

<<洪光经穴拍打操随身带>>

图书基本信息

书名：<<洪光经穴拍打操随身带>>

13位ISBN编号：9787535955647

10位ISBN编号：7535955649

出版时间：2011-8

出版时间：广东科技

作者：蔡洪光

页数：52

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>

## <<洪光经穴拍打操随身带>>

### 内容概要

洪光经穴拍打操是中国经络研究专家蔡洪光老师根据经络通的理论结合拍打手法而创编的。其动作简单、节律明快、姿势优美而又有独特的疗效。配合音乐全套做下来，顿觉毛孔张开、微微出汗、全身发热、精神振奋、轻松自如、消除疲劳。本操老少咸宜，可随时、随地锻炼，坚持练习可起到舒筋活络、强身壮体的作用。

## <<洪光经穴拍打操随身带>>

### 作者简介

蔡洪光老师自1987年开始，一直受邀在广州市及广东部分地区各老干中心、老年大学和机关团体开班设场，讲授中医保健、经络养生等课程。

学员来自中国、东南亚各国甚至欧美国家。

近几年，蔡洪光老师又把这种培训延伸到全国其他城市。

他的书及课程都受到广泛的欢迎。

媒体也广为报道。

蔡洪光老师还参与了中央1台《百岁传奇》节目，并受邀坐客中央1台、中央10台和中央教育台。

## <<洪光经穴拍打操随身带>>

### 书籍目录

1. 拍手三阴、手三阳经  
缓解失眠多梦、手臂疼痛
2. 拍足三阴、足三阳经  
健脾、祛湿, 预防腰腿关节痛
3. 拍肩井  
预防肩颈痛及乳房疾患
4. 拍中府  
防治咳嗽、气喘和胸闷
5. 拍打肘关节  
预防心烦心悸及心脏疾病
6. 拍劳宫  
清心、泻火、除烦
7. 腹部十二时钟拍打法  
清肠排毒、消脂减腹

.....

## <<洪光经穴拍打操随身带>>

### 章节摘录

版权页：插图：手三阴经位于手臂内侧，手三阳经位于手臂外侧。

手三阴经包括手太阴肺经、手厥阴心包经和手少阴心经；手三阳经包括手阳明大肠经，手少阳三焦经和手太阳小肠经。

拍打这两组经络对失眠、多梦、心慌、胸闷和手臂疼痛有很好的缓解作用。

动作要领：伸出左手手臂，手心向上，右手握拍由肩部开始拍打手臂内侧经络，到手掌时往回拍，然后手心向下，继续由肩部开始拍打手臂外侧经络，到手背时往回拍。

拍打一次的同时送胯一次。

然后换右手伸直左手握拍重复上面的动作。

## <<洪光经穴拍打操随身带>>

### 编辑推荐

《洪光经穴拍打操随身带(中级篇)》2005年，洪光经络健身操成为新加坡各界喜欢的全民健身操，受到了新加坡总理李显龙的关注。

2010年，洪光经络健身操被北京市体育局、卫生局、总工会、奥运城市发展促进会批准为工间操表演。

2011年5月8日，洪光经络健身操在中央电视台15频道《一起音乐吧》节目播出。

<<洪光经穴拍打操随身带>>

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>