

BÙI QUANG LÂM

DƯỠNG SINH

Cho người cao tuổi



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

BÙI QUANG LÂM

sưu tầm và biên soạn

DƯỠNG SINH

CHO NGƯỜI CAO TUỔI

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

HÀ NỘI - 2002

LỜI GIỚI THIỆU



Ương sinh là một phương pháp luyện tập tổng hợp, có tác dụng phòng ngừa một số bệnh, nâng cao sức khoẻ giúp con người thích nghi được với môi trường, thoải mái về thể chất và tinh thần, kéo dài tuổi thọ.

Cuốn sách **DƯỠNG SINH CHO NGƯỜI CAO TUỔI** của tác giả Bùi Quang Lâm là một công trình nghiên cứu thực nghiệm nghiêm túc, được xây dựng trên cơ sở lý luận y học hiện đại về vận động, sức khoẻ, lâm sàng, kết hợp với tinh hoa của nhiều phương pháp dưỡng sinh cổ truyền, đã đáp ứng được những yêu cầu về tính khoa học và có giá trị thực tiễn cao.

Tác giả cuốn sách tuy tuổi đã cao nhưng tinh thần còn rất minh mẫn, sức khoẻ còn tráng kiện. Ông đã từng luyện tập nhiều phương pháp dưỡng sinh một cách toàn diện theo nguyên tắc của Hải Thượng Lãn Ông đến mức thuần thục và hiệu quả. Ông đã và đang là hướng dẫn viên của nhiều câu lạc bộ dưỡng sinh của Hà Nội.

Cuốn sách chắc chắn sẽ là tài liệu tham khảo bổ ích cho nhiều đối tượng bạn đọc, đặc biệt là các bạn trung cao niên. Tôi mong các bạn hãy đón đọc, nghiên cứu, luyện tập. Kết quả sẽ làm các bạn hài lòng !

Hà Nội, ngày 1-7-2001

NGUYỄN KHẮC MINH

Chi Hội trưởng chi hội Y học

Quốc tế ngữ Hà Nội

17 300 triệu đồng và 5.200 đồng nhà Xuất bản Thông tin
Cấp ứng suất bán số và 7.500 đồng và 33 đồng và
tổng thu nhập của năm 2002.

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN
43 Lò Đúc, Hà Nội

DƯỠNG SINH CHO NGƯỜI CAO TUỔI

BÙI QUANG LÂM
sưu tầm và biên soạn

Chịu trách nhiệm xuất bản :
VŨ AN CHUÔNG

Chịu trách nhiệm bản thảo :
PHẠM NGỌC LUẬT

- Biên tập :	BÍCH HẰNG
- Trình bày bìa :	TRỌNG HOÀ
- Kỹ thuật in :	NGỌC BẠCH
- Sửa bản in :	HIỀN MAI

MỤC LỤC

Lời giới thiệu

5

Chương một

CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA MỘT SỐ BỘ PHẬN TRONG CƠ THỂ

A. Chức năng của hệ thần kinh và tuyến nội tiết 8

I. Bầy tuyến nội tiết và bơm huyết bàn chân 9

II. Bầy tuyến nội tiết và các huyết tương ứng 12

III. Xoa bóp bàn chân để chống mệt mỏi 22

IV. Xoa bóp bàn chân để nâng cao sức khoẻ
và kéo dài tuổi thọ 23

B. Đường đi của 12 kinh 31

I. Kinh phế và kinh đại trường 33

II. Kinh tim và kinh tiểu trường 33

III. Kinh tâm và kinh tam tiêu 35

IV. Kinh tỷ 38

V. Kinh vị 38

VI. Kinh can	41
VII. Kinh thận	42
VIII. Kinh đờm	43
IX. Kinh bàng quang	43
C. Tác dụng của một số huyết trên mạch nhâm và mạch đốc	47
I. Mạch nhâm	49
II. Mạch đốc	49

Chương hai

SÁU CÁCH THỞ ĐỂ CHỮA BỆNH Ở NGŨ TẠNG, TAM TIÊU

I. Tư thế chuẩn bị	51
II. Sáu cách thở	51
III. Hồi đáp về sáu cách thở	61
IV. Cách thở để hạ hỏa vượng bốc lên đầu	66
V. Cách thở để điều hoà tỷ vị	67

Chương III

XOA BÓP DAY ẤN HUYỆT

I. Đặc điểm của xoa bóp day bấm huyết	72
II. Tác dụng của xoa bóp day bấm huyết	72
III. Trình tự xoa bóp	76
IV. Bảo kiện công	77

V. Xoa, xoa ngón tay và ngón chân để chống mệt mỏi. giữ gìn sức khỏe và kéo dài tuổi thọ	83
VI. Phương pháp tăng cường chức năng của hệ tiêu hoá	84
VII. Huyết bổ tạng phủ	85
VIII. Huyết bổ khí	85
<i>Phụ lục 1 : Huyết vùng mặt</i>	92
<i>Phụ lục 2 : Huyết vùng đầu và cổ</i>	94
<i>Phụ lục 3 : Huyết sau gáy</i>	96
<i>Phụ lục 4 : Huyết chủ yếu trên mạch nhâm</i>	98
<i>Phụ lục 5 : Huyết trên vai và cánh tay</i>	99
<i>Phụ lục 6 : Huyết trên vùng ngực và bụng</i>	100

Chương bốn

THIÊN DƯỠNG SINH

I. Cách luyện tập thiên dưỡng sinh	106
II. Luyện tinh tâm	109
III. Một số bài tập thiên tiêu biểu	115
IV. Tập thái cực công ở thể hai vòng tiên thiên và hậu thiên	130
V. Tinh thức của công pháp dưỡng tự nhiên	132

Chương năm

MỘT SỐ BÀI THỂ DỤC CƠ BẢN PHÒNG BỆNH VÀ NÂNG CAO SỨC KHỎE

I. Các bài tập thể dục cơ bản	135
-------------------------------	-----

II. Thiếu làm bài đoạn cảm	148
III. Giấy dưỡng sinh	154
IV. Các động tác làm nóng người	159
V. Tập dưỡng quyền	170

Chương sáu

CÔNG PHÁP, CÔNG LÝ CƠ BẢN CỦA TÂY TỬ KIM TINH

I. Công lý	176
II. Công pháp	178
III. Yếu lĩnh luyện công phát tây tử kim tinh	207

Chương bảy

XOA BÓP BẤM HUYẾT ĐÔI CHÂN

I. Đôi chân lương y của bạn	209
II. Giới thiệu thêm một số huyết trên hai chân	214
III. Tạo xung lực ý thức trong lúc thở	216
IV. Bài tập tạo xung lực ý thức trong lúc thở	221
V. Bài tập tạo xung lực ý thức qua bàn tay để trị bệnh	225

Mục lục

227