片中充分展示。

——电影《藏宝图》（改编自诺贝尔文学奖获得者莫言同名小说）总制片人 余人



▲ 中国道教协会会长
全国政协常委
任法融 贺辞

青城山天师洞
唐诚青题

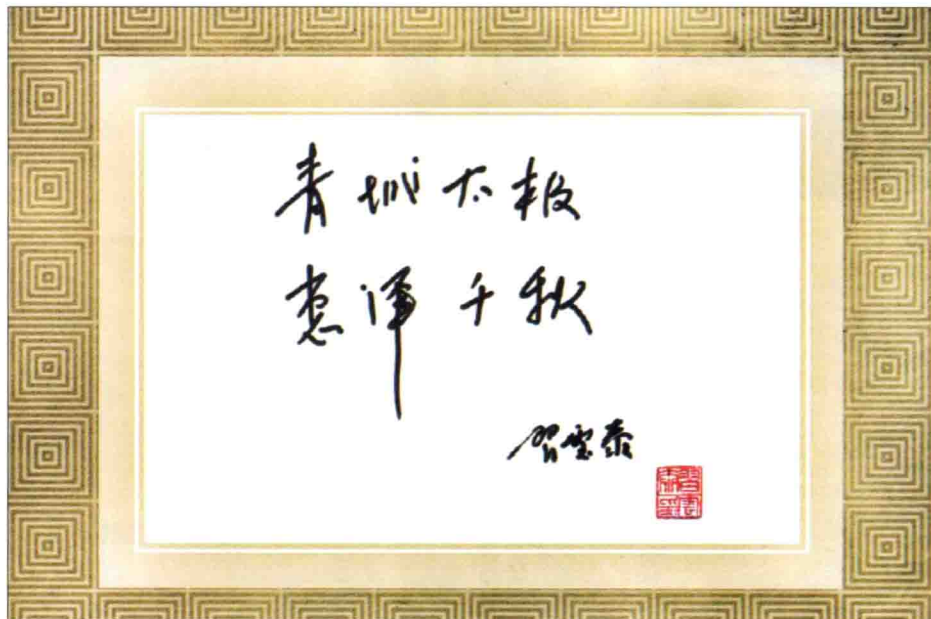
跟掌门学太极



中国道教协会副会长
全国政协委员
唐诚青 贺辞

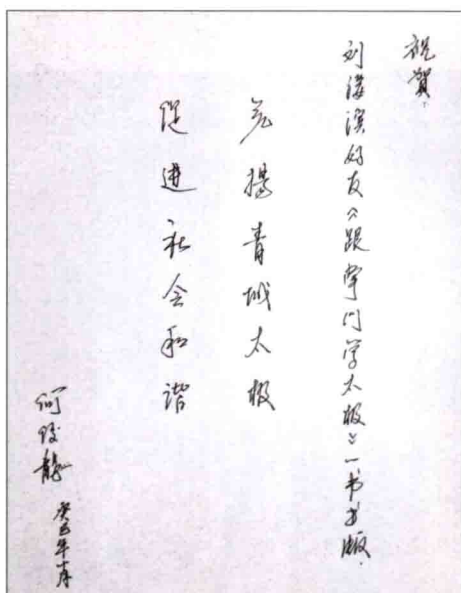


中国武术九段
当代中国十大武术名教授
习云泰 贺辞





中国国际太极拳年会原常务副会长
现中国国际太极拳网总编
原福全 贺辞



大型舞台秀《太极图》出品人
中国国际文化交流中心理事
何俊龙 贺辞



▲ 刘绥滨携众弟子在青城山下练太极



▲ 《功夫熊猫2》的艺术总监 Raymond Zibach 跟刘绥滨学习青城太极

目录

推荐序

推荐序 1 青城太极与现代社会 / 柯文	014
推荐序 2 重“养生”，贵“养心” / 龚鹏程	016
推荐序 3 太极养生寿自延 / 马烈光	018
推荐序 4 关爱自己的生命，修习青城功夫 / 齐善鸿	019
推荐序 5 公益与养生 / 刘猛	021

作者序

让世界因自己的存在更美好 / 刘绥滨	023
--------------------	-----

概述

何谓青城太极	025
--------	-----

目录

第一章 青城太极，开启长寿养生之路

- | | |
|-----------------|-----|
| 一、打通经络，气血舒活百病除 | 040 |
| 二、太极释放压力，调节身心平衡 | 043 |
| 三、正确调节气息，意识去除病痛 | 049 |
| 四、无量太极阴阳，吸纳宇宙能量 | 055 |



第二章 强身健体，上班族病症一扫光

- | | |
|-------------------|-----|
| 一、手指环功，缓解“鼠标手”症状 | 062 |
| 二、善用静坐，远离办公室压力 | 069 |
| 三、静站有道，小资也能塑造完美身型 | 072 |

四、晃脑转颈，改善久坐颈椎疼痛	074
五、“缩头乌龟”，除去沉重肩周痛	078
六、交替踢腿，治疗腰椎病症	083
七、温暖膝盖，预防关节病变	085



第三章 气血通畅，改善现代人常见疾病

一、“水火交融”，打造完美睡眠	096
二、脾肾阳气足，手脚冰冷不再来	099
三、按摩脸部，天天都有好气色	102

目录

四、选对食物，甩掉便秘烦恼	107
五、揉小腹，清除痘痘改善肤质	111
六、改善肝肾功能，掉发困扰不再来	115
七、提高代谢力，赶走手脚麻木症状	119
八、解开“郁结”，一扫全身疲倦	122

第四章 中气十足，有效预防病痛侵袭

一、择食有道，健胃强脾中气足	128
二、青城六式，另类“懒人减肥法”	131
三、调理肾气，好孕不再是难事	138
四、正确休息，缓解长期耳鸣	140
五、压力无踪，抚慰紧张性头痛	145
六、轻轻揉腹，缓解慢性胃炎	148
七、大调息式，对付肺部炎症	150



第五章 治本治心，身心和谐的人生

一、好心态最能养人	154
二、太极成就淡然心态	157
三、生活节奏规律，即为“养生”之道	159
四、顺应四季节气，自然慢活	162
五、在太极中找到真实自我	168
六、生活中融入道家养生理念	171
七、练功不可“入魔”	174

附录

附录 1. 修习者心得	177
附录 2. 青城太极养生功图谱	183

青城太极与现代社会

法国东方文化中心（Les temps du corps）地处巴黎市中心，集法国现代装饰艺术与中国文化氛围为一体，发展中国一脉相承的各项文化精髓：武术、太极拳、中医、书画、茶室。中心成立 20 年来，因其系统且广泛、深入的发展使其成为法国，乃至欧洲最大的中国养生文化中心。中心每周有 1500 名学生、25 名资深教练在此练习、教授，下设四所三年制的武术、太极、中医专业培训学校。中心选择最具代表的中国文化与武术的元素在法国及欧洲系统发展。

都江堰、青城山是世界文化遗产，其中青城山也是中国文化之根——道家文化的发源地，它丰富的文化内涵与传奇色彩使青城武术成为中国武术独具特色之奇葩。“武”与“艺”合，“艺”与“道”合，第三十六代掌门人刘绥滨先生在继承传统武术的基础上，长期以来坚持不懈地在国内外发展青城武术与太极，并深入研究、与时俱进，创编了满足现代社会包括西方社会人们身心需求的青城太极新功法，使更多不同年龄、不同身体状态、不同文化背景的人群得益。

法国东方文化中心与青城武术的缘分已有十多年的历史。2002 年，我到青城山探索青城太极之源，与刘掌门相识后，我们之间便建立了紧密的联系