

《健走功：適合現代人的氣功健走，每天30分鐘， 走出好健康》

書籍信息

版次：1

页数：176

字数：

印刷时间：2013年08月28日

开本：25开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789862724156

內容簡介

健走運動的大變革、再進化!!
結合現代運動與古傳養生智慧的獨創氣功
走路也可以輕鬆練氣增進健康

從中國傳統的養生醫理中，我們知道「老從腳起」，本書以此為理論基礎，找出身體老化關鍵，以融合傳統醫學與氣功原理的「健走功」鍛鍊雙腳，找回健康，延緩老化。

健走功動作簡單，但蘊含深厚哲理，是健走運動的進化版，使健走功能大為提升。我們可以說它是一種生活氣功，不受場地限制，應用廣泛，還可延伸變化為健走樁、原地踏步健走功，無論步行、站立、搭公車，上班、居家都可以練習。

健走運動的大變革、再進化!!結合現代運動與古傳養生智慧的獨創氣功
走路也可以輕鬆練氣增進健康

從中國傳統的養生醫理中，我們知道「老從腳起」，本書以此為理論基礎，找出身體老化關鍵，以融合傳統醫學與氣功原理的「健走功」鍛鍊雙腳，找回健康，延緩老化。

健走功動作簡單，但蘊含深厚哲理，是健走運動的進化版，使健走功能大為提升。我們可以說它是一種生活氣功，不受場地限制，應用廣泛，還可延伸變化為健走樁、原地踏步健走功，無論步行、站立、搭公車，上班、居家都可以練習。

每天只要練習三十分鐘，持之以恆，在短時間內就能健步如飛，健康靈活，讓你越走越年輕。

氣功健走（Chi Walking） - - 最簡單的氣功?最有效的養生運動

隨時隨地可以練習，是關注養生又缺乏時間的人最理想的運動

深入淺出闡述原理，真人示範步驟圖解，只要按圖操作，立即輕鬆上手

即使關節痠痛、雙腳無力，也可以慢慢練習，暖身復健，強化筋骨

現代人走路機會越來越少，關節痛、雙腳無力等老化現象有越來越年輕化的趨勢。膝蓋痠痛、腳麻無力時，大多數人都是減少活動、求助於藥物，殊不知適當運動才是恢復健康的*方式。

健走是全球醫學界公認最安全有效的養生運動，已在全球各地形成一股風潮，許多國家也積極推廣為全民運動。健走能促進健康是無庸置疑的，但卻仍有不少人無法達到健走運動要求的標準，難以享受健走的好處。有鑑於此，作者潛心研究健走運動，並在《黃帝內經》中找到靈感，從導氣下行、活絡腳部經脈等原理來抗老化、保健康，研創出以健走運動為骨架，融合氣功功法的「健走功」。

健走功功法極為簡單，只要維持正確的走路姿勢，加上腳趾抓地、手掌下按等動作，在呼吸吐納間就能獲得氣感，讓能量充盈四肢，全身氣血通暢，達到養生的目的，更是暖身、復健的好運動。

本書作者修練氣功三十餘年，博覽道家典籍，精研氣功基礎理論，所著氣功原理相關書籍，常居同類書籍銷售榜首。此次，自創簡單易學的健走功，結合健走運動、中國傳統醫學與氣功，讓氣功成為人人可以練習的簡單運動，「走」入大眾日常生活領域中。

[顯示全部信息](#)

作者簡介

一九四九年生，中國文化大學中文系畢業，現為氣功聯誼會會長，修練氣功三十餘年，博覽道家典籍，探討氣功理論，嚐試以科學的語言促進氣功之現代化。作者長年致力於氣功的推廣，期望社會大眾瞭解氣功、學習氣功，增進身心的健康。著有《氣的原理》、《內經呼吸養生法》、《圖解氣的原理》、《健走功》（均為商周出版）。

氣功網：<http://goo.gl/atUNDx>

部落格：<http://classic-blog.udn.com/chalirose>

facebook：<https://www.facebook.com/profile.php?id=804178502>

相關著作

《健走功：適合現代人的氣功健走，每天30分鐘，走出好健康》

《內經呼吸養生法》

《圖解氣的原理》

目录

推薦序? 人人都要健走功 / 王佑驊

推薦序? 腳趾抓地?手足並行，簡單有效，深得氣功精髓！ / 吳長新

推薦序? 健走氣功化，有氣就有力 / 簡文仁

推薦序? 我練健走功的深刻體驗 / 吳家燊

自序 氣功健走，健康靈活

第一章 健走養生原理之探討

1 老化從雙腳開始

2 雙腳提早退化的現代人

3 健走是最方便的養生之道

4 正確的走路姿勢

5 健走與健走功的比較

第二章 健走功的設計理念及功效 推薦序? 人人都要健走功 / 王佑驊 推薦序?

腳趾抓地?手足並行，簡單有效，深得氣功精髓！ / 吳長新 推薦序?

健走氣功化，有氣就有力 / 簡文仁 推薦序? 我練健走功的深刻體驗 / 吳家燊

自序 氣功健走，健康靈活 第一章 健走養生原理之探討 1 老化從雙腳開始 2

雙腳提早退化的現代人 3 健走是最方便的養生之道 4 正確的走路姿勢 5

健走與健走功的比較

第二章 健走功的設計理念及功效 6 健走功可以鍛鍊雙腳關節 7 健走功可以緩和運動傷害 8

健走功練氣養氣，提高免疫力 9 健走功有利於腦部的活化 10

健走功應用於其他活動效果加乘

第三章 健走功的保健原理11 「健走功」是「健走運動」的再進化12

讓「氣」重返年輕的狀態，需先養腳13 強化全身氣血循環，必須鍛鍊雙腳14

刺激腦部活絡神經，從運動腳趾開始15 雙腳氣足，可以使能量送達全身16

讓身體能量自然流動，要勤練養成習慣17 為提升保健效果，加入手部動作

第四章 開始練習健走功_準備篇18 練功前的心理建設19 選擇適當的運動場所及裝備20

擬定練習計畫21 練習前後的暖身與緩衝

第五章 開始練習健走功_功法篇22 健走功功法解析23 練習健走功的要領24

不必受限場地的原地踏步健走功25 隨時隨地可以練習的健走樁26 上下坡的技巧運用

結語：有恆勤練才能健康一輩子

[顯示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)