

<<柏寿太极养生道>>

图书基本信息

书名：<<柏寿太极养生道>>

13位ISBN编号：9787537738149

10位ISBN编号：7537738149

出版时间：2011-2

出版时间：山西科学技术出版社

作者：汪丹

页数：213

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>

<<柏寿太极养生道>>

内容概要

一、人体保健养生、延年益寿是人世间一大问题，养生学更是一门复杂、广博、多学科的大学问。因此“养生道”的撰写是一篇高难大文章，本书作者在深入研究和广博实践的基础上，作了大胆尝试，在科学发展观的基础上全面系统地阐述了养生道的真谛，精编道术的套路动作，创立了“柏寿太极养生道”。

二、秉着追本求源的精神，总结道家、道教对养生道术的探索、实践、研究和发展的来龙去脉；以新的思路、新的视角、新的论点来阐述中华光辉文化中的太极文化，首次将科学发展观融入这项古老文化。

遵循历史唯物论和辩证唯物论的观点方法，实事求是地提出长期争论难决的太极拳起源问题的新观点。

三、本书提出九种生活锻炼法：(1)腹式呼吸锻炼法；(2)闭眼锻炼法；(3)倒计时锻炼法(以上见本书第十五章)；(4)起床操锻炼法；(5)屈腿抱膝团身侧卧锻炼法；(6)平衡双手操作锻炼法；(7)冷水刺激锻炼法；(8)梳头锻炼法(以上见本书第二十三章)；(9)揉搓脸颊锻炼法(见本书第二十五章)等。

将身体锻炼融入日常生活的方方面面，轻松易行，养成生活好习惯，效果自然形成。

这些生活锻炼法其实都是汪占冕先生长寿的小巧秘笈、老灵验方和宝贵经验，加以年轻辈的体验和改进，使之更为充实。

攀寿之道，问道于老，此其道欤！

四、世界卫生组织著名的《维多利亚宣言》阐明了健康长寿之道的三个基本原则，可以代表现代对人体健康科学的新理念、新观点。

“柏寿太极养生道”打破因循守旧、固步自封的陈规陋习，放开眼界，已将这些科学新理念吸纳融入，迈出了中华古老文化与国际接轨的第一步。

值得注意的是，本书第六篇可以看作“柏寿太极养生道”的新理念、新观点，也是本书作者对人体健康的理论概括和他们多年来日常生活的写照。

<<柏寿太极养生道>>

作者简介

汪占冕(勉), 男, 字勉能, 曾用笔名勉力、夯夫、战勉等。
高祖从安徽徽州迁籍江西贵溪定居。
1919年10月4日(农历己未八月十一)出生于贵溪县城关雄石镇。

<<柏寿太极养生道>>

书籍目录

第一篇 史录评注篇

第一章 中华养生术

本章诠注

第二章 道家道教和养生术

本章诠注

第三章 太极和太极图

本章诠注

第四章 道家内丹功与太极拳的渊源

本章诠注

第二篇 基础概念篇

第五章 人体组织及经络穴位

第六章 步法步型

第七章 脚法腿法

第八章 手法手型

第九章 眼神

第十章 呼吸

本章诠注

第三篇 根本要素篇

第十一章 道术宗旨

本章诠注

第十二章 道术基理

本章诠注

第十三章 根本要求

第十四章 简明钥诀

第四篇 健身根基篇

第十五章 调息

本章诠注

第十六章 导引

本章诠注

第五篇 养生道术篇

第十七章 柏寿太极养生道节目名称

第十八章 技法统计分析

本章诠注

第十九章 环境场地及方位

第二十章 柏寿太极养生道动作图解

本章诠注

第六篇 养生旨要篇

第二十一章 人的生命——寿命观

本章诠注

第二十二章 心理平衡

本章诠注

第二十三章 起居守恒

本章诠注

第二十四章 饮食卫生

本章诠注

<<柏寿太极养生道>>

第二十五章 锻炼保健

本章注释

第二十六章 人体生理参考指标

后记

<<柏寿太极养生道>>

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>