

从头到脚说健康2



[从头到脚说健康2_下载链接1](#)

著者:曲黎敏

出版者:长江文艺出版社

出版时间:2010-1

装帧:平装

isbn:9787535442178

以一部《从头到脚说健康》声名远播的曲黎敏，再次推出《从头到脚说健康2》。曲黎敏对健康养生独到、精准的理念，源自于将传统大典《黄帝内经》融入血脉。此次，更是深入浅出说医理，简单易懂谈方法，读者既能从头到脚学原理，又懂从头到脚锻炼法。中医智慧不在束之高阁，举手投足皆可养生保健。

作者介绍:

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。曲教授先后获得北京师范大学语言文学学士、北京中医药大学医学硕士，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华医道和中国传统文化的传播与推广，不仅在北京中医药大学主讲“中医与传统文化”、“周易与中医学”、“道家思想研究”、“中国文化经典导读”等课程；还多次受邀在清华、北大、浙大、复旦等著名高校和中国教育电视台、北京电视台、山东教育电视台主讲《黄帝内经》及养生智慧。

曲教授的演讲深入浅出，内容广博，使听众于绵绵细语之中既能领略到传统文化的智慧与魅力，又能参悟大道至简、真切实用的养生智慧。

目录:
引子 传统健身的中医智慧
力与劲儿——中西方体育锻炼孰高孰低
有钱的人去按摩没钱的人练导引
地主婆的“美人拳”养生大法
福报从自我锻炼中来
传统健身法秘诀大公开
传统体育健身的高明之处——性命双修
第一章 认知传统健身术领悟运动养生之道
百姓日用而不知的导引术
传统健身的养生之妙——用生活来养生
筋长一寸，寿延十年
传统健身术的三大作用
生活处处可健身
传统健身三要素：调身、调息、调心
调身——松、静、自然
调息——升降开合、按摩脏腑
调心——抱一守一
第二章 从头到脚锻炼法
头、面部锻炼法
颈椎、耳部锻炼法
肩背部锻炼法
胸腹部锻炼法
手部锻炼法
腰部锻炼法
腿部锻炼法
脚部锻炼法
第三章 锻炼注意事项
随书附赠四套功法演示光盘
· · · · · (收起)

[从头到脚说健康2 下载链接1](#)

标签

养生

中医

健康

曲黎敏

中国

中国文化

生活

学习历程

评论

虽然一些解释穿凿附会，但大部分内容有一定价值，通俗易懂简单易学，不过一切都是贵在坚持。

挺通俗的 给懒得读大部头医学书的人一些帮助

不如第一本

实用

不但讲了养生气功，而且讲了很多显而易见的道理的由来，中国的文化一脉相承，值得一看并值得练一些其中讲到的功法。

多多练习，强身健体，延年益寿。

可以买来八段锦的光盘跟着练习，更直观

把中医真的放在应用之中

为我们打开了传统健身术的大门，虽然内容也只是那些健身术的重新排列组合，但有价值。

大概看完了，没消化~

书一般，但我终于明白为什么中国舞的体态是这样的了。重心要偏前，是因为肩井对涌泉，百会对会阴，双肩双肘双胯双膝要“八虚”，如此以人通天达地，完成劲力的生成并顺畅的通过脉络传递。我们的舞蹈最依顺自然，最和谐，最滋养性命身心。伟大的传统文化。

中医科普

虽然曲黎敏有很多争议，但是这本讲导引锻炼的书非常不错，还配有光盘。当初跟着视频练习八段锦，开启了我的自我锻炼之路。

[从头到脚说健康2 下载链接1](#)

书评

以一部《从头到脚说健康》声名远播的曲黎敏，再次推出《从头到脚说健康2》。曲黎敏对健康养生独到、精准的理念，源自于将传统大典《黄帝内经》融入血脉。此次，更是深入浅出说医理，简单易懂谈方法，读者既能从头到脚学原理，又懂从头到脚锻炼法。中医智慧不在束之高阁，举手投...

[从头到脚说健康2 下载链接1](#)