

<<焦国瑞气功养生学概要>>

图书基本信息

书名：<<焦国瑞气功养生学概要>>

13位ISBN编号：9787508012520

10位ISBN编号：7508012526

出版时间：1997-05

出版时间：华夏出版社

作者：焦国瑞

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>

<<焦国瑞气功养生学概要>>

作者简介

作者简介

焦国瑞教授出生于河北丰润的中医世家，8岁习武，1958年起从事医学气功研究。

曾任中国中医研究院针灸研究所研究员、研究生导师、学位评定委员会委员等职。

焦教授的气功养生专著已有中、英、德、日、韩、荷、法、丹麦、意大利、西班牙、希伯莱等多种文版问世。

此次

“焦国瑞气功养生学系列”书籍的出版，是他练功60多年的实践经验和近40年临床、教学、科研和国际学术交流成果的一次大总结。

<<焦国瑞气功养生学概要>>

书籍目录

目录

第一章 气功养生总述

- 一、气功养生简史
- 二、气功养生的四大功效
- 三、气功养生的四大作用
- 四、从两个病例谈起
- 五、气功养生的临床实践
- 六、气功养生的实验研究
- 七、气功与老年保健
- 八、扶正祛邪，防病治病

第二章 气功养生学导论

- 一、焦国瑞气功养生学体系框架表
- 二、气功养生学的概念
- 三、气功养生学的发端
- 四、气功养生学的研究对象及学科任务
- 五、气功养生学的主体内容
- 六、气功养生学的主要观点
- 七、气功养生学的发展方向

第三章 练功总论

- 一、气功的功法概述
- 二、气功的适应范围
- 三、气功的锻炼要领
- 四、练功的自觉效应
- 五、练功的注意事项
- 六、怎样战胜慢性病
- 七、练气功怎样入静

第四章 理论探讨

- 一、“心意”在气功锻炼中的作用
- 二、气功锻炼中的“动静”问题
- 三、“气”与气功锻炼
- 四、气功锻炼与“内气”
- 五、“气化”与气功锻炼
- 六、“精气神”与气功锻炼
- 七、“先天”与“后天”的问题
- 八、练气功的意守、呼吸和姿势
- 九、练静功时的“幻觉”问题

第五章 静功练法

- 一、静功的姿势、呼吸和意守
 - (一) 静功的姿势
 - (二) 静功的呼吸
 - (三) 静功的意守
- 二、常用的静功练法
 - (一) 放松功
 - (二) 松静功
 - (三) 吐纳功

<<焦国瑞气功养生学概要>>

(四) 站桩功

第六章 动功练法

一、动功的姿势、呼吸和意守

二、内功八段锦

(一) 坐式八段锦

(二) 站式八段锦

三、保健十三势

四、太极十五势

五、华佗五禽戏

(一) 我与五禽戏

(二) 五禽戏的沿革

(三) 五禽戏的锻炼要领

(四) 五禽戏的基本动作

(五) 五禽戏活练法(散手)

(六) 五禽戏行步功(行功)

六、自我内功按摩

(一) 自我按摩的主要手法

(二) 按摩的顺序、部位和作用

附：视力保健功

第七章 静动功练法

一、静动功概说

二、太极静动功

附录

附录一、焦国瑞论著选

附录二、有关报刊评论

附录三、焦国瑞已出版的主要气功著作

<<焦国瑞气功养生学概要>>

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>