

<<抻筋>>

图书基本信息

书名：<<抻筋>>

13位ISBN编号：9787200089646

10位ISBN编号：7200089648

出版时间：2012-1

出版时间：北京

作者：田纪钧

页数：181

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>

## <<伸筋>>

### 内容概要

伸筋是田纪钧先生，根据经络学、解剖学、骨伤学等中西医理论，结合40余年临床实践，自创的一套家庭养生保健操。

100个伸筋术式，针对人体从头到脚的各种健康问题，简单易学、实用有效，适合男女老少。

伸筋能够畅通血脉、强筋健骨，防治疾病。

延年益寿。

## <<抻筋>>

### 作者简介

田纪钧，北京特色东方医药研究院院长，北京东方特色医药培训学校校长，国际华佗中医学院（U.S.A）教授、研究生导师，原北京首都知名中医专家特诊部主任，中华刃针学会会长，中国骨伤人才学会、全国高等中医院校骨伤教育研究会副会长。

1962年师从中国中医研究院（现中国中医科学院）骨伤科专家刘道信先生，成为刘氏正骨传承人；1968年师从北京中医医院骨科主任成业田先生，并多年受教于鹿焕文和陈正光师兄：从医45年、从教22年，积累了丰富的诊疗、教学经验，创立现代手法和刃针微创治疗术，方法独到、疗效卓著，深受患者和学生拥戴；出版专著10部、教材10部，发表论文及科普文章50余篇。

近年来，致力研究软组织损伤与人体“亚健康”状态的关系，并一直运用现代手法治疗术、刃针微创治疗术、“错骨缝”及“筋出槽”矫正治疗术等，综合治疗脊椎和四肢的软组织疾患，是一位在临床和学术界都颇有影响和建树的骨伤科专家。

## <<抻筋>>

### 书籍目录

#### 第一章 说说抻筋

- 第一节 抻筋
- 第二节 导引
- 第三节 抻筋的作用
- 第四节 抻筋的注意事项

#### 第二章 坐和站位的抻筋

- 第一节 面部的抻筋
- 第二节 颈部的抻筋
- 第三节 背部的抻筋
- 第四节 腰部的抻筋
- 第五节 肩部的抻筋
- 第六节 肘部的抻筋
- 第七节 腕手部的抻筋
- 第八节 髋部的抻筋
- 第九节 膝部的抻筋
- 第十节 踝足部的抻筋

#### 第三章 卧们的抻筋

- 第一节 颈椎的卧位抻筋
- 第二节 胸椎的卧位抻筋
- 第三节 腰椎的卧位抻筋
- 第四节 下肢的卧位抻筋

#### 第四章 连续动作的抻筋

#### 第五章 针对症状的抻筋

- 第一节 按经筋不通的症状抻筋
- 第二节 按五官与五脏的关系抻筋
- 第三节 按关节与五脏的关系抻筋
- 第四节 按肌肉紧缩的状况抻筋

#### 索引

<<伸筋>>

#### 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>