

<<运动养生>>

图书基本信息

书名：<<运动养生>>

13位ISBN编号：9787200047196

10位ISBN编号：7200047198

出版时间：2002年10月1日

出版时间：第2版 (2002年10月1日)

作者：杭成刚

页数：153

字数：77000

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>

<<运动养生>>

内容概要

“流水不腐，户枢不蠹”，生命亦复如是，在于不断运动。

动则身健，不动则体衰，机体在阴阳对立统一中和谐地更替。

运动养生以中医理论为基础，结合人体的生理特点，运用各种运动方式进行锻炼，以达到标本兼顾、增强体质、延年益寿的目的。

本书较系统地介绍了传统运动项目，如太极拳、八段锦以及现代运动项目健身舞等，具有很强的可操作性和很高的实用价值。

<<运动养生>>

书籍目录

序言运动养生的原则 1.法于阴阳，和于术数 2.流水不腐，户枢不蠹运动养生的方法 1.一张一弛，文武之道 2.循序渐进，持之以恒传统运动养生 1.轻松舒展的太极拳 2.形象生动的五禽戏 3.柔中见刚的易筋经 4.去病强身的八段锦 5.自我按摩健身心 6.“安步当车久”现代运动养生 1.舒展沉稳的健身操 2.体弱才人健身操 3.宣散疏导健身舞运动防治疾病 1.强度适中防衰老 2.运动防治肺气肿 3.运动防治肩周炎 4.运动防治肥胖病

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>