第一图书网, tushu007.com

<<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：9787885079710

10位ISBN编号：7885079716

出版时间：1970-1

出版时间：九通电子音像出版社

作者：曲黎敏

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>>

内容概要

本片为《从头到脚说健康》的姐妹篇。
曲黎敏教授用通俗、生动的语言，深入浅出地讲解了国家体育总局健身气功管理中心编创推广的健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等传统体育健身方法及其深厚的中医文化背景。
　曲黎敏教授倡导“健身生活化，生活健康化”，指导人们在日常生活中通过合理的体育锻炼，从而达到疏通经脉、调养气血、平衡阴阳的目的，实现强身健体、延年益寿的养生功效!

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

<<从头到脚说健康2>>

书籍目录

第一讲：健身气功的起源第二讲：生活处处可健身第三讲：精气神的锻炼第四讲：强经脉健身心第五讲：调身的方法第六讲：练起势强筋骨第七讲：练收势永不老第八讲：调息按摩内脏第九讲：调心颐养天年第十讲：手部锻炼法第十一讲：奇经八脉锻炼法第十二讲：经脉保养与疾病预防第十三讲：头、颈部锻炼法第十四讲：肩、背、腰部锻炼法第十五讲：胸肺部锻炼法第十六讲：脾胃及腹部锻炼调养法第十七讲：腿、足锻炼法第十八讲：锻炼的禁忌第十九讲：元气损耗易衰老第二十讲：七情亢盛伤元神第二十一讲：双手托天理三焦第二十二讲：调理脾胃须单举第二十三讲：五劳七伤往后瞧第二十四讲：摇头摆尾去心火第二十五讲：双手攀足固肾腰第二十六讲：运动前后注意多第二十七讲：攒拳怒目增气力第二十八讲：背后七颠百病消附录：健身气功四套功法演示

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