

<<图解特效经络健身操>>

图书基本信息

书名：<<图解特效经络健身操>>

13位ISBN编号：9787542748195

10位ISBN编号：754274819X

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：魏玉龙 编

页数：179

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>

## <<图解特效经络健身操>>

### 前言

随着生活水平的提高，人们的健康意识逐渐增强，健身运动也逐步成为人们生活中所不可缺少的组成部分。

健身操作为一种别具特色的健身运动，为越来越多的体育爱好者所青睐。

健身操是一种以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整为手段，以强身健体、防病治病、延年益寿为目的的一种身心锻炼方法。

古代健身操历史悠久，早在五千年前马家窑文化的彩陶罐上，就已经绘有古人做健身运动的图像了。其起源于古人的自我保健。

人们在打哈欠、伸懒腰，以及无意中按、压、捏的动作中解决了痛痒问题，于是各种健身术便开始应运而生，古代健身操便是其中一种。

现代健身操是以古代健身操为依据，与现代健身运动相结合的一种新型健身方法，更适合于现代人体质，更便于习练。

习练健身操可以将人体体温维持在一个适宜的温度，有益于气血运行，从而达到疏通经络的作用。

经络越是疏通，其防治疾病、强身健体的效果也就越佳。

习练健身操，还可以调节呼吸系统、循环系统以及消化系统的功能，治疗感冒、便秘、失眠、高血压、糖尿病、消化不良等病。

## <<图解特效经络健身操>>

### 内容概要

健身操是一种以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整为手段，以强身健体、防病治病、延年益寿为目的的一种身心锻炼方法。

古代健身操历史悠久，早在五千年前马家窑文化的彩陶罐上，就已经绘有古人做健身运动的图像了。其起源于古人的自我保健。

人们在打哈欠、伸懒腰，以及无意中按、压、捏的动作中解决了痛痒问题，于是各种健身术便开始应运而生，古代健身操便是其中一种。

现代健身操是以古代健身操为依据，与现代健身运动相结合的一种新型健身方法，更适合于现代人体质，更便于习练。

习练健身操可以将人体体温维持在一个适宜的温度，有益于气血运行，从而达到疏通经络的作用。

经络越是疏通，其防治疾病、强身健体的效果也就越佳。

习练健身操，还可以调节呼吸系统、循环系统以及消化系统的功能，治疗感冒、便秘、失眠、高血压、糖尿病、消化不良等病。

<<图解特效经络健身操>>

作者简介

魏玉龙

北京中医药大学针灸学院副教授

中国第一个气功方向的医学博士

担任世界医学气功学会常务理事、中国医学气功学会常务理事、解放军卫生音像出版社专家顾问、全国气功教育研究会理事、少林药局研究与培训专家、《中华推拿疗法杂志》编辑部特聘专家编委等

<<图解特效经络健身操>>

书籍目录

PART 01 解密人体经络与健身络 01打通经络最健康 02经久不衰的古代健身操 03通经活络的调身功 04通畅气血的调息功 05养心益性的调心功 06必知的健身操练习秘诀 07常见练习过程中的反应PART 02 每日练习轻松养生 CHAPTER 01 晨起提升活力床上八段锦 干沐浴 鸣天鼓 转眼睛 叩齿 号麦漱 搓腰眼 揉腹 搓脚心 CHAPTER 02 日间减压强身练习站式八段锦 起势 第一段：两手托天理三焦 第二段：左右开弓似射雕 第三段：调理脾胃需单举 第四段：五劳七伤往后瞧 第五段：摇头摆尾去心火 第六段：两手攀足固肾腰 第七段：攒拳怒目增气力 第八段：背后七颠百病消： 收势 CHAPTER 03 睡前宁神调理练习放松功 三线放松法 分段放松法 局部放松法 整体放松法 倒进放松法 拍打放松法 震颤放松法 .....PART 03 从头到脚养生保健操PART 04 日常保健特效健身操PART 05 祛除病痛简易健身操附录 敬慎山房导引术

## <<图解特效经络健身操>>

### 章节摘录

正常反应 动触反应。

练习中会有一些特别的感觉，通常以热感最多、肌肉跳动次之，但也有人自觉飘飘欲仙，机体似乎不存在等。

上述感觉多与练习完毕后气血运行流畅感受性增强有关。

疏经通脉反应。

练习达到一定程度，很多人会出现经络跳动、热流循经流动，体内真气充沛，冲击病灶，还会出现患处疼痛加重，或以往病症重新出现的情况，称为“翻病”。

对此可减少练习时间，坚持下去，待病灶瘀滞之气疏通，症状自然消失。

生理机能反应。

练习有助于消化机能改善，表现为胃肠蠕动加快而产生肠鸣、排气增多，大便通畅，食欲增加等；还会因新陈代谢改善，出现身体温热、出汗，性欲增加，毛发、指甲生长迅速，白发变黑等情况。

散乱与昏沉。

练习时，杂念丛生不能入静者为“散乱”；昏昏欲睡者为“昏沉”。

散乱者可以意守丹田和呼吸，默念字句等排除杂念；昏沉者可目观鼻准，改站式或坐式，或做几节保健功，兴奋大脑皮层，或彻底解乏后再练。

，异常反应 练习时姿势呆板、肌肉紧张；或意守呼吸强度过大；或闭息过长等原因，导致精神方面的异常反应：心神不宁、焦虑不安、失眠、兴奋、抑郁，甚至出现极度恐惧、幻觉的症状；或身体方面的异常反应：头昏、头痛、头胀、心悸、胸闷、腹胀，甚至极热、极寒、麻痛感等。

<<图解特效经络健身操>>

编辑推荐

《图解特效经络健身操》唤醒身体防病治病大潜能。

<<图解特效经络健身操>>

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>