

## <<五行健身功>>

### 图书基本信息

书名：<<五行健身功>>

13位ISBN编号：9787546403823

10位ISBN编号：7546403820

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代

作者：文泰元

页数：89

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>

## <<五行健身功>>

### 内容概要

《五行健身功（强护）》由文泰元编著。

《五行健身功（强护）》讲述了：强肾护腰功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精华，以腰脊牵动全身，配合呼吸及内气鼓荡，使两肾得到有益的按摩、腰部经络得到充分调理，从而增强丹田气，疏通脏腑气血。

可改善肾精不足，修复腰部虚损，缓解腰酸背痛，清理肝肾毒素，行气活血，调理脏腑，延缓衰老。对慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出，及肾虚、前列腺炎、阳痿、早泄等生殖泌尿系统疾病有显著功效。

## <<五行健身功>>

### 作者简介

文泰元（又名文寅斌）；中国武术六段；亚武联华夏太极拳师协会特级教练；中国龙形太极门深圳分会会长、总教练；入编《当代中华武坛精英名录大典》；首届太极拳国际邀请赛第一名；香港国际武术节男子全能冠军；亚洲健身气功大赛第二名；全国健身气功联赛第一名。

## <<五行健身功>>

### 书籍目录

#### 第一章 强肾护腰功——强肾腰，壮体魄

##### 一、现代肾腰保健导引法——强肾护腰功

###### 1. 简介

###### 2. 养生原理及功效

##### 二、肾的重要性及养生原理

###### 1. 肾是生命之源

###### 2. 心、肝、脾、肺、肾一体，五脏和谐通达

###### 3. 肾有问题，从何得知

##### 三、腰身壮才能体健康

###### 1. 一身之主宰腰

###### 2. 腰的生理功能

###### 3. 腰部包含的脏腑的养生功能

###### 4. 腰部重要经脉

###### 5. 腰部重要穴位

#### 第二章 强肾护腰功，功法详解

##### 一、功法特点

##### 二、习练要领

##### 三、功法解析

###### 第一段

###### 第二段

###### 第三段

#### 第三章 厨具工强肾护腰养生导引术

##### 一、传统导引养生术对肾腰的保健

###### 1. 对肾脏的保健

###### 2. 对腰部的保健

##### 二、龙形太极内功

###### 1. 采气功

###### 2. 丹田鼓荡功

##### 三、十六段锦

##### 四、治腰痛导引法——补肾行经去腰痛

## <<五行健身功>>

### 编辑推荐

强肾护腰功，以传统中医与五行理论为基础，将五行相生相克的原理纳入到了养生保健功法中，糅合了传统养生功法中的龙形太极强身护体功、五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经，以及小周天运行法、少林铁布衫等保健内家功法与现代人体运动理论，是一套针对性极强的用于改善和提高肾脏、腰部功能的现代导引养生功法。

《五行健身功：强护》详细讲解了习练强肾护腰功的段式，对功法的动作招式作了分解，配以相应的示例图片，图文对照，简单易学。

此外，本书还系统介绍了健肾壮腰的理论知识，精选了部分中国古代强肾护腰养生术，增长读者的养生知识。

<<五行健身功>>

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>