

<<实用太极拳防治百病>>

图书基本信息

书名：<<实用太极拳防治百病>>

13位ISBN编号：9787534543029

10位ISBN编号：7534543029

出版时间：2004-8

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：杨沃林

页数：141

字数：115000

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>

## <<实用太极拳防治百病>>

### 内容概要

太极拳是中华民族的瑰宝，悠长的岁月，验证了太极拳是一种养生保健、预防与治疗疾病的优良运动。

中国最早的医学经典著作《黄帝内经》指出：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

”东汉名医华佗创出“五禽戏”，作养生、保健、治病的运动。

华佗提出：“人身常动摇则谷气消，血脉通，病不生，人犹户枢不朽是也。

”医学的最终目的是养生保健、防病治病，中医学的养生和防病实践与人的日常生活融为一体，历经数千年的不断探索，形成了综合的维护健康、防治疾病的有效措施与方法，除使用药物之外，还有针法、手术、推拿、正骨、按摩、导引、吐纳、食疗、太极拳等非药物性的自然疗法，充分体现中医学具有很强的实用性。

坊间论述太极拳的书籍已有很多，本书另辟路径，从中医学的角度去探讨太极拳的治疗实用价值。

## <<实用太极拳防治百病>>

### 作者简介

杨沃林，1956年出生，香港人氏，香港注册中医师，香港实用太极拳研究会会长，南京武术协会阳光太极拳分会名誉会长。

自幼练武，行医逾20载。

近年师从陈正雷大师的入门弟子齐庆典师傅学习陈氏太极拳，并有幸得到中国陈家沟太极拳馆副馆长兼主教练、国际太极拳年会太极十杰之一的张东武名师的亲自指点。

2003年发表《论打太极拳治慢性前列腺炎》学术论文，入选“第二届国际中医男科学术会暨中医男科医药现代化论坛”，并编入大会论文集；2004年发表《论打太极拳治阳痿》学术论文，入选“全国性与生殖医学学术研讨大会”论文汇编，并荣获大会优秀论文荣誉。

## <<实用太极拳防治百病>>

### 书籍目录

前言第1章 太极拳的作用 一、概述 二、太极拳能延年益寿 三、太极拳是有氧代谢运动 四、太极拳能提高人体免疫功能 五、太极拳有优异的运动效果 六、太极拳能增强生命活力 七、太极拳是养生之宝 八、太极拳是修复神经系统的妙药 九、太极拳能防骨质疏松 十、太极拳能强化脊柱 十一、太极拳防治心脑血管疾病 十二、太极拳治疗慢性前列腺炎 十三、太极拳治疗糖尿病 十四、太极拳辅助治疗癌症 十五、太极拳能寓乐胜情第2章 太极拳单练治疗常见病症 一、阳痿的太极拳治疗 二、痛经的太极拳治疗 三、乳腺小叶增生的太极拳治疗 四、妇女尿失禁的太极拳治疗 五、妇女更年期综合征的太极拳治疗 六、不孕症的太极拳治疗 七、消化性溃疡的太极拳治疗 八、胃下垂的太极拳治疗 九、类风湿性关节炎的太极拳治疗 十、肩周炎的太极拳治疗 十一、慢性腰肌劳损的太极拳治疗 十二、骨刺的太极拳治疗 十三、痿症的太极拳治疗 十四、冠心病的太极拳治疗 十五、高血压的太极拳治疗 十六、慢性支气管炎的太极拳治疗 十七、中风后遗症的太极拳治疗 十八、头痛的太极拳治疗 十九、便秘的太极拳治疗 二十、痔疮的太极拳治疗 二十一、贫血的太极拳治疗 二十二、慢性肾炎的太极拳治疗 二十三、慢性肝炎的太极拳治疗 二十四、神经官能症的太极拳治疗 二十五、失眠的太极拳治疗 二十六、脂肪肝的太极拳治疗 二十七、甲状腺机能亢进的太极拳治疗 二十八、血黏度增高的太极拳治疗 二十九、衰老的太极拳治疗 三十、性冷淡的太极拳治疗第3章 陈氏太极拳精要十八式后记参考书籍

<<实用太极拳防治百病>>

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>