

<<传统养生功法>>

图书基本信息

书名：<<传统养生功法>>

13位ISBN编号：9787122103352

10位ISBN编号：7122103358

出版时间：2011-4

出版时间：化学工业

作者：周庆海

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>

<<传统养生功法>>

前言

健身气功是我国中医学的宝贵遗产，它与养生长寿密切相关，具有通过身形活动、呼吸吐纳、心理调节等运动形式达到强身健体、养生防老的目的。

同时，气功以其简单易学、动作舒缓、灵活方便、效果良好等特点深受广大群众，尤其是中老年人的喜爱。

八段锦从北宋起便开始广为流传，历经千年，经久不衰。

其实，八段锦是古人编创的由八节不同动作组成的一套医疗、康复体操。

现代研究也证实，八段锦对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节和改善作用。

此外，八段锦动作简单，易记易学，适合男女老少不同人群习练。

而现在很多人都会做的广播体操就是起源于八段锦。

五禽戏是东汉名医华佗将虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活习性与传统中医学相结合所编成的一套健身功法。

现代医学研究证明，五禽戏具有陶冶心境、舒展全身肌肉关节、提高心肺功能、改善心肌供氧量、促进组织器官正常发育的功效。

太极拳以慢生柔，以匀求活，柔极生刚，刚柔相济，是一种既可防身制敌，又可增强体质、祛除疾病的传统国术。

24式太极拳由杨氏太极拳简化而来，比传统的太极拳更简单、更精炼，且同样具有疏经活络、调和气血、营养脏腑、强筋壮骨的功效。

易筋经源自我国古代秦汉的引导术，唐宋年间被少林僧侣改编，明代开始流传于社会。

其动作简单、舒缓，形态优美，可以改善人体肌肉、神经系统，疏通血脉，调节人体平衡，促进身体健康。

特别适合中老年人习练。

本书将以上4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错误和动作要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

编者 2010年12月

<<传统养生功法>>

内容概要

本书将八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错和动作要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

本书适合广大健身爱好者参考阅读。

读者对象: 本书适合广大健身爱好者参考阅读。

一级分类:大众生活

二级分类:体育

三级分类:体育

<<传统养生功法>>

书籍目录

第一篇 文朴武雅 治病益身 八段锦

PART 1 千年魅力八段锦

八段锦的起源

不同类型的八段锦

八段锦的习练特点

神奇的养生效果

八段锦的习练指南

八段锦的基本动作

PART 2 分步图解站式八段锦

预备势

第一式双手托天理三焦

第二式左右开弓似射雕

第三式调理脾胃须单举

第四式五劳七伤往后瞧

第五式摇头摆尾去心火

第六式两手攀足固肾腰

第七式攒拳怒目增力气

第八式背后七颠把病消

收势

PART 3 坐式八段锦

坐式八段锦的基本要领

坐式八段锦口诀总记

分步图解坐式八段锦

1. 干沐浴

2. 转眼睛

3. 击齿

4. 漱口

5. 敲玉枕

6. 揉腹

7. 搓腰眼

8. 搓脚心

第二篇 熊经鸟伸 调理身心 五禽戏

第三篇 千年传承 21式修身养性 太极拳

第四篇 源远流长 刚柔相济 易筋经

<<传统养生功法>>

编辑推荐

《传统养生功法:八段锦 五禽戏 太极拳 易筋经》:文朴武雅 治病益身--八段锦熊经鸟伸 调理身心--五禽戏千年传承 24式修身养性--太极拳源远流长 刚柔相济--易筋经

<<传统养生功法>>

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:<http://www.tushu007.com>