

<<调气通络养生八段锦>>

图书基本信息

书名：<<调气通络养生八段锦>>

13位ISBN编号：9787538447170

10位ISBN编号：7538447172

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科技

作者：茹凯

页数：170

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>

<<调气通络养生八段锦>>

内容概要

气血顺畅，祛病延年，不用花大钱。
舒筋通络，天天10分钟养生功，百病不生。
《调气通络养生8段锦》以四章篇幅，采用图文并茂的方式，介绍了八段锦的健身养生秘密，八段锦基础知识，八段锦对疾病的防治，特殊人群如何针对性练习八段锦。

<<调气通络养生八段锦>>

作者简介

茹凯：国家“十一五”科技支撑计划研究项目骨干专家。
中医养生康复学学士、针灸推拿学硕士、中医气功学博士。
国家体育总局四种健身气功《继身气功·六字诀》主创者之一，健身气功国家级社会体育指导员。
首都体育学院武术养生教研室之传统体育养生学硕士导师。
他创作和参与创作的专著有《针灸现代研究与临床》、《腰腿痛》、《图解经络按摩手册》等。

<<调气通络养生八段锦>>

书籍目录

第一章 八段锦的健身养生秘密1. 八段锦功法源远流长2. 八段锦，典型的有氧运动3. 柔和缓慢，圆活连贯4. 腰脊为轴，身体平衡5. 你不能不知道的人体基本经络走向第二章 八段锦基础要记牢，科学养生不出岔1. 松、静、自然2. 松———正确的站桩锻炼3. 准确灵活，松紧相合4. 以形导气，意到气到5. 调心、调息、调身6. 循序渐进是常道，初、中、高级慢慢来7. 练养相兼，不可偏废第三章 防大于治，八段锦手把手教你爱身体1. 你要滚瓜烂熟记诵的动作——基本手型、步2. 内安五脏，宁神静气——预备势3. 气血调和，拉伸关节——第一势：两手托天理三焦4. 舒缓颈肩，促进协调——第二势：左右开弓似射雕5. 调理脾胃，运化血液——第三势：调理脾胃须单举6. 预防劳损，祛病延年——第四势：五劳七伤往后瞧7. 水火相济，疏经泄热——第五势：摇头摆尾去心火8. 固肾健腰，补充气血——第六势：两手攀足固肾腰9. 疏肝明目，缓解疲劳——第七势：攒拳怒目增气力10. 磕磕足跟，百病不扰——第八势：背后七颠百病消11. 收气静养，引气归元——收势第四章 特殊人群如何针对性练习八段锦1. 气血不足者如何练习八段锦2. 颈椎病患者如何练习八段锦3. 脾胃功能不良者如何练习八段锦4. 内火旺盛者如何练习八段锦5. 肾虚者如何练习八段锦6. 肝病患者如何练习八段锦7. 高血压患者如何练习八段锦8. 高血糖患者如何练习八段锦附录：八段锦养生常见问题解答

<<调气通络养生八段锦>>

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>