

<<健身抗癌郭林气功>>

图书基本信息

书名：<<健身抗癌郭林气功>>

13位ISBN编号：9787500941989

10位ISBN编号：7500941986

出版时间：2012-4

出版单位：人民体育

作者：陈秀坤

页数：463

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>

## <<健身抗癌郭林气功>>

### 内容概要

癌症，是人类健康的大敌，尽管人们绞尽脑汁地研究战胜它的方法和手段，但至今仍未有效的结论。郭林女士在家传中医和气功的基础上认真探索，创编了系列抗击癌症和疑难病患的健身气功功法，在多年的实践中，与中西医治疗相配合，给众多癌症患者带来福音。

《健身抗癌郭林气功》作者陈秀坤系癌症康复者，也是郭林气功的传承者，在香港地区推广郭林气功，产生巨大影响。

本书中突出了两大重点，一是系统而清晰地介绍了郭林气功中不同针对性的功法种类，供读者结合自身状况学练；二是比较系统地介绍了郭林气功的发展脉络和成效，以及中国抗癌斗争的历程。

## <<健身抗癌郭林气功>>

### 书籍目录

- 第一章 练功基本要求
- 第二章 预备功和收功
- 第三章 自然行功(中度风呼吸法自然行功)
- 第四章 升降开合松静功
- 第五章 特快功(强度风呼吸法特快行功)
- 第六章 代特快功
- 第七章 中快功(中度风呼吸法中快行功)
- 第八章 稍快功
- 第九章 中度风呼吸法点步功(一步点功、一步三点功、二步点功、三步点功)
- 第十章 吐音功
- 第十一章 涌泉穴按摩功
- 第十二章 定步功(风呼吸法定步功)
- 第十三章 松揉小棍功(手棍功)
- 第十四章 脚棍功
- 第十五章 头部穴位按摩功
- 第十六章 抗癌松腰功
- 第十七章 慢步行功(自然呼吸法慢步行功)
- 第十八章 降压功
- 第十九章 头颈松静功
- 第二十章 运指健脑功
- 第二十一章 强身健脑收功法
- 第二十二章 脏腑按摩功
- 第二十三章 对症按摩功
- 第二十四章 眼睛按摩功
- 第二十五章 醉松功(醉罗汉纠偏功)
- 第二十六章 答疑解惑——问答篇
- 附录一 郭林气功群体健身抗癌及国家肿瘤防治史料——纪念郭林诞辰百年和郭林气功造福人民40年
- 附录二 郭林气功在香港
- 附录三 中国八大癌症及高发地区病因分析

## <<健身抗癌郭林气功>>

### 章节摘录

当时，我真的不知如何是好，特别害怕，好像被判了死刑一样。那种恐慌、绝望的心情，没有亲身经历过的人，是永远体会不到、理解不了的。泪水情不自禁地涌出，后来都不知道痛哭过多少次。遵照医生的指示，我做了化疗和电疗。幸运的是，经过西医的治疗，淋巴的肿瘤消失了，但子宫检查仍有癌细胞。完成西医的治疗之后，我选择吃中药、练气功作为康复的出路。2001年3月，经过朋友介绍，知道玛丽医院癌症中心为癌症病人开设了郭林气功学习班，我立即报名，学习气功以后，我坚持天天练功，每天不少于3小时，完成好老师布置的功课。我早上6时前来到公园，做自然行功、升降开合吐哈音、特快功、中快功；下午做一、二、三步点功；晚上练脚棍功。半年之后，身体状况渐渐好转。到医院复诊时，医生对我说：“你吃什么了？肿瘤不见了。你的情况比我们预期的好！”当时我真的好开心。我觉得气功真的对我有帮助，于是我下决心每天练3~4小时。练功初期，觉得很辛苦，特别是夏天，大汗淋漓，蚊虫追着咬，皮肤斑斑伤痕，奇痒难忍。而且每天练功所占用的时间也很多，使得我一度曾想到过放弃。为此，我要真心地感谢陈老师多年的教导和鼓励，她要我牢固地树立“三心”，即信心、决心和恒心，特别是恒心。练功要花很多时间，一定要有耐心，要持之以恒。我衷心地感谢家人和一对乖巧儿女的支持、关心和真爱，他们的爱使我十分感动。

.....

<<健身抗癌郭林气功>>

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>