

<<健康经络拳>>

图书基本信息

书名：<<健康经络拳>>

13位ISBN编号：9787807470236

10位ISBN编号：7807470232

出版时间：2008-2

出版时间：海天

作者：宣印

页数：162

字数：100000

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>

## <<健康经络拳>>

### 内容概要

本书是经络拳创始人宣印先生的又一经典力作。

《愈打愈健康——经络拳》出版后得到了海内外读者的热烈反响，掀起了一股经络拳的全球热潮，众多知名人士也加入了经络拳的学习行列。

本书分别从女人经络拳、男人经络拳以及经络拳居家操、孕妇操、孩童操、亲子操等方面详细讲解了经络拳对各种疾病的预防和治疗作用。

作者还特别在书中和读者分享了经络拳排毒操，并以VCD的方式呈现给大家，让读者成为自己的健康排毒教练。

## &lt;&lt;健康经络拳&gt;&gt;

## 书籍目录

作者序前言PART 用双手拥抱健康 Lesson 学会经络拳 Lesson 认识我的最爱——经络拳 如何使双手能带动身体的气 练气、学拳，经络拳很简单 经络拳没有“打错了” 重视顺序!经络拳更重视整体 肌肉僵硬的人、肌肉软弱无力的人需要不同的经络拳 打经络拳，自己做针灸 Lesson 经络拳故事——发现经络拳PART 解毒一身轻 Lesson 疯“排毒”，不如“打解排毒” Lesson 完美的排毒——双手拍打门 Lesson 经络拳帮身体还“毒债” Lesson 油毒、黏毒、水毒如何排解 我的终极排毒术 经络拳，要你成为排毒达人 神奇解毒果——红枣 Lesson 经络拳大启发——经络拳乐活族 PART 经络拳女人——打解排毒 Lesson 经络拳邀你固肾保青春 Lesson 女性打解排毒要诀 月经不调 四肢冰冷 静脉曲张 贫血 大腿内侧过胖 更年期 腹腔不舒服——胃、骨盆腔 胀气 红斑性狼疮 荨麻疹 活血律动操 消除脂肪大作战 Lesson 子宫，女人最幸福的宝贝PART 经络拳男人——打解排毒 Lesson 经络拳邀你强心肺壮体魄 Lesson 男人打解排毒要诀 胸部闷痛 咳嗽·有痰 头痛 溃疡·结石 泌尿·生殖 便秘 疲惫·全身性酸痛 更年期 啤酒肚 秃头 活气律动操 放松自己，给身体勇健元气PART 经络拳健身房 Lesson 经络拳居家操 Lesson 经络拳伸展操 Lesson 经络拳晨光操 Lesson 经络拳舒眠操 Lesson 经络拳孕妇操 Lesson 经络拳孩童操(~岁) Lesson 经络拳亲子操 帮助孩童发育健全 帮助孩童长高的秘诀 经常容易感冒的孩童怎么办 解除孩童过敏性鼻炎 改善孩童吸收不良 Lesson 经络拳小礼物——解除飞机症候群 宣印聊天室 忧郁症与胆经的关系 结语——经络拳，轻松打瘦身法门附录 经络拳排毒操门附录 十四经脉循行解析门

## <<健康经络拳>>

### 编辑推荐

女人经络拳、男人经络拳、经络拳居家操、孕妇操、孩童操、亲子操、经络拳排毒操、轻松瘦身法——让经络带给您不易生病的生活健康计划。

<<健康经络拳>>

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>