

<<功夫足按>>

图书基本信息

书名：<<功夫足按>>

13位ISBN编号：9787533522681

10位ISBN编号：7533522680

出版时间：2004-7

出版时间：福建科学技术出版社

作者：张凌岚

页数：164

字数：147000

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>

<<功夫足按>>

内容概要

中华文化，博大精深。

在中国悠久的历史发展史中，武术与医学相互融合、渗透，又共同丰富、发展，形成了独特的医武结合的种种流派与疗法。

溯本寻源，远古时代人类为了获得食物、抵抗猛兽及健身防病，逐渐创造积累了一些特殊的动作。后来，由于格斗和战争的需要，这些用于防身和健身的动作逐渐转化为技击功夫，从而形成了武术。武术格斗，必致人体损伤，而人体损伤就需要医疗康复，武术与医学由此结下了不解之缘。

纵览中华数千年医武结合史，回忆数十年来习武行医之生涯，笔者深感医武结合者，大多重实践而少著述。

尤其是进入21世纪，中华文化日益受到世人的推崇，外国友人也十分重视中国独特的武术医学。

为此，笔者将自己数十年来医武结合的心得著成此套“医武功夫”丛书，包括《功夫整脊》、《功夫指诊》、《功夫推拿》、《功夫足按》四分册，以承前启后，弘扬中华文化，造福世人。

<<功夫足按>>

作者简介

张大勇，1949年出生，福州人，毕业于上海体院。

中国体委派武术专家。

自幼拜医武名家习武学医，对中国传统少林功夫与医学皆有研究。

现任世界中医骨科联合会常务副主席兼医武功研究会会长、香港国际林如高骨伤研究学会副理事长、福建省骨伤研究所名誉研究员、福建省少林武术馆馆长。

陈帅，第5届亚洲武术锦标赛南棍冠军，第3届东亚运动会南拳冠军，2000年全国武术套路冠军赛南拳冠军，第9届全国运动会南拳全能亚军。

<<功夫足按>>

书籍目录

一、功夫足按与祛病健身二、功夫足按的正常反应与注意事项 1 功夫足按的正常反应 2 功夫足按的注意事项 3 功夫足按的禁忌证三、功夫足按的基本手法 (一)一指禅 (二)虎钳指 (三)鹤嘴指 (四)弹珠指 (五)孔雀指 (六)鸭嘴指 (七)鹰爪手 (八)铁砂掌 (九)金刚拳四、功夫足按操作准备 (一)准备工作 1 泡脚 2 磨脚或刮脚 3 观脚 (二)预备动作 1 乌龙压尾 2 迎风摆莲 3 力顶树桩 4 双蝉脱壳 5 叶底藏花 6 游龙摆尾 7 双鹤振翅 8 金龙探爪 9 二龙戏珠 10 雨打竹笋五、功夫足按健身套路 (一)全脚按摩套践 1 按摩脚趾套路 2 按摩脚后跟套路 3 按摩脚面套路 4 按摩脚掌套路 (二)兴奋强筋套路 (三)松弛休闲套路六、功夫足按法祛病疗法 (一)头痛·偏头痛 (二)眩晕 (三)高血压·低血压 (四)失眠 (五)便秘 (六)胃痛 (七)腰背酸痛 (八)痛经·月经不调 (九)胆囊炎、胆石症引起的疼痛 (十)咳嗽 (十一)足跟痛 (十二)痔疮痛 (十三)疲劳症附：足部反射区的定位 (一)足底反射区 (二)足内侧反射区 (三)足外侧反射区 (四)足背反射区

<<功夫足按>>

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>