

<<五行健身功>>

图书基本信息

书名：<<五行健身功>>

13位ISBN编号：9787546403823

10位ISBN编号：7546403820

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代

作者：文泰元

页数：89

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>

<<五行健身功>>

内容概要

《五行健身功（强护）》由文泰元编著。

《五行健身功（强护）》讲述了：强肾护腰功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精华，以腰脊牵动全身，配合呼吸及内气鼓荡，使两肾得到有益的按摩、腰部经络得到充分调理，从而增强丹田气，疏通脏腑气血。

可改善肾精不足，修复腰部虚损，缓解腰酸背痛，清理肝肾毒素，行气活血，调理脏腑，延缓衰老。对慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出，及肾虚、前列腺炎、阳痿、早泄等生殖泌尿系统疾病有显著功效。

<<五行健身功>>

作者简介

文泰元（又名文寅斌）；中国武术六段；亚武联华夏太极拳师协会特级教练；中国龙形太极门深圳分会会长、总教练；入编《当代中华武坛精英名录大典》；首届太极拳国际邀请赛第一名；香港国际武术节男子全能冠军；亚洲健身气功大赛第二名；全国健身气功联赛第一名。

<<五行健身功>>

书籍目录

第一章 强肾护腰功——强肾腰，壮体魄

一、现代肾腰保健导引法——强肾护腰功

1. 简介

2. 养生原理及功效

二、肾的重要性及养生原理

1. 肾是生命之源

2. 心、肝、脾、肺、肾一体，五脏和谐通达

3. 肾有问题，从何得知

三、腰身壮才能体健康

1. 一身之主宰腰

2. 腰的生理功能

3. 腰部包含的脏腑的养生功能

4. 腰部重要经脉

5. 腰部重要穴位

第二章 强肾护腰功，功法详解

一、功法特点

二、习练要领

三、功法解析

第一段

第二段

第三段

第三章 厨具工强肾护腰养生导引术

一、传统导引养生术对肾腰的保健

1. 对肾脏的保健

2. 对腰部的保健

二、龙形太极内功

1. 采气功

2. 丹田鼓荡功

三、十六段锦

四、治腰痛导引法——补肾行经去腰痛

<<五行健身功>>

编辑推荐

强肾护腰功，以传统中医与五行理论为基础，将五行相生相克的原理纳入到了养生保健功法中，糅合了传统养生功法中的龙形太极强身护体功、五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经，以及小周天运行法、少林铁布衫等保健内家功法与现代人体运动理论，是一套针对性极强的用于改善和提高肾脏、腰部功能的现代导引养生功法。

《五行健身功：强护》详细讲解了习练强肾护腰功的段式，对功法的动作招式作了分解，配以相应的示例图片，图文对照，简单易学。

此外，本书还系统介绍了健肾壮腰的理论知识，精选了部分中国古代强肾护腰养生术，增长读者的养生知识。

<<五行健身功>>

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>