

《太极健身祛病妙法》

图书基本信息

书名：《太极健身祛病妙法》

13位ISBN编号：9787533538439

10位ISBN编号：7533538439

出版时间：2011-7

出版社：福建科技

作者：鄢行辉

页数：138

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

《太极健身祛病妙法》

内容概要

《太极健身祛病妙法》，太极拳按照人体阴阳五行运动的规律，疏通经络，平衡气血，调节脏腑器官的机能活动。习练太极拳能够通过颐养精、气、神来增强人体生命力，从而达到祛病养生的妙用。在现代快节奏的社会中，忙碌的工作与生活的压力使人们身心疲惫，体内平衡受到破坏，从而引发一系列的健康问题，太极拳既能健身又能疗疾的特点使之成为人们呵护健康的最佳选择。鄢行辉、周美兰编著的《太极健身祛病妙法》从读者的切身需求出发，选取了30余种常见疾病，配之以相应的太极健身祛病疗法，希望能为读者提供健康上的指导和帮助。

《太极健身祛病妙法》

作者简介

鄢行辉，法名释永辉，福建中医学院副教授，国际武术散手道联盟科技委员会主任，国际级武术裁判，少林鹰派第三代传人。

鄢行辉自幼崇医尚武，耳濡目染养生之道，随名师系统学习传统武学及民间医术；在北京读大学期间接受正规的武学与中医的教育，系统研修传统太极拳学与中医学；毕业后遍访各地名师，吸取佛道养生精华，不断提高武医水平。创立太极生态养生体系。在福建中医学院任教期间，培养出多名全国太极拳冠军及数千名武医人才，弟子遍及海内外。

《太极健身祛病妙法》

书籍目录

一、概述 (一) 太极拳——阴阳和谐的健康法 (二) 太极拳学的养生观 (三) 太极拳的健身原理 (四) 太极拳健身的道德规范 (五) 太极拳健康口诀

二、内科慢性病的太极健身法 (一) 冠心病 (二) 肝硬化 (三) 肾结石 (四) 胃溃疡 (五) 高血压 (六) 低血压 (七) 胆结石 (八) 糖尿病 (九) 中风后遗症 (十) 便秘 (十一) 支气管哮喘 (十二) 失眠 (十三) 肺结核

三、外科慢性病的太极健身法 (一) 腰椎间盘突出 (二) 风湿性关节炎 (三) 肩周炎 (四) 颈椎病 (五) 腰肌劳损 (六) 网球肘 (七) 落枕 (八) 髌关节扭挫伤 (九) 膝关节内侧副韧带扭伤 (十) 梨状肌损伤 (十一) 踝关节扭伤 (十二) 痔疮

四、妇科慢性病的太极健身法 (一) 乳腺增生 (二) 痛经 (三) 更年期综合征 (四) 慢性盆腔炎 (五) 月经不调 (六) 闭经

五、男性慢性病的太极健身法 (一) 遗精 (二) 阳痿 (三) 早泄 (四) 慢性前列腺炎

附录 (一) 经络走向及主要穴位 (二) 头颈面部穴位 (三) 四肢部穴位 (四) 胸腹部穴位 (五) 背部经络穴位

《太极健身祛病妙法》

精彩短评

1、讲了很多治病的方法，只是疗效没那么快。

《太极健身祛病妙法》

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