

<<科技文献>>

图书基本信息

书名：<<科技文献>>

13位ISBN编号：9787502373535

10位ISBN编号：7502373535

出版时间：2012-7

出版时间：科技文献出版社

作者：魏玉龙 编

页数：217

字数：300000

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>

内容概要

《太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经大全集》将4套保健国术全部收录，并对每一招、每一式都进行了详细的分步图解，并针对习练中易犯的错误，给予了提醒和指导，使动作更加规范、到位。几乎每个人都能在其中找到适合自己的习练方法，并且取得非常好的健身效果。每天30分钟，不花一分钱，轻轻松松达到保健、养生效果。

作者简介

魏玉龙博士，北京中医药大学针灸学院副教授，中国第一个气功方向的医学博士。担任世界医学气功学会常务理事、中国医学气功学会常务理事、全国气功教育研究会理事等学术职务，中华推拿疗法杂志特聘专家编委。在中医针灸推拿学领域，从事《中医气功学》、《推拿学》等课程的教学、科研和临床工作。在软组织损伤性疾病、亚健康、神经科疾病等领域，运用针灸、推拿开展了系统的临床康复和科学研究：结合现代心理学、电生理学等学科内容，开展了气功的基础性研究。

已在各类学术刊物上发表学术论文近40篇，参与编写教材和撰写论著9部。主持国家博士点项目1项、厅局级课题1项，参加设计科研课题12项。已获厅局级科技进步奖4项，省级科技成果奖1项，省部级教学成果奖1项，中华中医药学会科学技术二等奖1项。

<<科技文献>>

书籍目录

强身健体、修身养性的首选24式养生太极拳

第一节 千年传承·寻根溯源话太极

01太极拳的起源和发展

02太极拳的功法特点

03神奇的养生功用

04习练太极拳的宜忌

05太极拳的基本动作

第二节 分步图解·24式太极拳

第一式·起势

第二式·左右野马分鬃

第三式·白鹤亮翅

第四式·左右搂膝拗步

第五式·手挥琵琶

第六式·左右倒卷肱

第七式·左揽雀尾

第八式·右揽雀尾

第九式·单鞭

第十式·云手

第十一式·单鞭

第十二式·高探马

第十三式·右蹬脚

第十四式·双峰贯耳

第十五式·转身左蹬脚

第十六式·左下势独立

第十七式·右下势独立

第十八式·左右穿梭

第十九式·海底针

第二十式·闪通臂

第二十一式·转身搬拦捶

第二十二式·如封似闭

第二十三式·十字手

第二十四式·收势

历经千年·经久不衰

强体防疾八段锦

第一节 千年魅力·治病益身八段锦

01八段锦的起源和发展

02站势八段锦的功法特点

03站势八段锦的养生功效

04站势八段锦的习练指南

05站势八段锦的习练宜忌

06站势八段锦的基本动作

07坐势八段锦的养生功效

08坐势八段锦的基本要领

09坐势八段锦的习练指南

第二节 分步图解·站势八段锦预备势

<<科技文献>>

第一段·两手托天理三焦

第二段·左右开弓似射雕

第三段·调理脾胃须单举

第四段·五劳七伤往后瞧

第五段·摇头摆尾去心火

第六段·两手攀足固肾腰

第七段·攒拳怒目增气力

第八段·背后七颠百病消

收势

华佗的养生修身之道自然养生五禽戏

第一节 形神兼备·调理身心五禽戏

01五禽戏的起源和发展

02五禽戏的功法特点

03五禽戏的神奇养生功效

04五禽戏的习练要领

05习练五禽戏的宜忌

06五禽戏的基本动作与技法

第二节 分步图解·绘声绘色五禽戏

预备势·调息凝神

虎戏：第一式·虎举

第二式·虎扑

鹿戏：第一式·鹿抵

第二式·鹿奔

熊戏：第一式·熊运

第二式·熊晃

猿戏：第一式·猿提

第二式·猿摘

鸟戏：第一式·鸟伸

第二式·鸟飞

收势·引气归元

达摩老祖的养生功法

强筋健骨易筋经

第一节 达摩坐禅·养生易筋经

01易筋经的起源和发展

02易筋经的神奇养生功效

03易筋经的功法特点

04深入了解易筋经

05易筋经习练指南

06习练易筋经的宜忌

07易筋经的基本动作与技法

第二节 分步图解·刚柔相济易筋经

预备势·调息凝神

第一式·韦驮献杵第一势

第二式·韦驮献杵第二势

第三式·韦驮献杵第三势

第四式·摘星换斗势

第五式·倒拽九牛尾势

<<科技文献>>

- 第六式·出爪亮翅势
- 第七式·九鬼拔马刀势
- 第八式·三盘落地势
- 第九式·青龙探爪势
- 第十式·卧虎扑食势
- 第十一式·打躬势
- 第十二式·掉尾势
- 收势

章节摘录

版权页：插图：易筋经是中国古代流传下来的一套健身养生大法，千百年来，由于其动作连贯舒缓、易学易练，具有修心养神、御邪疗疾、延年益寿等显著功效，而深受广大群众喜欢，成为现代人日常生活中的最佳健身运动方式。

关于易筋经的起源，一直众说纷纭，佛说佛理，道说道源。

现在，普遍有两种说法。

一种说法认为易筋经应该起源于秦汉时期的导引术。

导引术是从原始社会的“巫术”发展而来的，到春秋战国时已成为各养生家所必练的项目。

到唐宋年间，易筋经被一位僧侣改编，至明代便开始流传于社会。

另一种说法认为易筋经起源于“五禽戏”和“八段锦”。

因为三者不仅在修炼查源和指导思想上极为一致，时间上也颇符合演化规律。

而提到五禽戏，其实早在汉代时就已非常系统和完善，到唐代时更是发展出许多流派；而关于八段锦的最早文字记录则出现在北宋政和年间。

随着时间的推移，易筋经一词也开始出现，大约到清代中晚期时真正确定下来。

不过，从目前的文献资料看，前一种观点似乎更具有说服力。

因为，1974年，在湖南长沙马王汉墓出土的帛画《导引图》中，有四十多幅姿势各异的导引图，与现今易筋经相对照，发现易筋经的基本动作都可以在其中找到原型，这无疑更能证明易筋经来自于中国的传统文化，而绝非国外。

易筋经的发展易，是改变、脱换的意思；筋，就是筋脉、肌肉、筋骨，也包括血管、神经、韧带等组织；经，是方法、指南、权威性著作之意。

三个字合起来，意思一目了然，即为活动筋骨的权威著作。

在《易筋经》原文中，有这样一段话：“筋弛则病，筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康。

”用“易筋”之法来锻炼人体肌肉，改善人体经脉，调节人体筋脉，真是外练筋骨，内壮脏腑，健身又强体。

易筋经作为一种纯粹的武学技术，其本质就在于改造人体的生理功能，使普通人体能获得超常的或者是对固有生理极限的突破，这是易筋经千年不衰的生命力所在。

但是，在很长的时间内，易筋经一直不被世人所熟悉，更别提习练。

除了少林寺和一些注重养生之人对其参悟较透外，普通百姓对其知之甚少。

如今，由于易筋经简单易学，对场地和器材没有任何要求，而且动作舒缓优美，效果明显，已成为人们的必修“功课”。

尤其是中老年群体，对其更为喜爱，他们通过习练不仅可以调节正在衰退的人体机能，还可以愉悦心理，强身健体，延年益寿。

而易筋经也反复证明——儿童修习易筋经，可以改善体质虚弱；青少年习练易筋经，会利于发育，使身体更强壮有力；中年人习练易筋经，会缓解压力，调节心理，舒畅情绪，消除疲劳，补充精力；老年人或有疾病的患者习练易筋经有助于提高体质，恢复健康。

另外，易筋经对于女性更具有非常好的功效，不仅可以促进体内氧气的供给，能使女性焕发出新的活力，更能塑身修形，养颜燃脂，真是一种美容健身的有氧运动。

由此可见，易筋经已经开始进入全民时代，相信在不久的将来，更多人会陶醉于易筋经的舒缓与优美之中。

编辑推荐

《太极拳八段锦五禽戏易筋经大全集》由科学技术文献出版社出版。

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>