

《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》

图书基本信息

书名：《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》

13位ISBN编号：9787553729973

出版时间：2014-6

作者：刘绥滨

页数：208

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

《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》

内容概要

《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》

作者简介

刘绥滨：中国武术界玩转微博第一人，道名信玄，四川省道教协会常务理事、中国武术青龙七段、中国文化产业促进会文化教育委员会专家、中国人民大学健康管理学院客座教授、国际养生旅游文化研究院顾问。

刘绥滨出身青城派世家，自幼修炼武道文化，曾毕业于重庆医科大学，迄今已从医 12 年，授武 20 余年。刘绥滨曾执教于国内外多家大学及高端培训机构，开设太极养生与道家智慧、女性健康智慧、领袖健康智慧、休闲养生等课程，其学员遍及全球 50 多个国家。曾获第十五届全球中华文化艺术薪传奖中华武艺奖、2013 年海峡两岸养生文化交流特别贡献奖、2013 国际自我保健日杰出成就奖。连续 5 届被中国人民对外友好协会、四川省对外友好协会聘为中华养生健康国际论坛形象大使。

新浪微博：@青城派掌门刘绥滨

书籍目录

推荐序1 柯文 009

推荐序2 马烈光 011

推荐序3 范文璧 012

推荐序4 赵曾学韞 014

自序 刘绥滨 016

第一章 保养有道 女性更适合练太极

何为身体的好？这个“好”是要让身体阴阳平衡起来。气血平衡、昼夜规律、动静有度，女性身体机能协调，才能容光焕发美丽动人。

用太极“降伏”日本人 028

神奇的青城太极 028

女性更适合练习太极 029

女性养生的“时尚”运动 031

一个“以舞练武”的女人 031

魅力太极女性：玛利亚 032

太极塑造健康暖美人儿 034

习太极，保持健康体温 034

练好太极，疾病不找你 035

练太极是一种修行 037

修炼心性与德性 037

善德、美行、健身 038

太极之长寿养生绝学 040

健康的活到天年 040

不一样的简易太极 041

第二章 太极养生 轻松从头美到脚

不管是练习太极改善气血，还是通过饮食和按摩疏通气血，都需要持之以恒的毅力。女人的气血一旦调节好了，美丽自己就会找上门。

阴阳平衡，才能“青春焕发” 044

“梳头功”还你丰盈秀发 044

注意饮食和洗发水的选择 045

告别少发、脱发的烦恼 048

太极运动防脱发 048

温补、保暖与按摩 048

青城太极也能视力保健 052

“以气运眼”防治近视 052

按摩+泡脚，缓解眼疲劳 053

对付黑眼圈，不发愁 056

根除眼部黑色素 056

舒肝滋阴茶饮方 057

动动手指清除痤疮 058

“揉小腹”还你无痕肌肤 058

由内而外的美 059

女人，如何拯救苍白气色 062

脸部按摩容色娇艳 062

气血通畅美丽上门 064

动动手指，解除耳鸣痛苦 066

缓解耳鸣的功法 066

配合艾熏效果好 069

呼吸有道，拯救“不睡美人” 070

顺腹式呼吸治愈失眠 070

平和阴阳睡得好 071

站着也减肥，热量流动减肥法 074

提升脾胃运化力 074

带脉按摩轻松享瘦 075

第三章 解决肩颈、腰腿痛的回春良方

针对时间不多，压力大的办公室白领人群，青城太极独创了简易太极练习法。动作柔和不夸张，实效性、作用大、省时省力，非常适合在办公室练习。

“白鹤伸颈”缓解经络不通 082

让腰颈痛楚一去不返 082

辅助按摩事半功倍 084

耸耸肩，让肩周疼痛不再来 086

“缩头乌龟”巧治肩周炎 086

外敷验方妙除肩膀痛 088

晃晃脑，和颈椎病说拜拜 089

神奇颈功打通经络 089

全面调理颈椎病 090

按膝眼，暖膝治疗关节痛 094

轻缓招式缓解膝疼痛 094

静养+按摩，祛关节寒气 095

第四章 随手学 近在身边的保健动作

想要缓解症状，必须找出原因，做到因病制宜、有的放矢。太极动作简单又方便练习，一点点坚持就能减轻身体的痛苦，是最值得的付出。

练太极缓解手脚麻木 102

糖尿病引起的手脚无感 102

注意饮食结构的调整 103

太极环功治愈鼠标手 104

手指环功对症指无力 104

生姜泡手活血化瘀 105

女人，不要让自己心慌慌 108

高压压力导致心悸症 108

做好饮食调养和情绪控制 109

站一站，手脚冰凉一扫光 111

最常见难题，手脚冰冷 111

三面出招暖身健体 114

抚慰情绪，缓解紧张性头痛 116

身心和谐，远离头痛困扰 116

除头痛教你简易身边招 118

动静结合，缓解胃炎妙法 120

太极揉腹功治慢性胃炎 120

生活入手，防胃炎找上门 121

神奇，太极还能治牙痛 123

“青龙搅海”根治牙痛 123

超见效的花椒水和苦瓜水 124

提升精气神，提高抵抗力 127

大调息呼吸法提升正气 127

美味食疗补充脾动力 128

怎么了，没生病也浑身无力 130

重视身体发出的警告	130
玫瑰茶助身体气机顺畅	131
第五章 特别调养 女人那些事儿	
作为一个女性，时刻都要爱护自己，自己的身体好了，生活才会真正的美好。除了饮食、按摩之外，太极练习也是少不了的。	
女性根本，太极术保养卵巢	134
卵巢关联着女性一生	134
聪明饮食调节女性身体	135
不惧乳腺增生，太极来缓解	137
正视、重视乳房问题	137
全方位呵护乳房	138
学会站功，月经如期而至	140
运动和按摩调理月经	140
站功六式为女性保驾护航	141
练好基本功，不再神经衰弱	143
拥有好心态，才有好气场	143
饮食、按摩、运动无间配合	144
不同型便秘，不同对症法	146
女人，最怕的就是便秘	146
四类型便秘各个击破	146
辣妈们，产后恢复苗条身材	150
做健康时尚孕妈咪	150
让女性一直美下去	151
小病也忧心，灭掉口腔溃疡	153
吞津与食疗，熄灭口腔火气	153
小细节防治口腔溃疡	154
附录1 青城太极简介	
青城太极的历史	156
青城武术的文化渊源	157
青城山简介	157
青城山道教简介	158
青城武术在历史上的成就	159
青城武术的现状	161
正统的道家思想	163
附录2 太极四诀	
心诀：正宗的太极心态	168
呼吸诀：拳法自如度	169
形体诀：太极练习注意事项	170
古乐诀：悠扬雅致的洞经古乐	172
附录3 青城太极养生功图谱	
站功	176
坐功	178
行功	180
站功六式	182
动功六式	196

《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》

精彩短评

1、女性健康的各个方面都有提到，不错，给老婆看了，正在勤加练习，说要成个女掌门，我说不行，不能是那种顿悟空门的啊，要不老公要当男掌门了。

《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》

精彩书评

1、看完了这本书，对于女性的帮助还是比较大的，很多简单易学的太极动作，坚持了半月，还是有作用的，主要是用太极的部分动作既养生了又能消遣，很好，书印刷和纸张上属于上乘，青城派的太极还是很不错的！刘掌门高人出高书啊

《跟掌门学养生：做一世健康暖美人》

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