

# 《耗腿拉筋拍打健身法》

## 图书基本信息

书名：《耗腿拉筋拍打健身法》

13位ISBN编号：9787535956255

10位ISBN编号：7535956254

出版时间：2012-1

出版社：广东科技出版社

作者：吴建勋

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《耗腿拉筋拍打健身法》

## 内容概要

《耗腿拉筋拍打健身法》所推介的拍打健身法与坊间所推广的并不相同，我主张不用手掌或器具拍打，而是将一手握拳，以小指与掌缘所形成的软垫来敲打。只要循着各经脉的路线与走向敲打，或敲打“阿是穴”，每天敲几次，每次几分钟，就可以改善不适；天天敲打还有保健养生之效。

# 《耗腿拉筋拍打健身法》

## 作者简介

吴建勋：联合国世界卫生组织世界针灸学会联合国国际针灸师，美国加州针灸中医师，台湾地区著名中医师。

## 书籍目录

### 第1章 拍打方法五花八门，各有利弊

#### 第1节 拍打部位包括脊、背、掌与全身

##### 一、拍掌（包括十巧）

##### 二、拍脊柱

##### 三、拍背部

##### 四、拍全身

#### 第2节 是否徒手拍打要拍出痧来才有效

#### 第3节 还可使用器具拍打

#### 第4节 拍打方式及力度要自己掌握

#### 第5节 拍打部位和顺序

#### 第6节 特别要注意拍打原则

#### 第7节 坊间拍打方法可能出现的问题

#### 第8节 一定要严守注意事项与禁忌

### 第2章 敲打、甩打比拍打安全有效

#### 第1节 以拳头敲打具有共振与传导效应

#### 第2节 顺着经脉走向敲打就有效

#### 第3节 “甩打”更安全、有效

#### 第4节 关键在认识经络走向

#### 第5节 记住十二经脉的循行时间

### 第3章 耗腿、吊腿通经络和养正气

#### 第1节 耗腿其实就是拉筋

#### 第2节 练习时机与注意事项

#### 第3节 介绍几种单人练习的方法

#### 第4节 两人互助与三人合力

#### 第5节 “伏天耗腿”也是拉筋方式之一

#### 第6节 选三伏天练习最佳

### 第4章 拍按背穴效果好

#### 第1节 背部常用穴的拍按方式与效果

#### 第2节 也可磨树干、墙角或做撞墙功

#### 第3节 认清背穴位置才能有效改善不适

### 第5章 其他经络养生法

#### 第1节 竹筒站桩功

#### 第2节 走罐

#### 第3节 练气功

#### 第4节 中药泡澡辅助通经络

### 结语与叮咛：安全比快速收效更重要

## 《耗腿拉筋拍打健身法》

### 精彩短评

- 1、有效果就更好了！
- 2、现在上拉筋课，送给同学。
- 3、书的质量很好，质量不错
- 4、虽然没有细看 但感觉不错
- 5、有创意，有体会。
- 6、大概看了一下，觉得应该不错的书，可以考虑仔细看的
- 7、这本书非常好看实用。
- 8、看到这种题材几乎本本入手。小小的一本，内容丰富，不错。
- 9、书的内容还好，有的动作比较难做。
- 10、还可以的一本书。能够从中学到一些东西。
- 11、买来我都没有看过，一般般啊
- 12、书很便宜，但是是一位很著名的人编写的，台湾人，我觉得值得信任。
- 13、一般吧，不是感觉太有操作性。
- 14、太喜欢养神了，有时间看吧。
- 15、看健身好书，做健康达人。
- 16、图片少些、语言介绍一般、还行吧。
- 17、快。好。实用，
- 18、卖给自己的书，内容很好，学着锻炼身体。
- 19、慢学招式
- 20、外表及内容都很朴实，但实用。
- 21、内容还不错，印刷字体再大一些会更好。
- 22、适合没有时间去健身房练瑜伽的 筋长一寸 延寿十年 大家加油
- 23、还可以，挺实用的，就是有些动作难学了些。
- 24、与萧宏慈的不一样。书中介绍的东西不适合老年人。
- 25、qeshibucude!
- 26、很实用的健身书
- 27、比较科学的健身方法
- 28、感觉一般，有点傍大款的感觉，本来想买医行天下的，因为没有货才买了看，结果感觉很一般。
- 29、虽然图片不多，稍微枯燥一些，但是内容配合经络学讲解，针对性不错，知识点较多！
- 30、多拍拍 多打打 真好啊 真舒服 都买来看吧
- 31、通俗易懂的书，是自我治病的好方法。
- 32、简单明了，适合中老年朋友阅读。已下单再买一本
- 33、书涵盖了好几种对身体有益的健身法，并对拍打法提出一些批判性的看法，不错。读者如能参考其它的健身操，如瑜伽等，并持之以恒，身体当受益匪浅。其实健康与财富一样，都是靠一步一脚印慢慢累积而来的。现代人急功近利，往往迷信于特效药，赚钱秘笈等，忘其根本。不到10块钱的书，带给我对健康的重新思考，值得！！！
- 34、这本书，是凑在一起买的，价格虽然不贵，也还值得看一看。
- 35、拍打健身法是本很不错的书
- 36、主要内容都是在耗腿拉筋上面
- 37、书挺好的，内容讲得比较详细。
- 38、书上写的很不错
- 39、里面的东西正是我要了解的
- 40、帮妈妈买的应该还不错吧
- 41、纸质真是一般，不够吸引，没仔细看呢。。。
- 42、看不太懂哦
- 43、还未看完，挺好的，实用
- 44、第一次接触拍打类的书，又增加了一种养生理念，书中介绍的方法非常实用，效果很好，我经常

## 《耗腿拉筋拍打健身法》

练练。

45、原来这样也可健身，好好学习

46、这本书非常好看实用，且价格也不贵。

47、要多拍拍打打真好啊真舒服都买来看吧好好研习,有一定的可操作性.

# 《耗腿拉筋拍打健身法》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)