

<<手动病自除-武当太极传人5分钟养生功法>>

图书基本信息

书名：<<手动病自除-武当太极传人5分钟养生功法>>

13位ISBN编号：9787801870100

10位ISBN编号：7801870107

出版时间：2003-4

出版时间：新世界出版社

作者：陈太平

页数：128

字数：197000

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>

## 前言

道通天地有形外，法入阴阳造化中。

遥想上古，道法自然，圣哲立世，桑海鸿迹，飞云作史，武技立法。

殷商兴“田猎”而未见，两周用“武舞”而不传，《三易》之后，始分阴阳，春秋战国，“角试”取士：汉有“宴乐兴舞”之乐，晋有“五石行散”之悲，仁者华佗，传五禽之戏，仁卷几多，要通玄冥，引援腰体，以广灵素。

后有各式八段锦、易筋洗髓经，健民护生，迤邐至今。

迄至三峰太极乃成，动静开合，顺逆缠绕，虚虚实实，绵绵不断。

王廷宗岳，各尽所长，百年传承，绵延不绝。名手辈出，流派纷呈。

迄至当代，陈太平氏，承三峰“犯者立扑”之绝技，通武当“道家太极”之玄冥，问岐黄“内难伤寒”之理法，达仁者“养生济世”之所钟，变通古今，学究天人，达天运人事之爻变，运阴阳造化之玄妙，宏辞巨论，著于竹帛。

参太极拳法之精要，解民众养生之期许，通天人之学以明义，运太极阴阳以调节，理超乎形，通此达彼，意若水流。

以此精深微妙之法，可和脏腑、可通经络、可调气血、可健筋骨，实为民众康健之福，以慰先贤，以解夙愿，以继往圣之绝学，以开万古之太平。

## 内容概要

本书是全国高等教育自学考试指定教材《护理学研究》的配套辅导用书。

本书的编写依据：

1.全国高等教育自学考试指导委员会颁布的《护理学研究》。

2.全国高等教育自学考试指导委员会组编的指定教材《护理学研究》（肖顺贞主编，湖南科学技术出版社出版）。

本书特点：

1.本书在编写过程中，严格以考试大纲为依据，以指定教材为基础。

充分体现“在考查课程主体知识的同时，注重考查能力尤其是应用能力”的新的合题指导思想。

2.全书完全依照指定教材的结构，以章为单位。

每章设“内容提示”、“同步练习”、“参考答案”三部分。

“内容提示”主要是对该章内容的总结归纳。

“同步练习”则是根据考试大纲对该章各知识点不同能力层次的要求，将知识点及知识点下的细目以各种主要考试题型的形式编写，覆盖全部考核内容，适当突出重点章节，并且加大重点内容的覆盖密度。

“参考答案”是对“同步练习”中所有试题的解答。

3.两套综合测试题综合了考试大纲和教材对应试者的要求，可用于检验应试者的学习效果。

本书可供参加高等教育自学考试集体组织学习或个人自学使用，也可供相关专业人士参加其他考试使用。

## 作者简介

陈太平，武当松溪派第12代传人，著名太极技陆家，太极养生专家，已出版《太极手述真》、《太极心语》等著作。

武术主健身，医学主疗疾，丹道主静养和修复。

陈太平先生汇聚三家之长，专门为都市人群打造的“城市人不生病·5分钟太极养生功法”，汇集《易经》太极阴阳之理和中医经络学派、导引吐纳之术，是继圣贤之学、开万民健康之法，影响深远。

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 护理研究的重要性 第二节 护理研究的发展概况第二章 护理研究的步骤和内容  
第一节 确立研究问题 第二节 科研设计 第三节 收集资料的方法和技术 第四节 研究工具性能的测定  
第五节 科研资料的整理 第六节 科研资料的统计学分析 第三章 护理论文的撰写 第一节 护理科研论  
文的书写格式 第二节 综述论文的书写方法 第三节 个案研究论文的书写方法 第四节 各类护理论文  
的书写方法第四章 护理科研的管理 第一节 研究课题(项目)的管理 第二节 研究计划的管理 第三  
节 研究经费的管理 第四节 研究成果的管理 第五节 研究档案的管理 第六节 研究中应遵循的伦理准  
则 第七节 如何评价科研论文第五章 医学文献检索 第一节 文献的基本知识 第二节 文献检索的基本  
知识 第三节 中文医学文献检索工具 第四节 外文医学文献检索工具 第五节 计算机信息检索综合测  
试题(一) 综合测试题(二) 综合测试题(三)

章节摘录

插图：城市人不生病“九字真经”我是个练武的人，但练武的原因与别人不一样，我练武是为了治病。

我小时候，被小儿麻痹折磨数年，后有幸得一位老中医以按摩点穴之术，辅以外用药贴固定穴位，历时半年，使我得以康复。

如今，无一人可以看出我曾经得过小儿麻痹症。

而且，我感觉自己双腿的功能超过常人，由此，我与传统养生学结下了不解之缘。

本书介绍的“太极养生学”，是我二十多年苦心钻研太极秘笈。

在实际生活中进行应用，并请教了几位长寿的恩师，获传他们的养生经验。

再结合道家和医家有关方面的养生理念提炼而成的最具效果的功法。

近几年，我一直围绕着这一理念进行养生方面的研究，其中一个重要的收获，就是针对“城市人怎样才能小生病”这一课题，自创了一套“5分钟太极养生功法”。

说起为什么要选择“城市人怎样才能不生病”这个课题，就不得不谈到我的一位师父自古想要长寿的人，都梦想能远离尘世，去深山里修道养生，我那位师父也是这样的人、我这个师父是四川人，今年已经九十多岁了。

他最开始教我武功时，是在城里，后来转到镇里，再后来，进深山了。

去年，我有个武学士的问题想请教他。

却怎么电找不到为什么？

城市环境污染严重、不益于养生，老人家为了多活几年，躲在山里不出来了。

老人家可以躲到山里去，但我们不能呀，我们的生活和事业，都在城市里。

这样，我就希望能找到一个两全其美的办法，让我们这些城市人不到深山里去，也可以不生病。

媒体关注与评论

陈太平承三峰“犯者立扑”之绝技，通武当“道家太极”之玄冥，问岐黄“内难伤寒”之理法，达仁者“养生济世”之所钟，创“城市人不生病·5分钟太极养生功法”，取传统智慧为当下所用。

——京城四大国医之一孔伯华嫡孙 孔令谦城市人不生病·5分钟太极养生功法，类似药物里的速效维C。

如能仿法练习，必能缓解现代城市人高速运转、焦虑愁苦的非典型病征，从而调动自身免疫系统，达到不生病、少生病、延年益寿之目的。

——北京香山医院院长 司福河技击精湛的李小龙，使中国武术走出国门，令世人侧目；同样技击精湛的陈太平，毕二十余年之功，融众家所长，为现代城市人开创了简洁有效的5分钟太极养生功法……皆功莫大焉。

——原解放军某部侦察兵现罗马尼亚专业武术教官 陈宝良

编辑推荐

《手动病自除:武当太极传人5分钟养生功法》：武当松溪派第12代传人陈太平，首次公开“8分钟太极养生功法”，成书前，即在北京、上海、广州等地办公室白领中秘传，被称为“最符合中国上班族人体特征的养生功法”，北京香山医院院长司福河，京城四大国医之一孔伯华嫡孙，孔伯华养生医馆馆长孔令谦，原解放军某部侦察兵，现罗马尼亚专业武术教官陈宝良，郑重推荐。

听说过，没练过。

一练就通，一会就通，一通百通。

《手动病自除:武当太极传人5分钟养生功法》介绍的“城市人不生病·5分钟太极养生功法”，是中国太极拳名师、武当松溪派第12代传人陈太平历经二十多年，研究太极医武秘笈，并结合穴道功能，经过大量临床实践总结而成。

未成书前，即在北京、上海、广州等大中城市都市人群中秘习，影响了千千万万个城市人，被称为“最符合中国上班族人体特征的养生功法”。

“嘘，呵，呼，咽，嘻，吹”，首次完整披露武当松溪派传习绝学——六字诀养生功“守其道，明其变，养其身”，首次系统提出城市人不生病“九字真经”城市人不生病·5分钟太极养生功法图谱中华医武道秘笈养生！

简易太极胜寻医，手动养生病自除。

《手动病自除》是一本专门针对工作、生活在城市里，从事脑力劳动，日没有大块时间去健身房锻炼的人群，量身订制的养生书。

独到的太极养生功法，每天只需5分钟，即可轻松通达少生病、不生病的“城养”之道，武当太极养生宝典的古法今用，关节炎、失眠、前列腺炎、便秘、抑郁症……任何“城市人”容易患上的疾病、亚健康症状，都可以从《手动病自除》中找到治愈方案。



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>