

<<新版练功十八法>>

图书基本信息

书名：<<新版练功十八法>>

13位ISBN编号：9787542713247

10位ISBN编号：7542713248

出版时间：1997-4

出版时间：上海科学普及出版社

作者：庄元明 主编，庄建申 编写

页数：109

字数：140000

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>

## <<新版练功十八法>>

### 内容概要

练功十八法（医疗保健操）自1975年推广以来，对颈肩腰腿痛等疾病疗效显著。

本书新版对原有的版本作了更大的改进。

其特点除了练功动作由练功十八法创编人庄元明亲自示范摄成最新的照片之外，在每套每节示范动作之前均有详情的文字说明，在理论上充实了一些常见病的防治知识以及练功十八法的动作特点和作用，并与临床实践有机结合，使科学性、知识性和实用性并存；对练功的每节动作都配有更直观的作用示意图和动作要点图，使锻炼者在练功的同时，即能了解每节动作作用的医学道理，更能正确掌握锻炼的要领，以达到更好地医疗与防病的效果。

本书对颈肩腰腿痛等疾病患者、广大练功十八法爱好者、辅导者以及从事医疗体育工作者均有参考价值。

## <<新版练功十八法>>

### 作者简介

庄元明，1919年生，上海市人。

早年师承我国著名武术家、伤科专家王子平、擅长跌打损伤的骨科医术，精于推拿的各种手法，形成了独特的庄氏推拿骨伤科流派，被列为中国当100位著名中医骨伤科专家之一。他积数十年年的临床经验及教学、科研的心得，并结合传统武术的精

## <<新版练功十八法>>

### 书籍目录

新版的话前言第一部分 颈肩腰腿痛和四肢关节痛是如何发生的？

第二部分 练功十八法的由来和发展 临床推拿手法演变成自我练功动作对照实例 国际国内交流活动照片选登 获奖证书照片选登第三部分 练功十八法的动作特点和医疗保健作用第四部分 练功十八法的注意事项第五部分 练功的基本预备姿势第六部分 练功的基本手型第七部分 练功的基本步型第八部分 练功十八法（医疗保健操）锻炼48字诀 前十八法（防治颈肩腰腿痛疾病）第一套 防治颈肩痛的练功法（1-6节）第二套 防治腰背痛的练功法（7-12节）第三套 防治臀腿痛的练功法（13-18节）后十八法（防治四脚 关节痛、腱鞘炎、网球肘和内脏器官功能紊乱疾病）第一套 防治四肢关节痛的练功法（1-6节）第二套 防治腱鞘炎、网球肘的练功法（7-12节）第三套 防治内肘器官功能紊乱的练功法（13-18节）附录：练功十八法防治颈肩腰腿痛的临床疗效及其初步实验观察

<<新版练功十八法>>

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>