

《健身抗癌郭林气功》

图书基本信息

书名：《健身抗癌郭林气功》

13位ISBN编号：9787500941989

10位ISBN编号：7500941986

出版时间：2012-4

出版社：人民体育

作者：陈秀坤

页数：463

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

《健身抗癌郭林气功》

内容概要

《健身抗癌郭林气功》，本书结合作者二十多年习练郭林气功的体验，系统介绍了郭林气功抗癌健身的原理、健身方法与功法，以及中国抗癌斗争的发展历程。

《健身抗癌郭林气功》

书籍目录

第一章 练功基本要求第二章 预备功和收功第三章 自然行功(中度风呼吸法自然行功)第四章 升降开合松静功第五章 特快功(强度风呼吸法特快行功)第六章 代特快功第七章 中快功(中度风呼吸法中快行功)第八章 稍快功第九章 中度风呼吸法点步功(一步点功、一步三点功、二步点功、三步点功)第十章 吐音功第十一章 涌泉穴按摩功第十二章 定步功(风呼吸法定步功)第十三章 松揉小棍功(手棍功)第十四章 脚棍功第十五章 头部穴位按摩功第十六章 抗癌松腰功第十七章 慢步行功(自然呼吸法慢步行功)第十八章 降压功第十九章 头颈松静功第二十章 运指健脑功第二十一章 强身健脑收功法第二十二章 脏腑按摩功第二十三章 对症按摩功第二十四章 眼睛按摩功第二十五章 醉松功(醉罗汉纠偏功)第二十六章 答疑解惑——问答篇附录一 郭林气功群体健身抗癌及国家肿瘤防治史料——纪念郭林诞辰百年和郭林气功造福人民40年附录二 郭林气功在香港附录三 中国八大癌症及高发地区病因分析

《健身抗癌郭林气功》

章节摘录

当时，我真的不知如何是好，特别害怕，好像被判了死刑一样。那种恐慌、绝望的心情，没有亲身经历过的人，是永远体会不到、理解不了的。泪水情不自禁地涌出，后来都不知道痛哭过多少次。遵照医生的指示，我做了化疗和电疗。幸运的是，经过西医的治疗，淋巴的肿瘤消失了，但子宫检查仍有癌细胞。完成西医的治疗之后，我选择吃中药、练气功作为康复的出路。2001年3月，经过朋友介绍，知道玛丽医院癌症中心为癌症病人开设了郭林气功学习班，我立即报名，学习气功以后，我坚持天天练功，每天不少于3小时，完成好老师布置的功课。我早上6时前来到公园，做自然行功、升降开合吐哈音、特快功、中快功；下午做一、二、三步点功；晚上练脚棍功。半年之后，身体状况渐渐好转。到医院复诊时，医生对我说：“你吃什么了？肿瘤不见了。你的情况比我们预期的好！”当时我真的好开心。我觉得气功真的对我有帮助，于是我下决心每天练3~4小时。练功初期，觉得很辛苦，特别是夏天，大汗淋漓，蚊虫追着咬，皮肤斑斑伤痕，奇痒难忍。而且每天练功所占用的时间也很多，使得我一度曾想到过放弃。为此，我要真心地感谢陈老师多年的教导和鼓励，她要我牢固地树立“三心”，即信心、决心和恒心，特别是恒心。练功要花很多时间，一定要有耐心，要持之以恒。我衷心地感谢家人和一对乖巧儿女的支持、关心和真爱，他们的爱使我十分感动。……

《健身抗癌郭林气功》

精彩短评

- 1、暫不評
- 2、给身患癌症的年轻亲戚送上精神食粮，和抗癌健身法宝，好书！当当的服务真好，哪怕是一本价格不贵的书也一本一本地送上门。
- 3、观点有点偏激，但列举的数据好像比较科学。
- 4、健身抗癌郭林气功
- 5、内容上面讲述的很详细
- 6、信息量很大，但缺少图片和教学视频，希望以后能加上
- 7、这是帮家里的一位亲戚买的，没法说这本书是好还是不好。
- 8、强身健体，关键是要持之以恒。
- 9、讲解细致。还有示意图。
- 10、朋友推荐，还不知道是否有效果。
- 11、质量不错，服务也行！
- 12、十分好的书，给过许多人帮助
- 13、好书。很详细。有指导意义。
- 14、讲解详细，纸质也不错，很好用的书。
- 15、刚收到书，正在学习，听说这书对健康很有帮助。
- 16、对郭林气功的理论和功法论述很全面，比较实用，对癌症患者和家人是一本很有价值的参考书。陈老师多年教功，里面很多她的心得，也有很多案例，全面、客观地阐述了郭林气功的实践和疗效。值得推荐。
- 17、有用，但光看书是学不会的
- 18、对练功者来说，此书的好处在于对功理的细节讲的比其他书清楚，练功一段时间的人买了可以纠正一些问题。所以在此顶一下了。
- 19、非常有用的抗癌气功，希望更多人能够通过学习健康起来
- 20、澳門有醫生推介 try it now / the same master
- 21、速度快！很满意！
- 22、这本书加上上面的郭林气功研究会的书一起，希望把这门功夫学好！加油！
- 23、陈秀坤老师曾罹患癌症，一直习练郭林新气功并曾在北京和香港执教数百期郭林气功班及辅导员培训督导班，移居香港后，1998年，香港医管局、玛丽医院及香港大学临床肿瘤学系在李嘉诚基金资助下，聘请陈老师执教郭林气功，陈老师不愧是理工科出身，作为一名优秀的女性，非常详细地讲解了功法、注意事项，对新挖掘的散落在民间的运指健脑功等都有详细讲解，功法齐全，是郭林气功入门自修与进阶深造教学参考书。
- 24、郭林气功，造福百万人
- 25、呵呵。（对于没有运动习惯的人应该还是有用的）
- 26、给了我抗癌求生的信心和方法
- 27、癌郭林气功
- 28、不错！好。家人觉得不错
- 29、雪中送炭 我很满意 谢谢郭林老师！谢谢作者！
- 30、很详细，癌症患者和保健者练功区别都有讲解；事例读了让人充满希望，不错。
- 31、老妈20年前就练习郭林气功了，当时看的是郭林新气功，书借人，现在买本新版的给老妈看，对照下跟以前有什么不同，书很厚，但图不是很多，讲解不算很清晰，但总体来说还行吧
- 32、书很好，但是光看文字不会练啊~
- 33、内容很全，很好，很实用。已向朋友推荐。

《健身抗癌郭林气功》

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