

<<实用经络健身操>>

图书基本信息

书名：<<实用经络健身操>>

13位ISBN编号：9787801035363

10位ISBN编号：7801035364

出版时间：2008-1

出版时间：商务国际

作者：杜淑贤

页数：248

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>

<<实用经络健身操>>

内容概要

体育，以运动为手段使人增强体质；医学，以预防和治疗为措施消除疾病，使人恢复健康。

在中医理论中，经络是人体全身的一个网络系统，它“决死生、处百病”，生命之是否存在、疾病之所以发生和能否得到治疗都取决于经络之状况。

经络健身操是将特定的体操动作与中医经络学说相结合的一种健身方法。

<<实用经络健身操>>

作者简介

杜淑贤，女，1943年生，14岁开始学医，20世纪80年代入北京医学院运动医学研究所学习，师从运动医学专家曲绵域教授，后进入北京师范大学公共体育教研室从事运动创伤防治工作，并任北京师范大学体育运动代表队随队主治医师。

杜淑贤大夫有着丰富的从医经验，并曾参与

<<实用经络健身操>>

书籍目录

第一章 绪论第二章 经络腧穴的一般知识 什么是经络 经络的内容 经络的生理功能 经络的病理反应 什么是腧穴 经络腧穴图表 十四经腧穴主治异同表 十四经主治分部示意图 腧穴的定位 骨度分寸法 解剖标志 手指同身寸 简便取穴法第三章 经络健身操的原理和手法 经络健身操的编制原理 注意事项 部分手法简介第四章 对症选用经络健身操 十四经络健身操 第一套 健心省脑操 第二套 益肺养肝操 第三套 调脾胃壮腰肾操 常见病选用经穴防治操 第一套 降压健心操 第二套 胃肠病防治操 第三套 慢性气管炎防治操 第四套 神经衰弱(失眠)防治操 第五套 颈椎病防治操 第六套 肩周炎防治操 第七套 腰病防治操 第八套 痛经防治操 第九套 鼻炎病防治操 第十套 近视眼病防治操 中小学生课间2分钟健身操 第一套健脑益智操(1) 第二套健脑益智操(2) 幼童经络健身操 幼童经络健身拍拍操 幼童经络健身操 第一套 益智强心操 第二套 益肺通络操 第三套 益脾助胃(椅子)操 第四套 益肝补肾操 运动员自我调节操 第一套 聪耳明目操 第二套 强健肩肘操 第三套 强健腕手操 第四套 强健腰背操 第五套 强健膝股操 第六套 强健足踝操第五章 耳穴保健 耳廓表面解剖及耳区分布规律 耳与经络脏腑的关系 耳穴的分布、定位及主治 耳穴的分布规律 常用耳穴的定位及主治 耳穴的选穴原则 耳穴探查方法 耳压操作方法 注意事项第六章 足反射疗法 什么是足反射疗法 足反射疗法的历史 足反射疗法的理论 “症状区”和“关连反射区” 手足相关法 操作方法简介 足反射疗法的实际应用附录1 常见病防治参考表附录2 足反射区全图附录3 标准经穴部位图主要参考文献

<<实用经络健身操>>

编辑推荐

《实用经络健身操（图解）》原名《图解实用经络健身术》，1997年科学出版社初版。

本书是在初版的基础上修订而成的。

经络健身操是将特定的体操动作与中医经络学说相结合的一种健身方法。

本书主要包括：经络腧穴的一般知识，经络健身操的原理和手法，对症选用经络健身操，耳穴保健，足反射疗法等。

本书内容丰富，图文并茂，具有很强的实用性。

此外，随书还赠送DVD光盘一张。

<<实用经络健身操>>

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>