

图书基本信息

书名：<<呼吸养生六字诀-随书赠送六字诀演示VCD光盘>>

13位ISBN编号：9787538447187

10位ISBN编号：7538447180

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科技

作者：茹凯

页数：159

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>

## 内容概要

呼吸之间，病没了，痛消了，简单、有效的六字诀养生法，让你身体倍棒，吃嘛嘛香。  
《呼吸养生六字诀》以四章篇幅，通过图文并茂的方式，介绍了中华六字诀的健身养生秘密，呼吸养生的基础知识，呼吸养生对疾病的防治，特殊人群如何练习六字诀。

## 作者简介

茹凯：国家“十一五”科技支撑计划研究项目骨干专家。  
中医养生康复学学士、针灸推拿学硕士、中医气功学博士。  
国家体育总局四种健身气功《继身气功·六字诀》主创者之一，健身气功国家级社会体育指导员。  
首都体育学院武术养生教研室之传统体育养生学硕士导师。  
他创作和参与创作的专著有《针灸现代研究与临床》、《腰腿痛》、《图解经络按摩手册》等。

## 书籍目录

第一章 中华六字诀的健身养生秘密1. 六字诀源远流长，功法独特2. 吐纳和导引--相互配合效果好3. 六字诀，六字分别对应人体脏腑4. 腹式呼吸法--六字诀的基本呼吸方法5. 你不能不知道的人体经络走向

第二章 基础知识要记牢，科学养生不出岔1. 吐气要自然，口型很重要2. 全身松、静、自然，协调均衡3. 真正做到寓意于气，寓意于形4. 优雅习练，舒缓圆活，动静结合5. 循序渐进，坚持才是硬道理

第三章 防大于治，手把手教你爱身体1. 调匀呼吸，养气安神--预备势2. 外导内行，柔和腰膝--起势3. 疏肝明目，气血调和--第一势，&ldquo;嘘&rdquo;字诀4. 调理心肾，锻炼关节--第二势，&ldquo;呵&rdquo;字诀5. 健脾和胃，消食导滞--第三势，&ldquo;呼&rdquo;字诀6. 泄浊清肺，舒缓颈肩--第四势，&ldquo;咽&rdquo;字诀7. 壮腰健肾，延缓衰老--第五势，&ldquo;吹&rdquo;字诀8. 少阳三焦，整体调节--第六势，&ldquo;嘻&rdquo;字诀9. 按揉脐腹，炼养相兼--收势

第四章 特殊人群如何针对性练习六字诀1. 气血不足者如何练习六字诀2. 颈肩病患者如何练习六字诀3. 脾胃不佳者如何练习六字诀4. 肺病患者如何练习六字诀5. 肾病患者如何练习六字诀6. 肝病患者如何练习六字诀7. 高血压患者如何练习六字诀8. 高血脂患者如何练习六字诀

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>