第一图书网, tushu007.com

<<耗腿拉筋拍打健身法>>

图书基本信息

书名：<<耗腿拉筋拍打健身法>>

13位ISBN编号：9787535956255

10位ISBN编号：7535956254

出版时间：2012-1

出版时间：广东科技出版社

作者：吴建勋

页数：132

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

根据中医经络学说，强调经络、穴道与腑脏的对应关系，只要击打经络经过之处，就可以刺激、促进气血循环，因而改善不适、保持健康。

作者简介

吴建勋：联合国世界卫生组织世界针灸学会联合国国际针灸师，美国加州针灸中医师，台湾地区著名中医师。

第一图书网, tushu007.com

<<耗腿拉筋拍打健身法>>

书籍目录

第1章 拍打方法五花八门，各有利弊
第1节　拍打部位包括脊、背、掌与全身
一、拍掌（包括十巧）
二、拍脊柱
三、拍背部
四、拍全身
第2节　是否徒手拍打要拍出痧来才有效
第3节　还可使用器具拍打
第4节　拍打方式及力度要自己掌握
第5节　拍打部位和顺序
第6节　特别要注意拍打原则
第7节　坊间拍打方法可能出现的问题
第8节　一定要严守注意事项与禁忌
第2章 敲打、甩打比拍打安全有效
第1节　以拳头敲打具有共振与传导效应
第2节　顺着经脉走向敲打就有效
第3节　“甩打”更安全、有效
第4节　关键在认识经络走向
第5节　记住十二经脉的循行时间
第3章　耗腿、吊腿通经络和养正气
第1节　耗腿其实就是拉筋
第2节　练习时机与注意事项
第3节　介绍几种单人练习的方法
第4节　两人互助与三人合力
第5节　“伏天耗腿”也是拉筋方式之一
第6节　选三伏天练习最佳
第4章　拍按背穴效果好
第1节　背部常用穴的拍按方式与效果
第2节　也可磨树干、墙角或做撞墙功
第3节　认清背穴位置才能有效改善不适
第5章　其他经络养生法
第1节　竹筒站桩功
第2节　走罐
第3节　练气功
第4节　中药泡澡辅助通经络
结语与叮咛：安全比快速收效更重要

第一图书网, tushu007.com

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