

<<焦国瑞气功养生学概要>>

图书基本信息

书名：<<焦国瑞气功养生学概要>>

13位ISBN编号：9787508012520

10位ISBN编号：7508012526

出版时间：1997-05

出版时间：华夏出版社

作者：焦国瑞

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>

## <<焦国瑞气功养生学概要>>

### 作者简介

#### 作者简介

焦国瑞教授出生于河北丰润的中医世家，8岁习武，1958年起从事医学气功研究。

曾任中国中医研究院针灸研究所研究员、研究生导师、学位评定委员会委员等职。

焦教授的气功养生专著已有中、英、德、日、韩、荷、法、丹麦、意大利、西班牙、希伯莱等多种文版问世。

此次

“焦国瑞气功养生学系列”书籍的出版，是他练功60多年的实践经验和近40年临床、教学、科研和国际学术交流成果的一次大总结。

## <<焦国瑞气功养生学概要>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 气功养生总述

- 一、气功养生简史
- 二、气功养生的四大功效
- 三、气功养生的四大作用
- 四、从两个病例谈起
- 五、气功养生的临床实践
- 六、气功养生的实验研究
- 七、气功与老年保健
- 八、扶正祛邪，防病治病

#### 第二章 气功养生学导论

- 一、焦国瑞气功养生学体系框架表
- 二、气功养生学的概念
- 三、气功养生学的发端
- 四、气功养生学的研究对象及学科任务
- 五、气功养生学的主体内容
- 六、气功养生学的主要观点
- 七、气功养生学的发展方向

#### 第三章 练功总论

- 一、气功的功法概述
- 二、气功的适应范围
- 三、气功的锻炼要领
- 四、练功的自觉效应
- 五、练功的注意事项
- 六、怎样战胜慢性病
- 七、练气功怎样入静

#### 第四章 理论探讨

- 一、“心意”在气功锻炼中的作用
- 二、气功锻炼中的“动静”问题
- 三、“气”与气功锻炼
- 四、气功锻炼与“内气”
- 五、“气化”与气功锻炼
- 六、“精气神”与气功锻炼
- 七、“先天”与“后天”的问题
- 八、练气功的意守、呼吸和姿势
- 九、练静功时的“幻觉”问题

#### 第五章 静功练法

- 一、静功的姿势、呼吸和意守
  - (一) 静功的姿势
  - (二) 静功的呼吸
  - (三) 静功的意守
- 二、常用的静功练法
  - (一) 放松功
  - (二) 松静功
  - (三) 吐纳功

## <<焦国瑞气功养生学概要>>

### (四) 站桩功

#### 第六章 动功练法

##### 一、动功的姿势、呼吸和意守

##### 二、内功八段锦

###### (一) 坐式八段锦

###### (二) 站式八段锦

##### 三、保健十三势

##### 四、太极十五势

##### 五、华佗五禽戏

###### (一) 我与五禽戏

###### (二) 五禽戏的沿革

###### (三) 五禽戏的锻炼要领

###### (四) 五禽戏的基本动作

###### (五) 五禽戏活练法(散手)

###### (六) 五禽戏行步功(行功)

##### 六、自我内功按摩

###### (一) 自我按摩的主要手法

###### (二) 按摩的顺序、部位和作用

#### 附：视力保健功

#### 第七章 静动功练法

##### 一、静动功概说

##### 二、太极静动功

#### 附录

##### 附录一、焦国瑞论著选

##### 附录二、有关报刊评论

##### 附录三、焦国瑞已出版的主要气功著作

<<焦国瑞气功养生学概要>>

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>