

<<太极健身祛病妙法>>

图书基本信息

书名：<<太极健身祛病妙法>>

13位ISBN编号：9787533538439

10位ISBN编号：7533538439

出版时间：2011-7

出版时间：福建科技

作者：鄢行辉

页数：138

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>

## <<太极健身祛病妙法>>

### 内容概要

太极拳按照人体阴阳五行运动的规律，疏通经络，平衡气血，调节脏腑器官的机能活动。习练太极拳能够通过颐养精、气、神来增强人体生命力，从而达到祛病养生的妙用。在现代快节奏的社会中，忙碌的工作与生活的压力使人们身心疲惫，体内平衡受到破坏，从而引发一系列的健康问题，太极拳既能健身又能疗疾的特点使之成为人们呵护健康的最佳选择。鄢行辉、周美兰编著的《太极健身祛病妙法》从读者的切身需求出发，选取了30余种常见疾病，配之以相应的太极健身祛病疗法，希望能为读者提供健康上的指导和帮助。

## <<太极健身祛病妙法>>

### 作者简介

太极拳按照人体阴阳五行运动的规律，疏通经络，平衡气血，调节脏腑器官的机能活动。习练太极拳能够通过颐养精、气、神来增强人体生命力，从而达到祛病养生的妙用。在现代快节奏的社会中，忙碌的工作与生活的压力使人们身心疲惫，体内平衡受到破坏，从而引发一系列的健康问题，太极拳既能健身又能疗疾的特点使之成为人们呵护健康的最佳选择。鄢行辉、周美兰编著的《太极健身祛病妙法》从读者的切身需求出发，选取了30余种常见疾病，配之以相应的太极健身祛病疗法，希望能为读者提供健康上的指导和帮助。

## <<太极健身祛病妙法>>

### 书籍目录

#### 一、概述

- (一) 太极拳——阴阳和谐的健康法
- (二) 太极拳学的养生观
- (三) 太极拳的健身原理
- (四) 太极拳健身的道德规范
- (五) 太极拳健康口诀

#### 二、内科慢性病的太极健身法

- (一) 冠心病
- (二) 肝硬化
- (三) 肾结石
- (四) 胃溃疡
- (五) 高血压
- (六) 低血压
- (七) 胆结石
- (八) 糖尿病
- (九) 中风后遗症
- (十) 便秘
- (十一) 支气管哮喘
- (十二) 失眠
- (十三) 肺结核

#### 三、外科慢性病的太极健身法

- (一) 腰椎间盘突出
- (二) 风湿性关节炎
- (三) 肩周炎
- (四) 颈椎病
- (五) 腰肌劳损
- (六) 网球肘
- (七) 落枕
- (八) 髋关节扭挫伤
- (九) 膝关节内侧副韧带扭伤
- (十) 梨状肌损伤
- (十一) 踝关节扭伤
- (十二) 痔疮

#### 四、妇科慢性病的太极健身法

- (一) 乳腺增生
- (二) 痛经
- (三) 更年期综合征
- (四) 慢性盆腔炎
- (五) 月经不调
- (六) 闭经

#### 五、男性慢性病的太极健身法

- (一) 遗精
- (二) 阳痿
- (三) 早泄
- (四) 慢性前列腺炎

<<太极健身祛病妙法>>

附录

- (一) 经络走向及主要穴位
- (二) 头颈面部穴位
- (三) 四肢部穴位
- (四) 胸腹部穴位
- (五) 背部经络穴位

<<太极健身祛病妙法>>

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>