

《太极健身祛病妙法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533538439

内容简介

太极拳按照人体阴阳五行运动的规律，疏通经络，平衡气血，调节脏腑器官的机能活动。习练太极拳能够通过颐养精、气、神来增强人体生命力，从而达到祛病养生的妙用。在现代快节奏的社会中，忙碌的工作与生活的压力使人们身心疲惫，体内平衡受到破坏，从而引发一系列的健康问题，太极拳既能健身又能疗疾的特点使之成为人们呵护健康的选择。鄢行辉、周美兰编著的《太极健身祛病妙法》从读者的切身需求出发，选取了30余种常见疾病，配之以相应的太极健身祛病疗法，希望能为读者提供健康上的指导和帮助。

作者简介

太极拳按照人体阴阳五行运动的规律，疏通经络，平衡气血，调节脏腑器官的机能活动。习练太极拳能够通过颐养精、气、神来增强人体生命力，从而达到祛病养生的妙用。在现代快节奏的社会中，忙碌的工作与生活的压力使人们身心疲惫，体内平衡受到破坏，从而引发一系列的健康问题，太极拳既能健身又能疗疾的特点使之成为人们呵护健康的选择。鄢行辉、周美兰编著的《太极健身祛病妙法》从读者的切身需求出发，选取了30余种常见疾病，配之以相应的太极健身祛病疗法，希望能为读者提供健康上的指导和帮助。

目录

一、概述

- (一) 太极拳——阴阳和谐的健康法
- (二) 太极拳学的养生观
- (三) 太极拳的健身原理
- (四) 太极拳健身的道德规范
- (五) 太极拳健康口诀

二、内科慢性病的太极健身法

- (一) 冠心病
- (二) 肝硬化
- (三) 肾结石
- (四) 胃溃疡

(五) 高血压

(六) 低血压

(七) 胆结石

[显示全部信息](#)

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)