

<<按摩点穴健身功>>

图书基本信息

书名：<<按摩点穴健身功>>

13位ISBN编号：9787537726498

10位ISBN编号：7537726493

出版时间：2006-11

出版时间：山西科技

作者：苗树林

页数：101

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>

<<按摩点穴健身功>>

内容概要

本书收编整理的养生保健之术,形式多样,既有古老的传统养生精华,又有现代体育科学研究的最新成果;既有维护人体生理机能的训练功法,又有保护人体心理健康的妙方;既有多种成熟的成套功法,亦有各种灵活的保健小操。

内容丰富,文字简洁,针对性、实用性,易懂,易学,易练,并且不受场地、时间限制,男女老幼皆宜,简单易行,有事半功倍之效、立竿见影之能。

一卷在手,健康有望,保健有方。

祝君长寿,永葆青春。

<<按摩点穴健身功>>

作者简介

苗树林，山西省太原市人，山西省形意拳协会副主席，原山西省四建集团工程师。

苗先生15岁开始习拳，先后拜王子玉、蒋维桥、张安泰、李三元、陈盛甫、中子荣、杨吉生等武术名家为师，系统学习形意拳、太极拳、八卦掌和养生气功等。

在五十多年的学习和拳学实践中，他博采众长，融会贯通，拳学造诣日深；同时，他在骨伤科治疗、点穴疗法和针灸等方面也独具特色。

渊博的知识使他有了对拳学理论及内功训练体系进行研究的功底，并创编出一套简明实用的内功训练功法体系——“天人合一内功修炼法”。

从1987年担任山西省形意拳协会副主席以来，积极参与并组织全省形意拳活动，并多次担任全省传统武术暨散手擂台赛的仲裁工作，为武术事业的发展做出了贡献。

多年来，在其指导下，诸多习拳弟子无不德艺双收。

如今，苗先生依然为弘扬传统武术默默地奉献着。

<<按摩点穴健身功>>

书籍目录

第一章 古代按摩法精选保健八要诀陆地仙经百字健身诀高级藏密七轮操乾隆皇帝养生诀揉按内关穴延年益寿功男珠女乳功乾坤返源回春秘诀高能保健长寿功高龄老人的健身总则第二章 现代特效按摩法精选五部按摩法小儿保健按摩防止“中风”的自我按摩消除疲劳的自我按摩防治感冒的自我经穴按摩摩腹健身法失眠的自我按摩健脑按摩七法“心理”的自我按摩治眼九法第三章 保健点穴治疗特效单穴治病法手穴点穴治疗法捏指疗法急病点穴救治实用手法

<<按摩点穴健身功>>

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>