

<<推拿功法学>>

图书基本信息

书名：<<推拿功法学>>

13位ISBN编号：9787547808368

10位ISBN编号：7547808360

出版时间：2011-8

出版时间：徐俊、等 上海科学技术出版社 (2011-08出版)

作者：徐俊

页数：87

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>

<<推拿功法学>>

内容概要

《推拿功法学》由全国16所高等中医院校联合编写，由教学第一线资深教师执笔，汇集了各院校多年来推拿功法教学的经验和推拿功法学科研究的新成果、新观点、新理论和新方法。

本教材编写的指导思想是：贯彻本精编教材系列“精、新、实”的特点，坚持继承与创新相结合，强调推拿功法的训练，重视教材的可阅读性，教材主要内容符合推拿功法学教学大纲的知识点，突出教学重点和难点，既使学生易学易读易练，又能方便教师的授课。

本教材适合全国普通中医院校五年制、七年制针灸推拿学专业，以及骨伤、康复、运动医学专业(或方向)的本科生，也可作为中医学专业或针灸推拿、康复治疗技术专科、高职的参考教材。

<<推拿功法学>>

书籍目录

绪论 一、推拿功法与推拿的关系 二、推拿功法的学习方法第一章 推拿功法发展简史 一、推拿功法盼起源 二、各时期的传统功法发展第二章 推拿功法的基本理论 第一节 推拿功法的基本作用 一、强身健体修神, 充沛气血内劲 二、提高推拿专业技能, 预防职业性疾病 三、扶正祛邪, 调节 脏腑, 养生延年 第二节 推拿功法的基本练习方法 一、调身 二、调息 三、调心 第三节 推拿功法练习的注意事项 一、四要与六忌 二、练功运动量 第四节 推拿功法的常用术语 一、入静 二、杂念 三、意守 四、丹田 五、三关 六、内气 七、昏沉 八、内观 九、小周天 十、大周天 十一、闭息 十二、真息 十三、食气 十四、布气 十五、握固 第五节 练功反应与处理 一、正常反应 二、异常反应 第六节 推拿功法的现代研究 一、对运动系统的作用 二、对心血管系统的作用 三、对呼吸系统的作用 四、对神经内分泌系统的作用 第七节 功前准备和功后放松 一、功前场地设施准备 二、个人练功准备 三、功前准备运动 四、功后放松 第八节 推拿功法的应用方法 一、推拿功法应用的基本原则 二、功法应用的基本流程第三章 少林内功 第一节 概述 一、少林内功的特点 二、少林内功的主要锻炼内容 三、少林内功的练习方法 四、少林内功的临床应用 第二节 基本裆势 一、站裆势 二、马裆势 三、弓箭裆势 四、大裆势 五、并裆势 六、低裆势 七、悬裆势 八、坐裆势 第三节 上肢动作姿势 一、前推八匹马 二、倒拉九头牛 三、凤凰展翅 四、霸王举鼎 五、顶天抱地 六、顺水推舟 七、海底捞月 八、三起三落 九、仙人指路 十、饿虎扑食 十一、平手托塔 十二、风摆荷叶 第三节 双人练习法 一、推把上桥 二、双龙搅水 三、双虎夺食 四、箭腿压法 五、八走势 第四节 简化内功推拿手法常规操作 一、头面部 二、躯干部 三、上肢部 第五节 桑枝棒击法 一、头顶部 二、躯干部 三、四肢部 [附]桑枝棒制法第四章 易筋经 第一节 概述 一、易筋经的锻炼机制 二、易筋经的源流 三、易筋经的练习要领 第二节 易筋经的基本练习法 一、韦驮献杵第一势 二、韦驮献杵第二势 三、韦驮献杵第三势 四、摘星换斗势 五、倒拽九牛尾势 六、出爪亮翅势 七、九鬼拔马刀势 八、三盘落地势 九、青龙探爪势 十、卧虎扑食势 十一、打躬势 十二、工尾势第五章 调息筑基功 第一节 概述 一、调息筑基功的基本练习要求 二、调息筑基功的主要内容 第二节 调息定神法 一、童子拜佛 二、大鹏展翅 三、龙虎升降 第三节 采吸法 一、地龙起伏 二、两手托天 三、推山入海 第四节 灌气法 一、倒卷珠帘 二、瓶气沐体 第五节 和带脉法 一、青龙回首 二、大蟒翻身 第六节 收功法 一、丹田内转 二、抱气归元 三、三元桩第六章 推手 第一节 概述 一、推手的训练要领 二、推手的基本作用 第二节 基本桩功 一、无极桩 二、三体提插式桩 三、三体阴阳桩 第三节 单搭手基本粘推法 一、单搭手前按粘推 二、单搭手手腕背相粘推 三、单搭手旋转削手粘推 四、单搭手前劈外格下插粘推 五、单搭手云缠手粘推 第四节 双搭手基本粘推法 一、双搭手平圆粘推 二、双搭手定步缠臂粘推第七章 延年九转法 第一节 概述 一、延年九转法的源流 二、延年九转法的练习要领 第二节 基本练习法 一、第一式 二、第二式 三、第三式 四、第四式 五、第五式 六、第六式 七、第七式 八、第八式 九、第九式参考书目

<<推拿功法学>>

编辑推荐

《推拿功法学》(作者徐俊、李江山)由全国16所高等中医院校联合编写,由教学第一线资深教师执笔,汇集了各院校多年来推拿功法教学的经验和推拿功法学科研究的新成果、新观点、新理论和新方法。

本教材编写的指导思想是:贯彻本精编教材系列“精、新、实”的特点,坚持继承与创新相结合,强调推拿功法的训练,重视教材的可阅读性,教材主要内容符合推拿功法学教学大纲的知识点,突出教学重点和难点,既使学生易学易读易练,又能方便教师的授课。

本教材适合全国普通中医院校五年制、七年制针灸推拿学专业,以及骨伤、康复、运动医学专业(或方向)的本科生,也可作为中医学专业或针灸推拿、康复治疗技术专科、高职的参考教材。

<<推拿功法学>>

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>