第一图书网, tushu007.com

<<太极养生内功>>

图书基本信息

书名：<<太极养生内功>>

13位ISBN编号：9787117035798

10位ISBN编号：711703579X

出版时间：1991-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：张天戈

页数：217

字数：123000

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

内容概要

气功医疗养生是中国传统文化中的瑰宝，也是中医学的重要组成部分。
近10年来发展极为迅速。
医学的重要组成部分。
近10年来发展极为迅速。
　由于人民生活水平和文化素质在不断提高，气功医疗、养生事业将有更快的发展。
而且气功养生对提高我国人口素质及道德的修养也将起到积极作用。
但作为一个爱好者，一个病人，一个养生者都要注意不可朝秦暮楚，否则将终无所得。
　本书介绍了一套气功养生法，同时也介绍了我国40多年来的练功体验和实践经验，总结为“功法宜简，动作宜软，呼吸宜缓，意守宜远，贵在自练，如蚕吐茧，供各读者体验之，雅正之。

<<太极养生内功>>

书籍目录

一、气功养生学历史简况 （一）气功养生学的起源——远古至夏商时期 （二）气功养生学的形成期——西周至战国时期 （三）气功养生学的成长期——秦汉时期 （四）气功养生活的进步期——两晋南北朝时期 （五）气功养生学的兴盛期——随唐时期 （六）气功养生学的普及提高期——宋元时期 （七）气功养生学的新发展期——明清时期 （八）气功养生学的低潮期——半殖民地半封建时期二、太极内功三、太极内功操练方法四、太极内功在临床上的应用五、太极内功的查功方法六、太极内功指导原则七、练功中常见的反应八、太极内功通督与周天功九、太极内功与针灸结合十、持功练拳十一、练功入静层次十二、气功入静方法十三、练功应注意的事项十四、关于意守命门十五、功法运用中的几个问题十六、常用医疗养生功法十七、常用医疗养生疗法十八、气功锻炼中的十九、气功锻炼中的姿势问题二十、怎样学好自发类气功二十一、辨证施功应用二十二、气功医疗病历的建设与规范附录1 练周天功生理指标变化的初步观察附录2 气功针对高血压病患者血压影响的观察附录3 简化太析拳（二十四式）

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