第一图书网, tushu007.com

<<养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117136686

10位ISBN编号：7117136685

出版时间：2010-12

出版时间：人民卫生

作者：邬建卫|主编:范昕建//梁繁荣//马烈光

页数：49

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

前言

随着生活水平的日益提高，生活节奏的不断加快，在繁忙的工作之余，人们进行运动锻炼的时间明显减少，而且现在社会分工日渐细化，因此各种职业病的出现在所难免。
而出现这些问题的根本原因是没有进行科学合理的运动。
所谓动则气生，气行则血行，气血流通，人们就能身体健康，远离疾病。
本书针对现今常见的颈椎病、腰椎病、高血压，以及久站、久坐而形成的各种疾病，结合从传统运动养生术太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、彭祖健身术、龟形功等功法中的选择、衍生出来的招式，进行针对性训练，而这些动作简明易学，效果明显，很适合各类人群学习、掌握和应用。
希望能借此书，给大家进行体育健身提供一些参考，使读者身体健康，远离疾病！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

动养生和静养生是东方养生的两大法宝，各有利弊。
必须因人而异。
动则生阳，可以增强精力，使生命充满活力，同时还可提高工作效率。
本书主要告诉读者，如何科学地动，有乐趣地动。
既可养生，又可提高生活情趣。

作者简介

邬建卫，男，1962年生。
现任成都中医药大学体育学院教授、院长，兼任中国大学生体育协会民族传统体育分会常务理事、教学科研部副部长，全国高等医学教育学会体育教学研究会常务理事，全国中医药院校传统保健体育研究会常务理事、竞赛训练部副部长，四川省科学养生促进会

书籍目录

1.本书导读 (1)什么是“动” (2)“动”有哪些内容 让我们增加一些“动”的常识 “动”的一大类——“武术”2.不同职业人群应该如何“动” (1)久立占 职业特点及易患的疾病和伤害 适宜的“动” (2)久坐 职业特点及易患的疾病和伤害 适宜的“动” (3)高压人群 职业特点及易患的疾病和伤害 适宜的“动” (4)高污染和噪声环境中的人群 职业特点及易患的疾病和伤害 适宜的“动”3.“动”防治常见病 (1)高血压 (2)视疲劳 (3)颈部不适 (4)肩臂部不适 (5)腰腿部不适 (6)痔疮4.“动”时可能出现的意外情况及紧急处理 (1)心脏病 症状表现 处理方式 (2)关节扭伤 症状表现 处理方式 (3)休克 症状表现 处理方式 (4)流鼻血 为什么会流鼻血 处理方式 (5)晒伤 (6)关节脱臼 什么是脱臼 处理方式 (7)中风 症状表现 处理方式 (8)昏厥

章节摘录

拳术：如长拳、南拳、太极拳、形意拳、通臂拳、少林拳、八极拳、象形拳、地趟拳、翻子拳、劈挂拳、八卦掌、戳脚等。

器械：器械分为四个类别：一是刀、剑等短器械；二是大刀、枪、棍等长器械；三是双刀、双枪、双钩、双剑等双器械；四是三节棍、九节鞭、流星锤、绳镖等软器械。

对练：对练可分为2人对练、3人对练和多人对练。
双练是按照事先编排好的动作进行攻防格斗的套路练习。
从对练的形式上看，包括徒手对练，器械对练，徒手和器械对练。

集体操练：集体操练是6人、12人或者更多人数的徒手或器械的列队演练，演练可以编排图案，或采用音乐伴奏，使队形整齐，动作一致。

散打：散打也叫散手，古代称为相搏、手搏、技击等，是两人徒手面对面地打斗。
散打是中华武术的精华，长久以来在民间广为流传和发展，备受广大人民群众的欢迎。
长期练习散打，可以培养机智、顽强、勇敢、灵活、果断等意志和品质，同时在强健体魄方面也有很好的收效。

在所有武术中，人们最熟悉的莫过于“太极拳”了，这里对太极拳进行以下简单的介绍。

太极一词源于《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪”，太极拳、剑顾名思义，是根据我国古典哲学阴阳学说而命名的，是包含阴阳的统一体。
阴阳指的是开合、呼吸、虚实、顺逆、刚柔、快慢等。
太极拳、剑正是以上述的意义而命名的。

太极拳发展至今主要有陈、杨、武、吴、孙五大流派。
在新中国成立以后，还创编有二十四式、四十八式、八十八式、四十二式太极拳和三十二式、四十二式太极剑等。

陈氏太极拳：主要为河南陈家沟陈长兴传授的，其中以陈发科最为有名。
其特点是刚柔相济，快慢相兼，有新架、老架、大架、小架之分。

杨氏太极拳：杨露禅学拳于陈长兴，后去北京授拳，并传其子杨健候，杨健候传杨澄甫，后经杨澄甫广为推广。
其特点是匀缓柔和，舒展大方。

武氏太极拳：武禹囊先学于杨露禅，后学于河南赵堡陈青萍，并由其兄武澄清在河南舞阳盐店得王宗岳《太极拳谱》，武禹囊深入研究并加以改进而成，其特点是动作灵活，步法轻捷。

孙氏太极拳：创于孙禄堂，其拳得自郝为真，加以改进而成。
其特点是开合鼓荡，小巧紧凑，步活身灵。

第一图书网, tushu007.com

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