

<<中医传统运动健身疗法>>

图书基本信息

书名：<<中医传统运动健身疗法>>

13位ISBN编号：9787509150658

10位ISBN编号：7509150655

出版时间：2011-8

出版单位：人民军医出版社

作者：冯世纶 编

页数：132

字数：119000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<中医传统运动健身疗法>>

### 内容概要

近代，特别是目前，中医传统运动健身疗法更被重视，进入了大学的课堂、研究室、病房、疗养院，许多有关中医传统运动健身疗法的专著、杂志出版了。

不少人专门从事中医传统运动健身疗法的研究，并用现代科技手段研究中医传统运动健身疗法的强身原理。

如用X线观察膈肌的升降，说明用中医传统运动健身疗法锻炼后膈肌升降增大；测定练功前后唾液分泌量及唾液淀粉酶等成分的变化……从各个角度研究中医传统运动健身疗法强身防病机制，使中医传统运动健身疗法得到了蓬勃的发展。

中医传统运动健身疗法的特点，是以自己的身体为对象，通过有意识地自我调控心理—生理活动，达到强身防病、治病的目的。

这里特别强调自我锻炼的整体疗法。

中医传统运动健身疗法应用于预防保健、防病治病的具体方法、经验很多，今选择常用的几十种列于本书，以备研究和参考。

## <<中医传统运动健身疗法>>

### 书籍目录

#### 第一章 中医传统保健功法

- 一、行气玉佩铭法
- 二、马王堆导引健身法
- 三、陶隐居服气疗病法
- 四、巢氏叩齿法
- 五、调气法
- 六、胎息法
- 七、龟鳖行气法
- 八、雁行气法
- 九、龙行气法
- 十、吸月精法
- 十一、导引行气法
- 十二、蛤蟆行气法
- 十三、入火法
- 十四、入水法
- 十五、宁先生导引行气法
- 十六、彭祖谷仙卧引法
- 十七、王子乔八神导引法

.....

#### 第二章 常见病中医传统防治功法

<<中医传统运动健身疗法>>

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:<http://www.tushu007.com>