

<<从头到脚说健康2>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚说健康2>>

13位ISBN编号：9787535442178

10位ISBN编号：753544217X

出版时间：2010-1

出版时间：长江文艺出版社

作者：曲黎敏

页数：196

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>

## <<从头到脚说健康2>>

### 前言

2009年是世界历史悄然发生改变的一年，世界经济的衰退和中国的崛起在这一年已展露端倪，而每个人的命运、年运怎又能不与国运相连？

！

所以，这一年是奋进和快乐的，一切都像这大雪后的晴天，虽然冷冽，也有污泥，但心是清爽明快的

。这一年，又被称为养生年，各路养生书籍如过江之鲫，百姓趋之若鹜，说明人们越来越关注性命根本，就是啊，这一年，甲流、流感……无时不在干扰着人们的神经，但口罩只能屏蔽病毒，而真正要改变的是人们内心的虚弱。

所以我年初在北京电视台宣讲了《从字到人：养生篇》，希望人们能够从文化和心灵的角度来重新认识生命和生活。

疾病从根本上说源于我们的生活态度，以及我们如何看待生命的正确概念，从心改变，才是重生的秘方。

## <<从头到脚说健康2>>

### 内容概要

以一部《从头到脚说健康》声名远播的曲黎敏，再次推出《从头到脚说健康2》。曲黎敏对健康养生独到、精准的理念，源自于将传统大典《黄帝内经》融入血脉。此次，更是深入浅出说医理，简单易懂谈方法，读者既能从头到脚学原理，又懂从头到脚锻炼法。中医智慧不在束之高阁，举手投足皆可养生保健。

## <<从头到脚说健康2>>

### 作者简介

曲黎敏 北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。  
曲黎敏教授先后获得北京师范大学文学学士学位、北京中医药大学医学硕士学位，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。

多年来，曲黎敏教授一直致力于中医传统文化的传播与推广，多次应邀前

## &lt;&lt;从头到脚说健康2&gt;&gt;

## 书籍目录

序 持戒与驱魔引子 传统健身的中医智慧第一节 力与劲儿——中西方体育锻炼孰高孰低第二节 有钱的人去按摩没钱的人练导引 地主婆的“美人拳”养生大法 福报从自我锻炼中来第三节 传统健身法秘诀大公开第四节 传统体育健身的高明之处——性命双修 左手“修命”，右手“修性”，两个拳头都要硬 从命宫入手，让我们的后天远离疾病第一章 认知传统健身术领悟运动养生之道第一节 百姓日用而不知的导引术 导引术的源起 导引术在时时刻刻地帮助我们保健康第二节 传统健身的养生之妙——用生活来养生 筋长一寸，寿延十年 传统健身术的三大作用 生活处处可健身第三节 传统健身术是让生命之花经久不败的源泉 潜伏在传统健身术中的文化内涵 把健康重新掌握在自己的手中第四节 传统健身三要素：调身、调息、调心 调身——松、静、自然 调息——升降开合、按摩脏腑 调心——抱一守一第二章 从头到脚锻炼法第一节 头、面部锻炼法 晨起叩齿搓脸——固肾养颜 挺胸抬头——向颈椎病说不 常练“掉尾势”，壮肾又固阳第二节 颈椎、耳部锻炼法 扭转颈部——缓解颈肩不适 搓揉脖子——预防高血压 心肾相交法——预防耳疾 “九鬼拔马刀势”——锻炼颈项和耳部 “摘星换斗势”——调治颈椎病 “猿提”可有效活动肩颈 调节心情养内脏，“五劳七伤往后瞧”第三节 肩背部锻炼法 张开两臂左右转，防治肝病好方法 按揉缺盆，防治感冒 肩背常运动，病不入膏肓 心肺功能强健法——“倒拽九牛尾势” 改善呼吸功能法——“出爪亮翅势” 去“火”妙法——“摇头摆尾去心火”第四节 胸腹部锻炼法 双臂上举舒胃气 “两手托天理三焦”——疏通气血，预防肿瘤 双手对拉，调理脾胃 “卧虎扑食势”——防治疝气、子宫肌瘤 勤练“天姿法”，人生好“性”福 摇一摇，摇去肠胃病 与鹤共舞就是与健康相伴第五节 手部锻炼法 戴戒指的中医趣解 手指常活动，年轻有魅力 摆射雕英姿，强心肺之气第六节 腰部锻炼法 站如松，坐如钟，可减少腰部疾患 左右扭转解肝郁 “两手攀足固肾腰”——防治腰椎间盘突出 “鹿抵”——强腰补肾健筋骨 “青龙探爪势”——锻炼肝脏强腰脊第七节 腿部锻炼法 没事勤拍腿，让腿永不老 盘腿打坐是养生妙法 升一升，降一降，锻炼腿足强腰肾 “攒拳怒目增气力”——强肝养肾有偏方第八节 脚部锻炼法 养好脚这个树根，身体的大树才有活力 “背后七颠百病消”——强健脊柱通气血第三章 锻炼注意事项第一节 练功前后注意多第二节 习练健身气功的禁忌 哪些情况下不宜练功？

哪些人不宜练功？

健身生活化，时刻能健身随书附赠四套功法演示光盘

<<从头到脚说健康2>>

章节摘录

<<从头到脚说健康2>>

媒体关注与评论

以我之心，调我之气，强我之体，祛我之病。  
——曲黎敏

## <<从头到脚说健康2>>

### 编辑推荐

“中医运动养生完全手册”，2010年开年巨献。

再掀“从头到脚”热潮，打开运动养生之门。

北京中医药大学曲黎敏教授素有“健康教母”、“国内第一养生电视明星”的称号。

其于2008年7月推出的《从头到脚说健康》一书，以一种通俗易懂，妙语连珠的方式，将博大深奥的传统养生文化阐述的深入浅出、亲切动人，风靡全国，销量轻松突破百万册大关，并赢得2008年最佳养生图书、最佳作者等多项殊荣。

同名电视节目登陆全国72家电视台，从北到南掀起一股“从头到脚”的养生热潮。

此次，曲黎敏教授将中医智慧与中国传统健身术相结合，对比中西方体育锻炼的不同，旗帜鲜明地指出中国传统健身术具有极好的养生保健作用，并且无需场地，无需器材，无需金钱，举手投足皆可通过运动养生保健。

书中，曲黎敏教授从头部锻炼法开始讲起，颈部、胸部、腹部……一直讲解到脚部，医理娓娓道来，招数跃然纸上，一看就懂，一学就会，安全有效，简单易行。

老百姓可以从头到脚地掌握诸多体育锻炼方法，在行走坐卧之间，皆可达到养生保健，防病祛病的功效



<<从头到脚说健康2>>

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>