第一图书网, tushu007.com

<<中国传统养生学>>

图书基本信息

书名：<<中国传统养生学>>

13位ISBN编号：9787311030643

10位ISBN编号：7311030641

出版时间：2008-4

出版时间：兰州大学出版社

作者：路志峻，田桂菊 著

页数：218

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

中国传统养生学的特有境况使之容涵了古今中西人文传统与科学构建的多元冲突和媾和。因此，对中国传统养生学的理解、体悟、阐释都将成为中国思想史中十分个性化又具有通约性的范例。
那么，怎样才能超越传统与现代的对立，为中国传统养生学在现代化中寻找到一片安身立命的沃土呢？

<<中国传统养生学>>

书籍目录

绪论 走进中国传统养生保健之道/001第一章 养生学概述/006第一节 养生学的原理/008第二节 养生与教育/015第三节 养生与运动/023第二章 历史长河中的导引术/027第一节 导引的理论基础/027第二节 导引养生的功法/029第三章“ 节阴阳 调刚柔 ”的养生保健功/036第一节“ 尽性立命 ”的太极拳/038第二节“ 静里乾坤 ”的呼吸功/040第四章 运动养生功/046第一节 活络筋骨的腰腿功/047第二节 强身健体的调养功/049第五章 修持养生功/066第一节 刚柔相济的舞蹈/067第二节 练神畅志的体操/068第六章 传统世俗养生法/077第一节 四时养生法/077第二节 生活起居养生法/088第七章 中国传统养生按摩与保健/121第一节 养生按摩/121第二节 养生保健/129第八章 走进中国传统心理养生之道/167第一节 中国传统养生之文化意蕴/168第二节 中国传统心理养生之道的发展本质/171第九章 中国传统养生保健经验录/181第一节 名家养生经验录/181第二节 养生保健玉言/194参考文献/216

编辑推荐

《中国传统养生学》将中国传统养生学放在当代世界体育文化发展的大格局中，放在与其他文化形态的密切关联中加以审视，其目的在于通过对中国传统养生学这样一种古代的民族民间的健身文化的定性分析来建构起一种比较系统的关于中国传统养生学的理论。

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