

图书基本信息

书名：<<图解中华养生保健国术大全（3卷）>>

13位ISBN编号：9787546331041

10位ISBN编号：7546331048

出版时间：2010-6

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：《图解生活》编委会 编

页数：全3册

字数：200000

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>

## 前言

国术，又称气功，它是一种通过自身行气的锻炼，从而发挥“气”的能动作用，以达到增强体质、祛病强身、养生防衰老的目的，因此它和养生长寿的关系极为密切，是中医学的宝贵遗产之一。

太极拳起源于中国，动作柔和缓慢，刚柔相济，具有疏经活络、调和气血、按摩脏腑、强筋壮骨的功效，既可作为防身之术，又能强体健身、防治疾病，特别适合年老体弱或慢性病患者习练。

传统医学认为，八段锦可以滋阴助阳、培元补气、疏通经络，具有行气活血、协调五脏六腑的功能。现代研究也证实，八段锦能加强血液循环，调节体液分泌，对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有很好的调节和保健作用。

另外，广播体操的来源和重要参考依据就是八段锦。

五禽戏是模仿自然中虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作、神态，结合传统中医学的原理而编成的一套祛病养生的健身功法。

五禽戏可以放松全身肌肉和骨骼，明显提高心、肺功能，改善器官供氧量，维护和增强器官的正常运行。

易筋经动作简单、舒缓，形态优美，养生保健效果明显，深受人们的喜爱。

“易”的意思是变异、活动、改变；“筋”指筋脉、肌肉和筋骨；“经”为方法。

长期习练，可以改善和调节人体平衡，促进身体健康，特别适合中老年人习练。

六字诀是中国古代流传下来的一种吐纳养生法，它通过呼吸导引，充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭，防止过早衰老。

本书将5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。

## 内容概要

保健国术，又称健身气功，是以自身形体活动、呼吸吐纳，心理调节相结合为主要运动形式的民族体育项目，是中华民族悠久文化的重要组成部分。

本书精选太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、六字诀五种保健国术，用分步详解的真人演练图片为您一一展示基本动作和常见错误，详述每招每式的保健功效和动作口诀，随书赠大容量演练光盘，物超所值。

本书印装精美，是馈赠亲友，长辈的最佳礼品。

书籍目录

《图解中华养生保健图术大全 第一卷》 24式养生太极拳 Chapter 01千年传承，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 Chapter 02 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 ..... 《图解中华养生保健图术大全 第二卷》《图解中华养生保健图术大全 第三卷》

章节摘录

插图：

编辑推荐

《图解中华养生保健国术大全(套装共3卷)》：太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀。  
传世国术，千年习练延承中华精魂健身新法。  
古为今用不改养生本色。  
超值附赠：示范讲解VCD光盘。

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>