

<<健身祛病小功法>>

图书基本信息

书名：<<健身祛病小功法>>

13位ISBN编号：9787030031020

10位ISBN编号：7030031024

出版时间：1999-09-01

出版时间：科学出版社

作者：张汝玫 王淑兰

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>

<<健身祛病小功法>>

内容概要

本书分四章，采取问答的方式共介绍了78个健身祛病的小功法。

作者从强身的秘诀讲起，介绍了自我检查身体法；强身醒脑消除疲劳法；增强体质法。

同时，针对人体不适的症状，介绍了强心、固肾、舒肝、理肺、健脾养胃、调理阴阳、强壮筋骨以及健壮大养生等方面的功法。

对每个小功法均详细地介绍了练功要领和练功方法。

书中配有练功动作图示及穴位图，以帮助读者掌握功法以收到实效。

<<健身祛病小功法>>

书籍目录

第一章《西游记》中的强身秘诀

第一节九齿钉钯灌气功 自我检查体内五脏法

第二节三田合一与三球合一功 强身醒脑、清除疲劳法

第三节七星禅杖功 增强体质法

第二章让生命之火长明

第一节强心

(一)踩水功(主治心慌气短、心力衰竭)

(二)安心功(主治心慌气短、心力衰竭)

(三)养心功(主治心绞痛)

(四)补气功(主治心脏供血不足)

(五)曲膝功、按内关功(主治心律不齐)

(六)

<<健身祛病小功法>>

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>