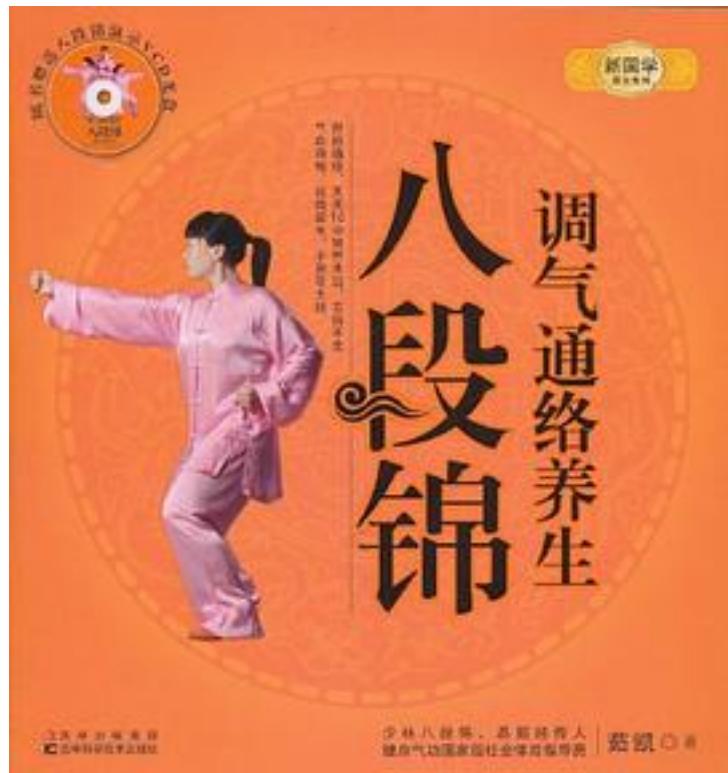


调气通络养生八段锦



[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《健身气功·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士导师。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: 摆头摆尾去心火	/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](#)