第一图书网, tushu007.com

<<乾隆健身术>>

图书基本信息

书名：<<乾隆健身术>>

13位ISBN编号：9787506057318

10位ISBN编号：750605731X

出版时间：2013-1

出版时间：胡晓飞 东方出版社 (2013-01出版)

作者：胡晓飞

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

《乾隆健身术:站势》是作者在研究乾隆皇帝的“十常四勿”和《老子按摩法》、《养生十六宜》、《八段锦》、《六字诀》、《易筋经》、《诸病源候论》、《导引健身法解说》、《导引养生功》、《孙思邈自我按摩十三式》等古现代养生术的基础上，应用中医理论、现代医学和运动生物学原理，总结多年体育养生教学、研究和练习经验的基础上创编而成的。

《乾隆健身术:站势》一书中，介绍了十八式练习，不仅有全身各关节的活动、各肢体的伸展、各部位的按摩，还包括重要经验效穴的自我点按。

通过多年来国内外的实践发现，该练习具有畅通经络，平衡气血，调理脏腑，强健筋骨，增强体质，提高免疫能力，防治高血压、糖尿病和延缓衰老等作用。
是中老年人群强身健体的科学指导。

作者简介

胡晓飞，北京体育大学导引中心主任，中国健身气功协会常委，国际健身气功联合会委员、国际气功联合会技术委员会副主任、健身气功对外等级技术首批评委、西班牙导引养生功协会导师，古巴政府MARTIRES DE BARBADOS奖获得者。
师从我国著名武术家、体育养生家张广德教授。
主要从事传统体育养生的教学、研究和推广工作，教授过40多个国家的近万名学生。
担任历届健身气功国际表演大会裁判长，数十次赴美国、日本、德国等20多个国家讲学、表演、报告论文和参观访问，曾多次应邀在中央电视台等多家电视台举办健身讲座和表演；完成国家体育总局科研课题10多项，在国内体育核心刊物上发表论文40余篇，其中：入选奥科会和亚科会各1篇、国际学术会议10篇、全国体育科学大会7篇，还发表科普文章近百篇。
著有《强身健体八段锦》、《皇家养生术》；参编《365天运动处方》、《导引健身法解说》、《走进健身气功》和《气功标准教程》等书籍。

<<乾隆健身术>>

书籍目录

第一节乾隆健身术准备部分 第二节乾隆健身术练习部分 第一式浴面展容 第二式梳头安神 第三式揩鼻纳清 第四式运睛明目 第五式鸣鼓还听 第六式转颈强体 第七式揉肩畅肺 第八式活肘舒心 第九式举腕启原 第十式引体令柔 第十一式挽弓醒身 第十二式摩腹导任 第十三式捶背通督 第十四式攀足固肾 第十五式叩环除痹 第十六式按腿延寿 第十七式蹲膝抗衰 第十八式采气补元 第三节乾隆健身术功后整理 第一式叩齿 第二式鼓漱 第三式咽津 第四节乾隆健身术注意事项 人体穴位图

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《乾隆健身术:站势》为北京体育大学养生教研室主任胡晓飞教授潜心研究推出的力作之一，为我们展示了一个科学养生的成功范例，提供了一种科学养生的有效方法。
《乾隆健身术》因富含中华传统养生文化，操练简单实效，符合现代潮流等特点深受国内外广大爱好者的欢迎。
它的与众不同在于：融儒、道、释及诸子百家养生学术之精华，集“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”、“太极拳”动作之优势，结合现代健身理论与方法创编而成，不会对身体产生任何副作用。

名人推荐

《乾隆健身术》一书是胡晓飞在研究中国古现代养生学、总结自己多年养生练习与教学实践，结合现代健身理论与方法的基础上撰写而成的。
作为他的师长，我为他的成长而感到由衷的高兴，并期待着他更多更好研究成果的问世。
——田麦久 中国体育发展战略研究会副会长、中国运动训练学会主任委员

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