

<<从头到脚 说健康2健身气功与养生之道>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚 说健康2健身气功与养生之道>>

13位ISBN编号：9787885079703

10位ISBN编号：7885079708

出版时间：2010-1

出版时间：九通电子音像出版社

作者：曲黎敏 著

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>

## <<从头到脚 说健康2健身气功与>>

### 内容概要

本书是一本从头到脚讲解健康的全方位指导读本，也是一本对日常生活细节多角度说明的手册，它从了解人体构造、优化人体机能、引导人体自愈、修复人体、完善人体五大方面入手，深入细致地帮助您了解和认知人体从头到脚的各个部位，逐步地解开身体之谜、疾病之谜、康复之谜，用科学实用的方法，通俗易懂的文字，告诉您身体的什么部位最容易生病、为什么会生病、生病之后该怎么做，并贴心地帮助您纠正错误的日常生活习惯，建立科学合理的生活方式以及养生之道。同时为您全面铺开人体康复之路，让您完全依靠自己，摆脱疾病，走向复原，回归健康。

## <<从头到脚 说健康2健身气功与>>

### 作者简介

曲黎敏，北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。  
曲教授先后获得北京师范大学语言文学学士、北京中医药大学医学硕士，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。

多年来，曲黎敏教授一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广，不仅在北京中医药大学主讲“中医与传统文化”、“周易与中医学”、“道家思想研究”、“中国文化经典导读”等课程；还多次受邀在清华、北大、浙大、复旦等著名高校和中国教育电视台、北京电视台、山东教育电视台主讲《黄帝内经》及养生智慧。

曲教授的演讲深入浅出，内容广博，使听众于绵绵细语之中既能领略到传统文化的智慧与魅力，又能参悟大道至简、真切实用的养生智慧。

## <<从头到脚 说健康2健身气功与>>

### 书籍目录

- 引子 传统健身的中医智慧
- 力与劲儿——中西方体育锻炼孰高孰低
- 有钱的人去按摩没钱的人练导引
- 地主婆的“美人拳”养生大法
- 福报从自我锻炼中来
- 传统健身法秘诀大公开
- 传统体育健身的高明之处——性命双修
- 第一章 谁知传统健身术 领悟运动养生之道
- 百姓日用而不知的导引术
- 传统健身的养生之妙——用生活来养生
- 筋长一寸，寿延十年
- 传统健身术的三大作用
- 生活处处可健身
- 传统健身三要素：调身、调息、调心
- 调身——松、静、自然
- 调息——升降开合、按摩脏腑
- 调心——抱一守
- 第二章 从头到脚锻炼法
- 头、面部锻炼法
- 颈椎、耳部锻炼法
- 肩背部锻炼法
- 胸腹部锻炼法
- 手部锻炼法
- 腰部锻炼法
- 腿部锻炼法
- 脚部锻炼法
- 第三章 锻炼注意事项

<<从头到脚 说健康2健身气功与>>

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>