

<<强身健体手振运动>>

图书基本信息

书名：<<强身健体手振运动>>

13位ISBN编号：9787117070973

10位ISBN编号：7117070978

出版时间：2005-10

出版单位：人民卫生出版社发行部

作者：马开敏

页数：68

字数：55000

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>

<<强身健体手振运动>>

内容概要

本书分为两章。

第一章为强身健体手振运动的基础知识，共分为三节。

第一节概述，简要介绍了强身健体手振运动的含义、作用、原理及与经络、穴位关系等。

第二节简要介绍了强身健体手振运动的常用手法和辅助振法，图文并茂，一看就会。

第三节强身健体手振运动基本区线的划分，为便于手振运动的普及与推广，特将中医经络、穴位分成八区十线，简称“十八区线”，手振运动就是在这“十八区线”中完成操作的。

第二章为强身健体手振运动体操，共分九节，每节均按照身作用、防治病症、振动要领和注意事项来编写，图文一体化，便于学习和推广。

另有附录一：手振运动统一号令词，个人、家庭及团队锻炼皆可参照运用。

附录二：手振疗法歌曲，是手振运动和手振疗法的高度概括，经常吟唱或诵必有启发，为全书内容创作和实际应用起到了穿针引线的作用。

<<强身健体手振运动>>

书籍目录

第一章 中医手振运动基础知识 第一节 概述 一、强身健体手振运动的概念 二、强身健体手振运动作用及其原理 三、强身健体手振法与经络穴位的关系 四、强身健体手振运动注意事项及禁忌证 第二节 强身健体手振运动常用的手法 一、强身健体手振运动的常用手法 二、强身健体手振运动的辅助振法 第三节 强身健体手振运动基本区线的划分 一、手振运动的基本区域 二、手振运动的基本线路一体表三条线第二章 强身健体手振运动(体操) 第一节 振动中腕区(雄鹰展翅) 第二节 振动关元区(仙人踢毽) 第三节 振动膻中区(赤龙摆尾) 第四节 振动大包区(擎天登地) 第五节 振动百会区(骏马奔腾) 第六节 振动肺俞区(金鼓齐鸣) 第七节 振动肝胆区(平熄肝火) 第八节 振动肾腰区(固本求源) 第九节 疏通经脉(天人合一) 一、疏通头颈部经脉 二、疏通上肢经脉 三、疏通躯干部经脉 四、疏通下肢经脉 五、疏通经脉的振动要领附录一 手振运动,统一号令,用于团队锻炼 第一节 雄鹰展翅 第二节 仙人踢毽 第三节 赤龙摆尾 第四节 擎天登地 第五节 骏马奔腾 第六节 金鼓齐鸣 第七节 平熄肝火 第八节 固本求源 第九节 天人合一附录二 手振疗法歌曲

<<强身健体手振运动>>

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>