

青城派第33代掌门人

刘绥滨◎著

跟掌门学养生

每次3分钟，坚持30天
让女人少生病、没疼痛、缓衰老

做一世健康暖美人

跟掌门 学养生

青城派第88代掌门人
刘绥滨◎著

做一世健康暖美人

图书在版编目 (CIP) 数据

跟掌门学养生：做一世健康暖美人 / 刘绥滨著. --
南京：江苏科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5537-2997-8

I. ①跟… II. ①刘… III. ①女性－养生（中医）
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第056582号

跟掌门学养生：做一世健康暖美人

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
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 978-7-5537-2997-8
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

做一世健康暖美人

女性健康智慧

THE WISDOM OF WOMEN HEALTH

齐家养生 乐享百年



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

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

无论在何时何处，只要练习青城太极，我就能感受到无穷的活力，而且它让我找到了东方女人的神韵。

——塞拉利昂的世界小姐 玛丽亚

《藏宝图》有望在四川取景，造访青城山，主要是向刘绶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

刘绶滨书中的一切教导，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



武侠小说大师金庸亲自登高探源“青城派武术”



著名导演李少红学青城太极养生

40岁女人的美丽秘诀，不是法国一流的化妆品，不是优雅舒适的生活，真正感谢的是中国最优秀的太极修炼与太极思想。

——法国东方文化传播中心创始人，
国际健身气功联合会副主席 柯文

刘掌门7年来形貌几未变化，甚至更富“年轻太”。由此观之，道家养生亦为养颜妙法。

——成都中医药大学教授、《养生》杂志
主编 马烈光

刘掌门是有心人，坐言起行，将长期累积的太极心法写成这本“太极女人”的养生宝典。

——国际知名杰出慈善家、成龙慈善基金会
委员 赵曾学韞

接触青城养生太极的奥妙，以百日攻克基础，除了能让健康渐入佳境，心灵趋于平静，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

这些年来，刘绥滨掌门一直在为青城太极的推广全球奔走，如今著书将青城太极之秘要和盘托出，供有心练习者按图索骥，也是有利人我之举。

——台湾佛光大学与南华大学创校校长卢森
堡欧亚大学马来西亚校区校长 龚鹏程

这本书将把美好和健康带给更多的人，尤其是更多的母亲和未来的母亲。

——妇产科副主任医师、成都市武侯区
妇幼保健院副院长 范文璧

全球600多家媒体20000余次宣传报道!

青城太极，全球推广！全民太极青城热潮盛大启幕！

媒体报道名单：中央电视台、中国新闻社、中国新华社、韩国电视台、美国 ICN 国际卫视、《好莱坞新闻》、伊朗电视台、日本 NHK 电视台、健康时报、新加坡联合早报、法国《龙》《气》杂志、《ELLE MEN 睿士》《新周刊》、广东卫视《健康有道》、湖南卫视《天天向上》、河南电视台《武术世界》……





• 刘绥滨携众弟子在青城山下练习青城太极



• 2013年大年初二央视国际频道直播青城太极



· 刘绥滨获邀担任2013国际美模超级联赛中国总决赛形体总顾问及专业评委



· 指导国际美模参赛选手太极养生



· 《功夫熊猫2》艺术总监学青城太极



· 2012年驻华使节与夫人一起练太极

目录

推荐序1	太极女人，很美	015
推荐序2	道家智慧，太极养生又养颜	017
推荐序3	把健康和美好带给更多女性	018
推荐序4	太极——女人健康智慧的法宝	020
推荐序5	造福女性的养生宝典	021
自序	让世界因太极更美好	023



保养有道 女性更适合练太极

何为身体的“好”？这个“好”是要让身体阴阳平衡起来。气血平衡、昼夜规律、动静有度，女性身体功能协调，才能容光焕发、美丽动人。

用太极“降伏”日本人	028
🍵 神奇的青城太极	028
🍵 女性更适合练习太极	029
女性养生的“时尚”运动	031
🍵 一个“以舞练武”的女人	031
🍵 魅力太极女性：玛丽亚	032
太极塑造健康暖美人儿	034

第2章

Chapter 2



习练青城太极，女人变温暖	034
练好太极，疾病不找你	035
练太极是一种修行	037
修炼心性与德性	037
善德、美行、健身	038
太极之长寿养生绝学	040
健康地活到天年	040
不一样的简易太极	041

太极养生 轻松从头美到脚

不管是通过练习太极改善气血，还是通过饮食和按摩疏通气血，都需要持之以恒的毅力。女人的气血一旦调节好了，美丽自己就会找上门了。

阴阳平衡，才能“青春焕发”	044
“梳头功”还你丰盈秀发	044
注意饮食和洗发水的选择	045
告别少发、脱发的烦恼	048
太极运动防脱发	048
温补、保暖与按摩	049
青城太极也能视力保健	051
“以气运眼”防治近视	051
按摩+泡脚，缓解眼疲劳	054
对付黑眼圈，不发愁	057
根除眼部黑色素	057
舒肝滋阴茶饮方	058



动动手指清除痤疮	059
☞ “揉小腹”还你无痕肌肤	059
☞ 由内而外的美	060
女人，如何拯救苍白气色	063
☞ 脸部按摩容色娇艳	063
☞ 气血通畅美丽上门	065
动动手指，解除耳鸣痛苦	067
☞ 缓解耳鸣的功法	067
☞ 配合艾灸效果好	069
呼吸有道，拯救“不睡美人”	071
☞ 顺腹式呼吸治愈失眠	071
☞ 平和阴阳睡得好	072
站着也减肥，热量流动减肥法	074
☞ 提升脾胃运化力	074
☞ 按摩带脉轻松享瘦	075

第3章

Chapter 3

解决肩颈、腰腿痛的回春良方

针对时间不多、压力大的办公室白领人群，青城太极独创了简易太极练习法。动作柔和不夸张，实效性强、作用大、省时省力，非常适合在办公室里练习。

“白鹤伸颈”缓解经络不通	082
☞ 让腰颈痛楚一去不返	082
☞ 辅助按摩事半功倍	084
耸耸肩，让肩周疼痛不再来	086
☞ “缩头乌龟”巧治肩周炎	086

外敷验方妙除肩膀痛	088
晃晃脑，和颈椎病说拜拜	089
神奇颈功打通经络	089
全面调理颈椎病	090
按膝眼，暖膝治疗关节痛	094
轻缓招式缓解膝疼痛	094
静养+按摩，祛关节寒气	095

第4章

Chapter 4

随手学 近在身边的保健动作

想要缓解症状，必须找出原因，做到因病制宜、有的放矢。太极动作简单又方便练习，只要坚持练习就能减轻身体的痛苦，是最值得的付出。



练太极缓解手脚麻木	102
糖尿病引起的手脚无感	102
注意饮食结构的调整	103
太极手指环功治愈鼠标手	104
手指环功对症指无力	104
生姜泡手活血化瘀	105
女人，不要让自己心慌慌	108
高压压力导致心悸症	108
做好饮食调养和情绪控制	109
站一站，手脚冰凉一扫光	111
最常见的难题——手脚冰冷	111
三面出招暖身健体	114
抚慰情绪，缓解紧张性头痛	116



身心和谐，远离头痛困扰	116
除头痛教你简易身边招	118
动静结合，缓解胃炎妙法	120
太极揉腹功治慢性胃炎	120
生活入手，防胃炎找上门	121
神奇，太极还能治牙痛	123
“青龙搅海”根治牙痛	123
超见效的花椒粉和苦瓜水	124
提升精气神，提高抵抗力	126
大调息呼吸法提升正气	126
美味食疗补充脾动力	128
怎么了？没生病也浑身无力	130
重视身体发出的警告	130
玫瑰茶助身体气机顺畅	131

第5章

Chapter 5

特别调养 女人那些事儿

作为一个女性，时刻都要爱护自己，只有身体好了，生活才会真正地美好。除了饮食、按摩之外，太极练习也是少不了的。

女性根本，太极术保养卵巢	134
卵巢关联着女性一生	134
聪明饮食调节女性身体	135
不惧乳腺增生，太极来缓解	137
正视、重视乳房问题	137
全方位呵护乳房	138



附录

学会站功，月经如期而至	140
运动 and 按摩调理月经	140
站功六式为女性保驾护航	141
练好基本功，不再神经衰弱	143
拥有好心态，才有好气场	143
饮食、按摩、运动无间配合	144
不同型便秘，不同对症法	146
女人，最怕的就是便秘	146
四类型便秘各个击破	146
辣妈们，产后恢复苗条身材	150
做健康时尚孕妈咪	150
让女性一直美下去	151
小病也忧心，灭掉口腔溃疡	153
吞津与食疗，熄灭口腔火气	153
小细节防治口腔溃疡	154

附录1 青城太极简介

青城武术与太极的历史	156
青城武术的文化渊源	157
青城山简介	157
青城山道教简介	158
青城武术在历史上的成就	159
青城武术的现状	160
正统的道家思想	163

附录2 太极四诀

心诀：正宗的太极心态	168
呼吸诀：拳法自如有度	169
形体诀：太极练习注意事项	170
古乐诀：悠扬雅致的洞经古乐	172

附录3 青城太极养生功图谱

站功	176
坐功	178
行功	180
站功六式	182
动功六式	196

