

《跟掌门学养生：每次3分钟养生祛病骸

图书基本信息

书名：《跟掌门学养生：每次3分钟养生祛病好轻松》

13位ISBN编号：9787553729663

出版时间：2014-6-1

作者：刘绥滨 著

页数：214

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

《跟掌门学养生：每次3分钟养生祛病骸》

内容概要

《跟掌门学养生：每次3分钟 养生祛病好轻松》浓缩青城武术精华，刘掌门数十年磨一剑，将太极36式幻化成简易6式、9式、13式，每次3分钟，人人都可练。

《跟掌门学养生：每次3分钟 养生祛病好轻松》特别针对现代人的肩膀酸痛、颈椎疼痛、腰椎病症、失眠、胃痛、头痛、肾虚、肥胖等常见病症示范养生功法，指导由内至外调身心、祛百病。

全书共包括五大核心练习，指导练习者循序渐进，坚持30天，创造身心和谐的“青城太极人生”：

强身健体，上班族病症一扫光：鼠标手、办公室压力、身材臃肿、坐颈椎疼痛肩周痛、腰椎病症、关节病变.....

气血畅通，显著改善现代人大病小痛：失眠多梦、手脚冰冷、脸色苍白、便秘、痘痘、脱发、肾功能失调、手脚麻木、全身疲倦.....

补足中气，难解顽疾不再来：健胃强脾、减脂塑身、改善耳鸣、缓解胃炎、调理肺炎.....

治本治心，创造和谐人生：调养心态、调理生活节奏，创造身心愉悦.....

补充穴位按摩图、简易养生食谱：图文并茂，让养生更全面、更见效！

《跟掌门学养生：每次3分钟养生祛病骸》

作者简介

刘绥滨：中国武术界玩转微博第一人，中国武术青龙七段、中国文化产业促进会文化教育委员会专家、中国人民大学健康管理学院客座教授、国际养生旅游文化研究院顾问。

刘绥滨出身青城派世家，自幼修炼武道文化，曾毕业于重庆医科大学，迄今已从医12年，授武20余年。刘绥滨曾执教于国内外多家大学及高端培训机构，开设太极养生与道家智慧、女性健康智慧、领袖健康智慧、休闲养生等课程，其学员遍及全球50多个国家。曾获第十五届全球中华文化艺术薪传奖、中华武艺奖、2013年海峡两岸养生文化交流特别贡献奖、2013国际自我保健日杰出成就奖。连续5届被中国人民对外友好协会、四川省对外友好协会聘为中华养生健康国际论坛形象大使。著有《跟掌门学养生》系列图书。

书籍目录

- 推荐序 1 青城太极与现代社会/柯文
- 推荐序 2 重“养生”，贵“养心”/龚鹏程
- 推荐序 3 太极养生寿自延 / 马烈光
- 推荐序 4 关爱自己的生命，修习青城功夫/齐善鸿 019
- 推荐序 5 公益与养生/刘猛
- 作者序
- 让世界因自己的存在更美好/刘绥滨
- 概述
- 何谓青城太极
- 第一章 青城太极，开启长寿养生之路
 - 一、打通经络，气血舒活百病除
 - 二、太极释放压力，调节身心平衡
 - 三、正确调节气息，意识去除病痛
 - 四、无量太极阴阳，吸纳宇宙能量
- 第二章 强身健体，上班族病症一扫光
 - 一、手指环功，缓解“鼠标手”症状
 - 二、善用静坐，远离办公室压力
 - 三、静站有道，小资也能塑造完美身型
 - 四、晃脑转颈，改善久坐颈椎疼痛
 - 五、“缩头乌龟”，除去沉重肩周痛
 - 六、交替踢腿，治疗腰椎病症
 - 七、温暖膝盖，预防关节病变
- 第三章 气血通畅，改善现代人常见疾病
 - 一、“水火交融”，打造完美睡眠
 - 二、脾肾阳气足，手脚冰冷不再来
 - 三、按摩脸部，天天都有好气色
 - 四、选对食物，甩掉便秘烦恼
 - 五、揉小腹，清除痘痘改善肤质
 - 六、改善肝肾功能，掉发困扰不再来
 - 七、提高代谢力，赶走手脚麻木症状
 - 八、解开“郁结”，一扫全身疲倦
- 第四章 中气十足，有效预防病痛侵袭
 - 一、择食有道，健胃强脾中气足
 - 二、青城六式，另类“懒人减肥法”
 - 三、调理肾气，好孕不再是难事
 - 四、正确休息，缓解长期耳鸣
 - 五、压力无踪，抚慰紧张性头痛
 - 六、轻轻揉腹，缓解慢性胃炎
 - 七、大调息式，对付肺部炎症
- 第五章 治本治心，身心和谐的人生
 - 一、好心态最能养人
 - 二、太极成就淡然心态
 - 三、生活节奏规律，即为“养生”之道
 - 四、顺应四季节气，自然慢活
 - 五、在太极中找到真实自我
 - 六、生活中融入道家养生理念
 - 七、练功不可“入魔”

《跟掌门学养生：每次3分钟养生祛病骸》

附录

附录 1. 修习者心得

附录 2. 青城太极养生功图谱

《跟掌门学养生：每次3分钟养生祛病骸

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