第一图书网, tushu007.com

<<从头到脚 说健康2健身气功与>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚 说健康2健身气功与养生之道>>

13位ISBN编号：9787885079703

10位ISBN编号：7885079708

出版时间：2010-1

出版时间：九通电子音像出版社

作者：曲黎敏　著

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

本书是一本从头到脚讲解健康的全方位指导读本，也是一本对日常生活细节多角度说明的手册，它从了解人体构造、优化人体机能、引导人体自愈、修复人体、完善人体五大方面入手，深入细致地帮助您了解和认知人体从头到脚的各个部位，逐步地解开身体之谜、疾病之谜、康复之谜，用科学实用的方法，通俗易懂的文字，告诉您身体的什么部位最容易生病、为什么会生病、生病之后该怎么做，并贴心地帮助您纠正错误的日常生活习惯，建立科学合理的生活方式以及养生之道。
同时为您全面铺开人体康复之路，让您完全依靠自己，摆脱疾病，走向复原，回归健康。

作者简介

曲黎敏，北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。
曲教授先后获得北京师范大学语言文学学士、北京中医药大学医学硕士，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。

多年来，曲黎敏教授一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广，不仅在北京中医药大学主讲“中医与传统文化”、“周易与中医学”、“道家思想研究”、“中国文化经典导读”等课程；还多次受邀在清华、北大、浙大、复旦等著名高校和中国教育电视台、北京电视台、山东教育电视台主讲《黄帝内经》及养生智慧。

曲教授的演讲深入浅出，内容广博，使听众于绵绵细语之中既能领略到传统文化的智慧与魅力，又能参悟大道至简、真切实用的养生智慧。

书籍目录

引子 传统健身的中医智慧
力与劲儿——中西方体育锻炼孰高孰低
有钱的人去按摩没钱的人练导引
地主婆的“美人拳”养生大法
福报从自我锻炼中来
传统健身法秘诀大公开
传统体育健身的高明之处——性命双修
第一章 谁知传统健身术 领悟运动养生之道
百姓日用而不知的导引术
传统健身的养生之妙——用生活来养生
筋长一寸，寿延十年
传统健身术的三大作用
生活处处可健身
传统健身三要素：调身、调息、调心
调身——松、静、自然
调息——升降开合、按摩脏腑
调心——抱一守
第二章 从头到脚锻炼法
头、面部锻炼法
颈椎、耳部锻炼法
肩背部锻炼法
胸腹部锻炼法
手部锻炼法
腰部锻炼法
腿部锻炼法
脚部锻炼法
第三章 锻炼注意事项

第一图书网, tushu007.com

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