

<<练功十八法续集>>

图书基本信息

书名：<<练功十八法续集>>

13位ISBN编号：9787542717603

10位ISBN编号：754271760X

出版时间：2000-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：庄元明 编

页数：79

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>

## <<练功十八法续集>>

### 内容概要

练功十八法续集（益气功医疗保健操），简称“续十八法”自1975年创编推广以来，对中、老年人慢性支气管炎、心肺功能衰弱等疾病功效明显。

本书新版对有的版本作了更大的改进。

其特点是练功动作的照片，是由练功十八法创编人、上海市练功十八法协会会长庄元明先生亲自示范重新摄制的，动作更详细正确；对每节动作都配有动作要点示意处处和更直观的作用示意图，使学习练功者在锻炼的同时既能轻松地正确掌握练功的要领，更能了解每节动作作用的医学道理，以达到更好的医疗与防病的效果；在理论上充实了一些慢性支气管炎的防治知识以及“续十八法”的动作特点及作用等内容，使科学性、知识性、通俗性和实用性并存。

本书对中、老年人慢性支气管炎、心肺功能记号弱等疾病患者、广大练功十八法爱好者、辅导者以及从事医疗体育工作者均有参考价值。

## <<练功十八法续集>>

### 作者简介

庄元明，1919年生，上海市人。

早年师承我国著名武术家、伤科专家王子平、擅长跌打损伤的骨科医术，精于推拿的各种手法，形成了独特的庄氏推拿骨伤科流派，被列为中国当100位著名中医骨伤科专家之一。他积数十年年的临床经验及教学、科研的心得，并结合传统武术的精

## <<练功十八法续集>>

### 书籍目录

第一部分 中、老年人为什么易患慢性支气管炎及心肺功能衰弱第二部分 怎样防治中、老年人慢性支气管炎及心肺功能衰弱第三部分 红功十八法续集（益气功医疗保健操）的由来和发展 国内外新闻媒体宣传报道选登第四部分 练功十八法续集的动作特点和医疗保健作用第五部分 练功十八法续集的注意事项第六部分 练功的基本预备姿势第七部分 练功的基本手型第八部分 练功的基本步型第九部分 练功十八法续集（益气医疗保健操） 锻炼48字诀 第一节 自然呼气 第二节 呼吸练气 第三节 亮翅吸气 第四节 下蹲吐气 第五节 按摩理气 第六节 摩面暖气 第七节 擦颈平气 第八节 推颈缓气 第九节 拍胸松气 第十节 提臂宽气 第十一节 开胸顺气 第十二节 看手运气 第十三节 上下通气 第十四节 转腰舒气 第十五节 俯仰补气 第十六节 仆步壮气 第十七节 锻炼正气 第十八节 踏步行气附录 国内外练功锻炼者反映的效果调查和典型病例的摘要

<<练功十八法续集>>

章节摘录

插图

<<练功十八法续集>>

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>