

# 《穴道气功自疗养生功法》

## 图书基本信息

书名：《穴道气功自疗养生功法》

13位ISBN编号：9787564400729

10位ISBN编号：7564400722

出版时间：2009-01-01

出版社：北京体育大学

作者：口述:孙静夫

页数：124

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)

# 《穴道气功自疗养生功法》

## 内容概要

穴道气功自疗养生功法，ISBN：9787564400729，作者：孙静夫 著

# 《穴道气功自疗养生功法》

## 作者简介

籍贯福建省东山县，1932年出生。

学历：政治大学行政专科毕业

经历：曾任台北市立大同、怀生、万华国中、松山商业组长。松年大学、嘉义公民大学、台北县板桥体育场，台北故宫博物院健康养生社讲师。

现任：“中华自我保健推荐协会”理事长兼穴道自疗法总讲师。中和社区大学、行天宫国书馆穴道按摩自疗班讲师。

著作：《穴道健身功法30招》、《气壮山河——健康在一呼一吸之间》

嗜好：旅游、捡奇石、雕刻、种花、写作、品茶。

# 《穴道气功自疗养生功法》

## 书籍目录

自序 自救而后救人 / 1 第一章 我的穴道健康法 第一节 我的穴道按摩法 / 2 古圣先贤的养生精髓 / 2 人体的三通：气通、血通、穴道通 / 4 穴道健康法的功效 / 6 穴道按摩的注意事项 / 8 第二节 9个必修关键穴道按摩法 / 12 第1穴 哑门穴 / 14 第2穴 中腕穴 / 16 第3穴 合谷穴 / 19 第4穴 环跳穴 / 20 第5穴 劳宫穴 / 22 第6穴 足三里穴 / 24 第7穴 三阴交穴 / 26 第8穴 太溪穴 / 27 第9穴 涌泉穴 / 28 第三节 9招基本养生穴道按摩法 / 30 第1招 摩擦双掌 / 30 第2招 印鬓双搓 / 32 第3招 干洗头 / 34 第4招 拍肘 / 36 第5招 背搓腰脊 / 38 第6招 双搓膝盖 / 40 第7招 推搓小腿肚 / 42 第8招 揉搓脖筋 / 44 第9招 推揉手背指缝 / 48 第四节 14项病症穴道按摩法 / 50 第1症 头痛 / 51 第2症 高血压 / 55 第3症 糖尿病 / 58 第4症 肝病 / 61 第5症 干眼症、飞蚊症、近视 / 63 第6症 瘦身 / 64 第7症 美容 / 65 第8症 鼻过敏 / 66 第9症 类风湿关节炎 / 67 第10症 五十肩 / 68 第11症 前列腺疾病 / 70 第12症 肠胃病 / 72 第13症 秃头 / 73 第14症 乳房纤维瘤 / 74 第二章 我的气功健康法 第一节 两个关键呼吸法 / 76 第1法 逆向呼吸法 / 79 第2法 顺势呼吸法 / 82 第二节 5招抗老气功健康法 / 84 第1招 抱元调息 / 84 第2招 白鹤亮翅 / 87 第3招 双手托天 / 89 第4招 回春神功(站桩) / 92 第5招 亲子周天法 / 95 第三节 5招病症气功改善法 / 97 第1招 拍肩法 / 98 第2招 任督吐纳法 / 100 第3招 天地人吐纳法 / 102 第4招 静坐冥想法 / 104 第5招 调气法 / 109 第三章 我的生活健康法 第一节 我的生活作息 / 112 起床后，练气功 / 112 第二节 我的休闲娱乐 / 114 醉心于园艺 / 114 锺情于石头 / 115 做木雕怡情养性 / 115 我有集邮传家宝 / 116 旅游看尽众生相 / 117 第三节 我的饮食原则 / 118 适合老人的食物 / 118 第四节 我的健康食谱 / 122 健康酸白菜 / 122 健康酸黄瓜 / 123 健康醋蒜 / 124

# 《穴道气功自疗养生功法》

## 编辑推荐

《穴道气功自疗养生功法》图文并茂地介绍了穴道气功自疗养生功法。《穴道气功自疗养生功法》内容丰富，讲解通俗易懂，具有很强的实用性。9个必修关键穴道按摩法，10招基本养生穴道按摩法，14项病症穴道按摩法，2个关键养生呼吸法，5招抗老回春气功健康法，5招病症改善气功健康法。

# 《穴道气功自疗养生功法》

## 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)