

# 《八段锦自愈疗法》

## 图书基本信息

书名：《八段锦自愈疗法》

13位ISBN编号：9787229023843

10位ISBN编号：722902384X

出版时间：2010-6-20

出版社：重庆

作者：王凯锵

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《八段锦自愈疗法》

## 前言

最佳的养生运动王凯锵我在多年前因为机缘巧合，在台北的228公园看到一位老人家在练习八段锦，动作虽然简单，却非常具有运动与健身的效果。在深入接触后，便深深着迷于这项中国古老的健身功法。由于我对于中、西医领域都有所专研，深知八段锦虽然是中国的养生运动，但从现代医学的角度看来，也都有相对应的论点能加以解释说明。从中医观点看来，它具有疏通血脉、健脾、益肺与去心火的效果。就现代医学的角度而言，则具有防病、抗老与调整免疫力的功效。现在的人们吃得多，动得少，健康当然会出现警讯。又因为凡事都希望速成又有效，因此我认为八段锦就是最适合忙碌的现代人的运动。它简单、易学、不用花钱，也没有时间、地点与年龄的限制，随时随地皆可锻炼。我利用诊疗医病的闲暇时间，致力于推广八段锦已有多多年。不但让更多人认识这项历史悠久、功效卓越的养生功，更使数万人的健康受益，不药而愈者不计其数。希望透过本书对八段锦的详细介绍，也能让各位读者接触、认识，并进而将这套养生功法落实到日常生活中，相信对自己的健康与养生一定有很大的助益。

# 《八段锦自愈疗法》

## 内容概要

《八段锦自愈疗法:流传八百年的中国养生功法》内容简介:八招经典的健身功法,十分钟立即见效的养生运动!源自北宋开始流传的八段锦健身运动,历经近千年仍经久不衰。八招动作就能调畅气血,舒展筋骨,疏通经络,养生祛病。简单易学、不限场地,随时为自己打造出黄金免疫力!八段锦是在北宋时所创编的养生功法,经过八百多年的时间变迁,仍然流传至今,可见其功效卓越。由八节不同动作组成的八段锦,具有保健、治病、康复等功用,每一段动作都有明确的健身目的,综合起来,则对五官、头颈、躯干、四肢、腰、腹等全身各部位,以及相应的内脏以及气血、经络都产生保健、调理作用,可以使人永保青春活力,延年益寿。

现代人普遍缺乏运动,常会出现头晕眼花、脖子酸软、腰酸腿痛、手脚不灵活等症状。透过做八段锦,可使脊柱与整个四肢关节都得到运动,肌肉得以舒缓。

八段锦虽然是中国的养生运动,但从现代医学的角度看来,也都有相对应的论点能加以解释说明。本书作者王凯锵医师具有中西医执照,他把八段锦的各式动作与总体效果分别以中医与西医观点作深入剖析,将东西方医学精髓做延伸与探讨,让八段锦有了新的诠释,也更符合现代人的需求。

书中以清楚的文字与图解方式,将每一式的专有名词、功效、动作、呼吸方式、操作时不适所反应之病症、可改善之病症等,都做了详细的说明。此外,还有椅式八段锦、内八段锦、穴道按摩操等多种丰富的养生术,有病可疗愈,没病能强身,随时随地都能打开身体自愈力!

# 《八段锦自愈疗法》

## 作者简介

【现任】台北市基因保健协会理事长、中医内科医学会秘书长、中医抗衰老医学会理事长、王凯锵医师诊所院长。

【学历】国立台湾大学医学院学士、中国医药学院中医学分班（第一届）。

【经历】台北市立忠孝医院复健科、针灸门诊、中医部；华宝通讯股份有限公司、泰宗生技公司、日商富地滋公司医疗顾问；研华科技股份有限公司特约诊所；伊甸社会福利基金会董事长。

【教学】任教于台北医学大学医学系、国防医学院医学系、阳明大学医学系、荣总针灸研习班、台大、北医、三总等中医研究社团。

【专长】复健医学、运动医学、抗老医学、肝胆病、免疫肿瘤病、中西结合医学、经络电气诊断学、长效针灸技术、企业主管健康管理、远距医疗。

# 《八段锦自愈疗法》

## 书籍目录

推荐序1：养生不用花大钱 / 陈潮宗 推荐序2：在生活中实践健康之道 / 黄碧松 推荐序3：每天10分钟管理健康 / 郑岁宗 作者序：最佳的养生运动 / 王凯锵 第一章 认识八段锦 八段锦对祛病益身的奇效第二章 八段锦的作用 从脏腑经络看八段锦的功能 从现代医学看八段锦的健身作用 以组合功法疗愈疾病 第三章 开始学习八段锦 热身运动 预备式：直立捧丹田、马步捧丹田 第一式：双手托天理三焦 第二式：左右开弓似射鹄 第三式：调理脾胃需单举 第四式：五劳七伤往后瞧 第五式：摇头摆尾去心火 第六式：背后七颠百病消 第七式：攒拳怒目增气力 第八式：双手攀足固肾腰 椅式八段锦 陈立夫长命百岁的秘诀——内八段锦 第四章 穴道按摩操 第一式：敲百会 第二式：按风池 第三式：敲肩井 第四式：敲曲池 第五式：按合谷 第六式：拍关元 第七式：敲肾俞 第八式：敲风市 第九式：敲足三里 第十式：敲三阴交 第十一式：按涌泉【八段锦学习见证分享】 通过学习八段锦，凝聚社区意识 彻底根治退化性关节炎及其他病痛 在不知不觉中重拾健康 运动加恒心，就是最好的良药

# 《八段锦自愈疗法》

## 章节摘录

养生不用花大钱（台北市中医师公会理事长 陈潮宗）现代人对于养生之道都非常重视，但大多数人都较注重药物及食疗法，而且往往认为要花大钱、花时间才有效果。其实只要建立正确的养生观念，利用简单的保健运动就可以达到强身健体的目的，而且人人随时皆可为之。像是功能全面的八段锦就是最好的养生运动之一。它的动作优美而柔顺，对人体阴阳气血、经络脏腑都有良好的影响，并能活化细胞强化器官组织，进而使身心平衡，还能对慢性疾病及难治病产生预防保健的功效，是独到的中医养生功法。多年来王医师对于推广八段锦不遗余力，身为台北市中医师公会理事长，本人希望见到有更多人能透过本书的介绍，进一步认识这项由前人流传下来的保健养生功法。在生活中实践健康之道（中医肝病医学会理事长 黄碧松）我长年学习中医，养生之道也非常中式，就是早睡早起、持斋茹素，再加上适量运动。对很多人而言，这种维持健康的方式可能很平常，但要将它们充分应用在生活中，且数十年来从不间断，是需要耐心与毅力的。而且，因为实行之后真的感受到对身体有益，所以便会持之以恒。除了自我养生之外，我也以中医的方式照顾家人的健康。我常做的运动之一，就是八段锦。八段锦具有防病治病的效果，而且身心兼顾、简便易学、老少咸宜。我在操练八段锦时，会借由运动将心头的意念暂时放下，如果是在户外就看看大自然的风景，呼吸新鲜的空气，如此有助于身心放松，减少焦虑。身为长期勤练八段锦的见证者，我很乐意推荐这本由王医师所写的《八段锦自愈疗法》一书。诚如书名所揭示的，这套流传八百多年的养生功法，能开启身体的自愈力。愿大家都能从本书中体会到前人流传下来的养生智慧，重拾身体的活力与生机。每天十分钟管理健康（中医癌症医学会理事长 郑岁宗）我们常说“养生之道”，所谓养“生”，其实就是要从注意日常生活做起。现代人多半久坐且欠缺运动，又因饮食无度，身体往往有提早衰老的倾向。我常告诉我的病人，要想避免疾病上身，就要从平常开始注意健康。你如何对待自己的身体，身体就会如何反馈给你。如果平常在生活习惯与态度上出了问题，当然就会生病。注重合宜的饮食与养成运动的习惯，是维持健康的铁则。在运动方面，除了散步、慢跑之外，我特别推荐练习八段锦。八段锦能舒筋活血，调理气血，促进人体新陈代谢，对强健体魄、提升工作效率、延缓老化过程非常有帮助。而且动作简单，易学易做，只要每天花十分钟，就能达到运动的效果。虽然是医生，但王医师行医的最终目标，是希望大家都能不生病。王医师对于八段锦的推广尽心尽力，经常南北奔波，只为让更多人的健康受益。如今更出书将之文字与图像化，其用心令人感动。相信各位读者照着书上的清楚解说，有恒心地持续练习，定能体会到养生其实是件非常简单的事。

# 《八段锦自愈疗法》

## 编辑推荐

《八段锦自愈疗法:流传八百年的中国养生功法》编辑推荐：一、动作简易,空间节省,随时随地动出免疫力。八段锦不需要任何辅助工具,是属于徒手功法,也不需很大的运动空间,只要有足够伸展手脚的小小空间,即使在办公室里,花上十分钟的时间,便可迅速操练。八种招式可以全套完整连贯练习,也可以只选练身体需要加强的招式,运动量的大小可自行掌握。尤其对忙碌、没时间运动的上班族来说,是最简易、最方便、也很具弹性的养生运动。二、举一反三的延伸功法,健身养生效果更加倍。本书除传统站式八段锦外,还介绍针对行动不便者设计的椅式八段锦、百岁人瑞陈立夫先生的养生秘籍内八段锦,以及作者自行研发创造的十一式六道按摩操。集多种中式养生术之大成,读者可依自己的需求随时操练。三、以插画图解呈现,操练动作更准确。以文字搭配手绘插图,步骤、呼吸方式一目了然,并详述各式动作之精义、操练时须注意事项,以及错误动作的特别提示。让读者能立即掌握功法技巧,清楚领悟动作诀窍,效果更确实。四、配以光盘。让读者在练习八段锦时能更为直观地接受王凯镔医师的亲自指导,并规范动作,掌握呼吸技巧。

# 《八段锦自愈疗法》

## 精彩短评

- 1、挺好的蛮实用的
- 2、商品内容不错，丰富、实用。
- 3、感觉买错了，没有讲解气的把握，没有所谓气功该有的特点，示范者感觉就是比比架势而已，还不如在网上下载视频看。。。
- 4、看书的目录，似乎显示内容很充实。实际了，内容是走简单的路——这个也没有错，关键是简单地让人看不明白，这就有达问题了。幸好，本人是爱好者，买书之前对此方面有所学习了，所以还不影响我的阅读。另，一大败笔是，DVD的音像示范动作有不到位的地方，吓死人。
- 5、这本书很实用，很快就学会了八段锦的招式，而且里面介绍的穴道按摩操也非常容易学，特别适合睡前按摩，有助睡眠哦！同时此八段锦是台湾版的，与国内的招式有些不同。但只要坚持练，相信都能帮助我们强身健体！
- 6、保健图书，养生必备。
- 7、还可以吧，但不是我要的那个
- 8、书还可以的，书很好，碟也可以
- 9、台湾版的八段锦书中有站式坐式还有呼吸介绍 以及一些养生小方法，不错
- 10、挂图不错很实用简单易学容易掌握要领。
- 11、八段锦自愈疗法书好，随书附赠VCD光盘1张通俗易懂。很好。
- 12、传八百年的中国养生功法（附VCD光盘1张
- 13、不是传统八段锦，但是还可以，作为中老年人活动身体和锻炼也够用了。
- 14、八段锦自己早就会练了，但是效果不明显，想从专业人士那里学习微妙之处。
- 15、东西还行，正在学习
- 16、这本说总的来讲还不错
- 17、本来想送爸妈练的，看了后感觉更适合办公室人员练
- 18、正版全新的图书质量好
- 19、八段锦自愈疗法
- 20、如果图示是真人的就好了。是漫画的。
- 21、书的内容不好说什么,讲的内容比较系统,就是VCD光盘内容有点随便,动作轻描淡写,而且示范者还穿得拖鞋,学得不踏实,但应该对锻炼者有益.
- 22、给妈妈买的~看着挺好的~
- 23、书不错，主要是指有碟，里面介绍的动作简单易学，对中老年很好，我妈做了几遍，觉得不错。但是碟不太好，虽然能看，但是中间经常有画面不断的晃动，有点心情不爽。
- 24、送给老人的，我没看，据说还可以。
- 25、不错哟！老妈很喜欢！
- 26、同类的书买过一本，但总觉得不够通俗，再买这本看看，希望能有收获。
- 27、附赠VCD光盘1张打不开，显示是损坏，书还可以
- 28、光盘是坏的，动作比较简单
- 29、内容专业又易懂，适合普通人练习，非常好。
- 30、VCD 视频不是标准文件 播放出现问题根本播放不了
- 31、虽然八段锦简单，但学了几次，一个人一个教法，有点晕。终于得到了这本八段锦自愈疗法。书虽薄，纸质画质自不用说，作者将八段锦的原理与注意事项展示的很清晰，估计对于想学八段锦的朋友来说，真的不错。
- 32、易学，教得明白，好书。
- 33、值得一看，正在学习当中。
- 34、书很好，收到也很快，谢了
- 35、确实是一本好书，本人比较喜欢，很有用。
- 36、评价东东
- 37、给老爸买的，还行，挺薄的
- 38、工作之余，活动活动身体，对身体健康很重要，八段锦就是一种非常好的运动方式，它已让很多



## 《八段锦自愈疗法》

人受益无穷。

39、内容浅显易懂，没有那些花里胡哨的东西，挺适合初学者的！

40、不错，正在学习，希望练习后很快有效果。

41、超易看的一本书，图画清楚，内容又易明，VCD讲解详细，跟著一起做，三十分鐘就可以學到所有基本動作。每做一次第二招，我的肩膀都鬆了很多，真有效!!

42、致我们终将逝去的青春，回忆似水的年华

43、好书，虽然理论部分较多，但是将最关键的气的种类及形成阐述出来，实在难得。

44、内容还不错，就是整本书给弄的是皱皱巴巴的。

# 《八段锦自愈疗法》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)