

<<24式太极养生>>

图书基本信息

书名：<<24式太极养生>>

13位ISBN编号：9787533027513

10位ISBN编号：7533027515

出版时间：2009-5

出版时间：山东美术出版社

作者：金文泉

页数：181

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>

<<24式太极养生>>

前言

拳术运动作为健身治病的手段在我国已有数千年的历史。

太极拳是我国传统的健身项目，是宝贵的民族文化遗产。

太极拳的动作平衡缓和，复杂协调，松弛流畅，使肌肉运动和呼吸及意念的调整相结合，做到动中取静，有其显著的特点，又因太极拳动作温和，没有精神及体力上的高度紧张，特别适合于中老年人及慢性病患者锻炼，故在康复医学中有特殊地位，是大众健身运动的最佳选择。

太极拳是一种有趣味的运动，练拳的时候，周身感觉舒适，精神焕发。

由于情绪的提高，可以使各种生理活动活跃起来，对患有某些慢性病的人来说，情绪的提高更为重要，有益于使病人脱离病态心理。

练习太极拳时，随着机体的运动，加强了血液及淋巴的循环，减少了体内的淤血现象。

练习时要求气沉丹田，由于呼吸的加深，从而促进了冠脉循环，也加强了心肌的营养。

太极拳作为一种武术运动形式，兼备有很强的武术与运动锻炼相结合的优点，它可以以音乐伴奏，增加参与兴趣。

它动作柔和，速度较慢，便于入门，也便于逐步提高。

特别是太极拳强调动作缓慢，很方便初学者模仿。

边学边收到提炼效果，有益于提高兴趣；太极拳动作细腻，有利于不断深入体会、琢磨，不断提高学习兴趣。

太极拳功架高低，用力大小，锻炼时间的长短与运动量有关，练习者可以根据自己的体质来选择。

因此，太极拳不但便于初学者学习，也适合体弱，年者的人。

即使是年老体弱有病，经常练习太极拳，也不会产生不良反应。

对于身体强壮，或喜爱剧烈运动、需要运动量大的人，也能自我调节。

太极拳真是人人适宜，个个可练。

<<24式太极养生>>

内容概要

太极拳是我国传统的体育项目。

长期的实践证明，练习太极拳除了增强体质外，还是辅助治疗高血压、溃疡病、心脏病、肺结核等多种疾病的好办法。

本书是运动医学专家金文泉教授在国家体委创编的简化太极拳基础上，根据自己的体会与运动医学知识，结合人体功能，进行了全新的诠释与讲解。

有兴趣学习太极拳的朋友，一定能在金教授的细腻讲解下，轻轻松松学会太极拳。

<<24式太极养生>>

作者简介

金文泉教授，硕士研究生导师。

1939年生于上海，1961年毕业于上海医科大学医学系，在重庆医科大学等处长期从事医疗实践和医学教育工作。

深入研究与探讨当代运动医学和现代医学科学。

任教44年来培养了众多医学人才，并先后在中外医学学术刊物上发表论文70余篇，出版专著3本。

<<24式太极养生>>

书籍目录

一、科学健身——太极拳 (一) 健康与亚健康 1. 什么是健康 2. 健康十条 3. 什么是亚健康 4. 预防亚健康八大良方 5. 太极拳是脱离亚健康的捷径 (二) 科学健身 1. 什么是科学健身 2. 科学健身的五项基本原则 3. 既要健身, 更要健心 4. 缺氧的剧烈运动并非理想 5. 有氧运动, 有益健康 6. 什么是有氧运动 7. 太极拳是极佳的有氧运动

二、太极拳的奥秘 (一) 中国武术发扬光大 (二) 什么是太极拳 1. 陈式太极拳 2. 杨式太极拳 3. 吴式太极拳 4. 武式太极拳 5. 孙式太极拳 (四) 什么是24式简易太极拳 (五) 太极拳的盛况——国际国内的发展 (六) 太极拳的特点 1. 太极拳动作精细优美. 锻炼全面. 便于健脑养身 2. 太极拳强调“自我加强”. 能充分调动机体的主观能动性 3. 太极拳锻炼既可健身强身. 又可防病治病 4. 太极拳入门容易, 深学有味: 人人可练. 简单方便 5. 太极拳适合国情, 便于普及推广 (七) 太极拳的技法特点 1. 虚灵顶劲竖项 2. 沉肩坠肘坐腕 3. 含胸拔背实腹 4. 松腰敛臀圆裆 5. 心静体松意注 6. 呼吸深长自然 7. 势势意连形随 8. 轻沉虚实兼备 (八) 太极拳的基本动作及方法 1. 手型 2. 步型 3. 手法 (九) 练太极拳的注意事项 (十) 怎么打好太极拳

三、太极拳养生原理 (一) 中国传统养生原理 1. 什么是养生 2. 什么是中医养生学 3. 养康一体的对象 4. 精、气、血、神是养生的基本要素 5. 影响人寿的因素 6. 顺应自然, 天人相应——中国传统养生的基本理念 7. 中国传统运动养生的瑰宝——太极拳 (二) 太极拳是高情感、高美感的健身运动 1. 意识与动作的完美协调——意识美感 2. 姿势变换中的行云流水——动作美感 3. 扶正祛邪. 平衡阴阳——养生美感 4. 身形移动过程中的圆活轻灵——协调美感 (三) 太极拳的养生作用 1. 对神经系统的影响 2. 对心血管循环系统的影响 3. 对呼吸系统的影响 4. 对消化系统和内分泌系统的影响 5. 对调节血脂和减肥的作用 6. 对肌肉、骨骼和关节的影响 7. 对泌尿、生殖系统的作用 8. 对免疫功能的影响 9. 对孕妇的作用 (四) 太极拳功效产生的机理 1. 经络的导引是养生的基础 2. 呼吸的牵拉作用 3. 意念的诱导作用 4. 气血是调节的灵魂

四、24式简化太极拳五、太极拳疗养百病, 益寿延年

章节摘录

插图：一、科学健身——太极拳（一）健康与亚健康人人希望获得健康，什么才是真正的健康？我们怎样才能永葆青春？很多人并不太清楚。

1.什么是健康世界卫生组织（WHO）在成立宪章中对健康的定义是：“健康是身体上、心理上和社会适应等方面完美的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。

”真正的健康应当包括以下四个方面：（1）身体健康。

是指人体生理的健康，涵盖了无病、无伤、无残以及良好的体质和体能，其标准为：身体各器官、系统发育良好，无病理信息；体质健壮，功能正常；精力充沛，劳动效能良好；常规体检正常。

（2）心理健康。

具有完整的人格，自我感觉良好；情绪稳定，有较好的自控、自律能力，能保持心理上的平衡；有自尊、自信、自爱和自知之明；在自己所处的环境中充分的安全感；能保持正常的人际关系，且受到众人的信任和欢迎；对未来有明确的生活目标，能脚踏实地不断进取，有理想和事业上的追求。

（3）社会适应良好。

是指人的生理、心理活动行为能适应当时当地错综复杂的环境变化；思想、作风、行为、表现，能为大家所理解和接受；与人一见如故，待人真诚。

（4）道德健康。

<<24式太极养生>>

编辑推荐

《24式太极养生》为登上新健康快车之4。

<<24式太极养生>>

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>