

<<经络锻炼保健康>>

图书基本信息

书名：<<经络锻炼保健康>>

13位ISBN编号：9787508261713

10位ISBN编号：7508261712

出版时间：2010-5

出版时间：金盾出版社

作者：刘丕祥

页数：134

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>

## <<经络锻炼保健康>>

### 内容概要

本书以翔实的资料，科学的数据，深入浅出地介绍了经络的起源、定义、组成、功能、医疗价值、治病范围、检测原理，详细叙述了以经络锻炼为主的医疗健身——ARE健身功。其内容丰富，科学实用，操作简便，适合广大群众阅读，也适合临床医生和医学院校师生参考。

<<经络锻炼保健康>>

作者简介

刘丕祥，艺名刘一针，1959年生，大学学历，曾任团中央21世纪杂志社兼职记者、吉林军医学院客座教授及北京针灸经络研究中心研究员等，现任澳大利亚中医肿瘤康复研究院院长等职。

1984年起致力于研究信息穴一针疗法、火针疗法、推拿正骨疗法，有多项研究成果获奖，其

## &lt;&lt;经络锻炼保健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 经络理论与实质探讨 一、经络到底是什么 二、什么是经络学说 三、经络的概念 四、经络系统的组成 五、经络的形态学研究 六、经络的生理功能 七、经脉与络脉有何区别 八、经络的临床应用价值 九、经络如何沟通全身 十、经络与神经系统的关系 十一、经络与血管的关系 十二、经络与淋巴管的关系 十三、经络的传人途径研究 十四、经络的传出途径研究 十五、经络怎样被科学所证实 1. 电激发下的机械探测法 2. 电阻测量法 3. 高振动声测试法 十六、经络的隐性感传现象 十七、经络的循经感传现象 十八、循经感传现象的基本特征 十九、针刺经穴的免疫功能研究 二十、针灸对器官组织的调节作用 二十一、经络现象的再发现 二十二、从主观感觉到客观定位 二十三、血气运行和物质基础研究 二十四、穴位是怎样被发现的 二十五、古人对经络的认识与描述 二十六、经络的奇异外观表现 二十七、经络的可见现象探讨 二十八、针灸是如何发展的 二十九、针灸是如何从中国传向世界的 第二章 经络保健知识 一、人为什么会生病 二、如何推算人类的自然寿命 三、人类的寿命应该是百岁 四、延长人类寿命的奥秘 五、健康与亚健康有何区别 六、练养生功就是锻炼经络 七、运动也是锻炼经络 八、哪些运动对锻炼经络有好处 九、减肥与经络保健 十、中药食疗与经络保健 十一、情绪对经络的影响 十二、生气是健康的大敌 十三、保温与经络保健 十四、ARE健身功与“三分治七分养” 十五、ARE健身功能提高神经系统的协调能力 十六、血脉养生之要点 十七、防治两不误，健康有保障 十八、其他常用保健穴位简介 1. 风池穴 2. 合谷穴 3. 中腕穴 4. 神阙穴 5. 关元穴 6. 肾俞穴 7. 涌泉穴 第三章 人类科学的医疗保健方法——ARE健身功 一、创编ARE健身功的目的与意义 二、什么是ARE健身功 三、为何只选取四个穴位 四、ARE健身功经络保健带的点穴按摩法 1. 内关穴 2. 手三里穴 3. 足三里穴 4. 三阴交穴 五、ARE健身功的自然深呼吸法和腹式呼吸法 1. 自然深呼吸法 2. 腹式呼吸法 六、ARE健身功的肢体经络锻炼法 七、ARE健身功能治疗的疾病 八、练功地点的选择 九、磁砭石经络保健带的使用 十、按压与叩打穴位方法 十一、需要做腹式呼吸 十二、需要做上肢、腰部及下肢运动 十三、锻炼多长时间比较合适 十四、锻炼才能取得显效 十五、坚强的信念和毅力是练功取效的关键 十六、练ARE健身功需要意守丹田 十七、选择适合自己锻炼的ARE健身功 十八、练ARE健身功能延年益寿 十九、ARE健身功能创造经济效益

<<经络锻炼保健康>>

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>