

<<耗腿拉筋拍打健身法>>

图书基本信息

书名：<<耗腿拉筋拍打健身法>>

13位ISBN编号：9787535956255

10位ISBN编号：7535956254

出版时间：2012-1

出版时间：广东科技出版社

作者：吴建勋

页数：132

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>

## <<耗腿拉筋拍打健身法>>

### 内容概要

根据中医经络学说，强调经络、穴道与腑脏的对应关系，只要击打经络经过之处，就可以刺激、促进气血循环，因而改善不适、保持健康。

<<耗腿拉筋拍打健身法>>

作者简介

吴建勋：联合国世界卫生组织世界针灸学会联合国国际针灸师，美国加州针灸中医师，台湾地区著名中医师。

## <<耗腿拉筋拍打健身法>>

### 书籍目录

- 第1章 拍打方法五花八门，各有利弊
    - 第1节 拍打部位包括脊、背、掌与全身
      - 一、拍掌（包括十巧）
      - 二、拍脊柱
      - 三、拍背部
      - 四、拍全身
    - 第2节 是否徒手拍打要拍出痧来才有效
    - 第3节 还可使用器具拍打
    - 第4节 拍打方式及力度要自己掌握
    - 第5节 拍打部位和顺序
    - 第6节 特别要注意拍打原则
    - 第7节 坊间拍打方法可能出现的问题
    - 第8节 一定要严守注意事项与禁忌
  - 第2章 敲打、甩打比拍打安全有效
    - 第1节 以拳头敲打具有共振与传导效应
    - 第2节 顺着经脉走向敲打就有效
    - 第3节 “甩打”更安全、有效
    - 第4节 关键在认识经络走向
    - 第5节 记住十二经脉的循行时间
  - 第3章 耗腿、吊腿通经络和养正气
    - 第1节 耗腿其实就是拉筋
    - 第2节 练习时机与注意事项
    - 第3节 介绍几种单人练习的方法
    - 第4节 两人互助与三人合力
    - 第5节 “伏天耗腿”也是拉筋方式之一
    - 第6节 选三伏天练习最佳
  - 第4章 拍按背穴效果好
    - 第1节 背部常用穴的拍按方式与效果
    - 第2节 也可磨树干、墙角或做撞墙功
    - 第3节 认清背穴位置才能有效改善不适
  - 第5章 其他经络养生法
    - 第1节 竹筒站桩功
    - 第2节 走罐
    - 第3节 练气功
    - 第4节 中药泡澡辅助通经络
- 结语与叮咛：安全比快速收效更重要

<<耗腿拉筋拍打健身法>>

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>