

# 调气通络养生八段锦



[调气通络养生八段锦\\_下载链接1](#)

著者:茹凯

出版者:吉林科技

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787538447170

《调气通络养生八段锦》分为四章，内容包括：八段锦的健身养生秘密；八段锦基础要记牢，科学养生不出岔；防大于治，八段锦手把手教你爱身体等。

作者介绍:

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十导师。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。

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／10  
2.八段锦，典型的有氧运动／11 3.柔和缓慢，圆活连贯／12 4.腰脊为轴，身体平衡／13  
5.你不能不知道的人体基本经络走向／14第二章 八段锦基础要记牢，科学养生不出岔  
1.松、静、自然／30 2.松——正确的站桩锻炼／31 3.准确灵活，松紧相合／32  
4.以形导气，意到气到／33 5.调心、调息、调身／35  
6.循序渐进是常道，初、中、高级慢慢来／37 7.练养相兼，不可偏废／38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——基本手型、步／40  
2.内安五脏，宁神静气——预备势／41  
3.气血调和，拉伸关节——第一势：两手托天理三焦／47  
4.舒缓颈肩，促进协调——第二势：左右开弓似射雕／59  
5.调理脾胃，运化血液——第三势：调理脾胃须单举／74  
6.预防劳损，祛病延年——第四势：五劳七伤往后瞧／85  
7.水火相济，疏经泄热——第五势：摇头摆尾去心火／96  
8.固肾健腰，补充气血——第六势：两手攀足固肾腰／108  
9.疏肝明目，缓解疲劳——第七势：攒拳怒目增气力／124  
10.磕磕足跟，百病不扰——第八势：背后七颠百病消／146  
11.收气静养，引气归元——收势／151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／158 2.颈椎病患者如何练习八段锦／159  
3.脾胃功能不良者如何练习八段锦／161 4.内火旺盛者如何练习八段锦／162  
5.肾虚者如何练习八段锦／163 6.肝病患者如何练习八段锦／164  
7.高血压患者如何练习八段锦／166  
8.高血糖患者如何练习八段锦／167附录：八段锦养生常见问题解答／168  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[调气通络养生八段锦\\_下载链接1](#)

标签

养生

传统文化

国学

八段锦

修行

中国文化

卫生保健

中国

评论

用中国传统经典，教您应对当今社会种种疑难问题。

-----  
[调气通络养生八段锦\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[调气通络养生八段锦\\_下载链接1](#)