

<<活筋壮骨保健法>>

图书基本信息

书名：<<活筋壮骨保健法>>

13位ISBN编号：9787508277318

10位ISBN编号：7508277317

出版时间：2012-9

出版时间：杜宣新 金盾出版社 (2012-09出版)

作者：杜宣新

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>

## <<活筋壮骨保健法>>

### 内容概要

《活筋壮骨保健法》是一本专门讲授活筋壮骨保健法的大众科普读物，《活筋壮骨保健法》由健身先健筋及活筋篇、壮骨篇三部分组成。

作者依据中国传统医学理论和自身多年研究实验，从活筋壮骨与健身强体紧密相关这一角度，推出一系列自我保健新方法，以供读者体验。

## <<活筋壮骨保健法>>

### 作者简介

杜宣新，中国健康教育协会会员，中国性学会会员，自然医学研究员，中国长寿学学会研究员。出版的著作有《大众快乐处方》、《不测不知道，性福很奇妙》、《人体健康自我评估50法》、《长命百岁不是梦》、《久坐族简易健身法》、《排除不良情绪50招》等。

## &lt;&lt;活筋壮骨保健法&gt;&gt;

## 书籍目录

健身先健筋 筋是自身的保护神 十二经筋 眼与经筋的关系 G点是笑筋密集处 深藏秘处人难识 生殖器经筋分布 阴缩症 阳痿始于筋痿 活筋助性法 握固强筋法 活筋篇 养肝活筋法 运动横膈增强肝功能 锻炼健筋法 运动舌头健筋法 女子健筋操 爬行防治筋膜炎 防动脉硬化健筋操 行站坐卧健筋法 伸展松筋法 缩筋有因伸筋有法 每天练习伸展运动 伸筋拔骨操 伸展四肢松筋骨 老人多练伸展操 夫妻一起练拉伸 舒展筋骨宜扩背 伸拉肌筋的筑基功 柔筋健骨八段锦 伸筋拔骨的易筋功 易筋经外功十二式 躺下来做做伸展腿筋 压腿架上伸筋法 分段强筋法 弯腰拉脊法 锻炼腿部力量 六种膝关节锻炼法 掰脚治筋疼 撞脚跟促血液循环 锻炼手部力量 按摩舒筋法 点穴健筋法 调肩周炎理筋病 小腿抽筋取穴法 防治抽筋法 抽筋原因及预防 踢打腿肚防抽筋 自治抽筋导引法 筋骨保健诀窍 腿肚子转筋有办法 预防抽筋的脊柱体操 抽筋时的应对方法 防腿脚抽筋急救四大招 治腿肚转筋特效方 自调游泳抽筋法 委中放血治腰筋扭伤 饮食疗筋法 食香菜补筋脉 抽筋多吃“镁”食 减轻抽筋的药食 舒筋活血伸筋草 洋葱治缺钙性腿抽筋 半熟鸡蛋黄治抽筋 小腿抽筋补肝血 舒筋和胃宣木瓜 骨折筋伤当进补 红烧蹄筋可强筋 中药泡酒益筋骨 壮骨篇 脊柱保健为重点 合理姿势法 脊椎保健法 脊椎保健操 脊柱保健操 脊柱呼吸法 颈椎保健法 用头写“永” 练颈椎 腰椎保健法 椎间盘保健法 缓解腰背痛的团滚法 腰背疼的运动疗法 尾椎保健法 第2骶骨体操 骨盆保健法 骨盆矫正操 第12胸椎体操 骨盆肌锻炼法 背部保健法 常捶背能健身 背部养生操 挺胸健骨法 摇摆运动疗诸痛 防衰老从保护脊柱做起 附录 自测身体的柔软度 让身体由硬变软的秘诀 脊椎受损表现症状 十二经筋图 健康人的骨骼图 人身上的大筋 人体姿势图 人体主要筋穴示意图

## &lt;&lt;活筋壮骨保健法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：攥拳怒目增气力：两腿开立，屈膝成骑马势，两手握拳放在腰旁，拳心向上。右拳向前方缓缓用力击出，臂随之伸直，同时左拳用力紧握，左肘向后挺，两眼睁大，向前虎视。左右交换做8次，还原成起始位。

背后七颠百病消：两足跟提起，由前脚掌支撑身体，保持直立姿势，头用力向上顶，保持一会儿，然后足跟着地。

反复做8次，还原成起始位。

抻筋拔骨的易筋功 易筋经是一种以强身壮力为主的锻炼方法，“易”有变易的意思，“筋”指筋脉。

它的主要特点是动静结合，内静以收心调息，外动以强筋壮骨。

《易筋经》在中国传统导引健身法中，被列为“三大系统”之一，与五禽戏、八段锦并列。

但它原不是导引功法，而是一种健身著作，署名天竺达摩祖师，后人考证此系伪托，根据书后的“跋”，大致判定为明代天启年间紫凌道人所作。

《易筋经》原来只有一卷流行于世，之后来章氏又续一卷，作为附录。

原书的内容非常广泛，包括总论、膜论、内壮论、揉法、采精华法、服药法、汤洗法、初月行功法、二月行功法等，总起来说，《易筋经》大概可分为三大块：基本理论、内壮的基本原则和方法、外壮的基本原则和方法。

而我们要说的《易筋经》十二势原列在来章氏附录之中。

《易筋经》的“经”字，指“记载一事一艺的专书”，如《黄帝内经》、《茶经》、《神农本草经》等，《易筋经》即记载“易筋”的专书。

所谓“易”者，指“阴阳之道”，“变化”；所谓“筋”者，指“人身之筋络也”，人身四肢百骸，无处不是筋，联系周身，通行血脉。

“易筋”，就是要运用各种功法，锻炼自身筋络，使弱者变强，挛者变舒。

与其他导引养生著作相比，《易筋经》在中国导引史上具有自己鲜明的独特之处，这就是健身与习武紧密结合，理论与功法紧密结合；它构建了一套理论体系，再用此理论创立了具体功法。

以前的导引功法，有的偏于炼形，如五禽戏；有的偏于炼气，以内丹功为代表，而《易筋经》提出了易筋、炼膜与炼气相辅相成之说。

这里的筋不单指韧带的筋，还包括肌肉、膜，也不单指筋膜，实际上还包括了神经血脉。

精气神为无形之物，筋骨肉为有形之身，必须先练有形之身为无形之佐，培无形者为有形之辅，乃成不坏之体。

《易筋经》还论述了“内外两全”的各种方法。

近现代我们所说的《易筋经》多指十二势功法，而不是指《易筋经》这本书。

“易筋经十二势”的特点是：刚劲有力、动中含静、意力统一。

## <<活筋壮骨保健法>>

### 编辑推荐

《活筋壮骨保健法》内容新颖，科学实用，文字简练，易懂好学，对于当今十分关注自身健康的人们来说，非常值得一读。

<<活筋壮骨保健法>>

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>