

<<调气通络养生八段锦>>

图书基本信息

书名：<<调气通络养生八段锦>>

13位ISBN编号：9787538447170

10位ISBN编号：7538447172

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科技

作者：茹凯

页数：170

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>

## <<调气通络养生八段锦>>

### 内容概要

气血顺畅，祛病延年，不用花大钱。

舒筋通络，天天10分钟养生功，百病不生。

《调气通络养生8段锦》以四章篇幅，采用图文并茂的方式，介绍了八段锦的健身养生秘密，八段锦基础知识，八段锦对疾病的防治，特殊人群如何针对性练习八段锦。

## <<调气通络养生八段锦>>

### 作者简介

茹凯：国家“十一五”科技支撑计划研究项目骨干专家。  
中医养生康复学学士、针灸推拿学硕士、中医气功学博士。  
国家体育总局四种健身气功《继身气功·六字诀》主创者之一，健身气功国家级社会体育指导员。  
首都体育学院武术养生教研室之传统体育养生学硕士导师。  
他创作和参与创作的专著有《针灸现代研究与临床》、《腰腿痛》、《图解经络按摩手册》等。

## <<调气通络养生八段锦>>

### 书籍目录

第一章 八段锦的健身养生秘密1. 八段锦功法源远流长2. 八段锦，典型的有氧运动3. 柔和缓慢，圆活连贯4. 腰脊为轴，身体平衡5. 你不能不知道的人体基本经络走向第二章 八段锦基础要记牢，科学养生不出岔1. 松、静、自然2. 松——&mdash;正确的站桩锻炼3. 准确灵活，松紧相合4. 以形导气，意到气到5. 调心、调息、调身6. 循序渐进是常道，初、中、高级慢慢来7. 练养相兼，不可偏废第三章 防大于治，八段锦手把手教你爱身体1. 你要滚瓜烂熟记诵的动作&mdash;&mdash;基本手型、步2. 内安五脏，宁神静气&mdash;&mdash;预备势3. 气血调和，拉伸关节&mdash;&mdash;第一势：两手托天理三焦4. 舒缓颈肩，促进协调&mdash;&mdash;第二势：左右开弓似射雕5. 调理脾胃，运化血液&mdash;&mdash;第三势：调理脾胃须单举6. 预防劳损，祛病延年&mdash;&mdash;第四势：五劳七伤往后瞧7. 水火相济，疏经泄热&mdash;&mdash;第五势：摇头摆尾去心火8. 固肾健腰，补充气血&mdash;&mdash;第六势：两手攀足固肾腰9. 疏肝明目，缓解疲劳&mdash;&mdash;第七势：攒拳怒目增气力10. 磕磕足跟，百病不扰&mdash;&mdash;第八势：背后七颠百病消11. 收气静养，引气归元&mdash;&mdash;收势第四章 特殊人群如何针对性练习八段锦1. 气血不足者如何练习八段锦2. 颈椎病患者如何练习八段锦3. 脾胃功能不良者如何练习八段锦4. 内火旺盛者如何练习八段锦5. 肾虚者如何练习八段锦6. 肝病患者如何练习八段锦7. 高血压患者如何练习八段锦8. 高血糖患者如何练习八段锦附录：八段锦养生常见问题解答

<<调气通络养生八段锦>>

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>