

<<实用太极拳防治百病手册>>

图书基本信息

书名：<<实用太极拳防治百病手册>>

13位ISBN编号：9787500921363

10位ISBN编号：7500921365

出版时间：2003-1

出版单位：人民体育出版社

作者：漆浩，刘继星；刘硕等

页数：217

字数：163000

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>

## <<实用太极拳防治百病手册>>

### 内容概要

太极拳是中国古代传统健身方法之一，流传很广，影响巨大，在民间一直长盛不衰，特别是全民健身运动以来，太极拳热方兴未艾，反映在图书出版上则表现为太极拳类图书的热销。

值得一提的是，从医药保健角度系统地阐发太极拳治病机理及练习手法，针对性地治疗疾病的著作目前尚未出现，相信广大读者更乐意看到从具体疾病的防治出发，准确、科学地指导人们利用太极拳锻炼来防治疾病、健身养生的著作。

本书从家庭防治疾病、个人养生保健角度出发，对太极拳治病的原理、治病要领及具体治病方法进行了详尽的介绍，特别是对各类疾病患者的太极拳防治方法进行了针对性较强的说明，并配有简练的示意图。

书中所介绍的太极拳治病套路、治疗方式和操作要领是笔者在总结历代太极拳名家经验的基础上，结合现代太极拳研究成果，通过精心设计、实践而成的养生经验，其内容科学实用、简便易学，且灵活、合理，是养生爱好者及太极拳初学者健身养生的指导性工具书。

## &lt;&lt;实用太极拳防治百病手册&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 第一章 太极拳养生治病的奥秘 太极拳健身治病的特点 太极拳锻炼能治疗哪些系统的疾病 太极拳锻炼的三个主要阶段 太极拳锻炼是如何调节气血阴阳的 太极拳锻炼为什么能治疗呼吸系统疾病 太极拳锻炼为什么能治疗五脏虚弱疾病 太极拳健身为什么可治疗肌肉萎缩营养不良症 太极拳锻炼为什么可治疗颈椎疾病 太极拳调呼吸健身治病的两大作用 练太极拳为什么能使人精神饱满 练太极拳为什么能使人肌肉丰满、骨质坚硬、体质健壮 太极拳锻炼对中老年人的健康有什么影响 太极拳锻炼对人体动脉血压有什么影响 为什么说太极拳具有强壮五脏的健身作用 为什么太极拳能治疗人的心理障碍 第二章 太极拳健身的基本要领 太极拳的身法操作要求 太极拳的呼吸操作要求 太极拳的步法操作要求 太极拳的姿态健身术 太极拳锻炼治疗人体各部疾病的拳理要求 太极拳治疾健身中有关发劲的要求 太极拳健身治病动作的整体要求 太极拳健身治疗对腹式深呼吸的要求 如何利用太极拳拳架和推手达到保健的效果 如何通过各阶段太极拳练习进行养生 太极拳锻炼为什么能够治病健身 第三章 怎样运用太极拳治疗疾病 起居有时——太极拳锻炼中的生活调摄 咽津导气——太极拳健身治疗消渴症的方法 长呼长吸——太极拳练习强化消化呼吸机能 调气匀息——太极拳健身的强心通络法 太极起势——调整神经系统失衡的治法 从单云手到侧面缠丝——太极拳练习治疗肩周炎、颈椎病 轻柔入手，缠绕粘随——太极拳推手治疗肾虚体弱 提时为吸，下落为呼——太极拳健身治疗阴阳不足、气血亏损 松胸松腹、舒胸拔背——太极拳站桩治疗脾胃虚弱、内脏下垂 顺阴阴阳势，理虚实气——太极拳单搭手基本粘推防治心脑血管病 ..... 第四章 具有养生作用的太极拳健身法 第五章 形形色色的太极拳变通健身法 附录

<<实用太极拳防治百病手册>>

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>