

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

出版时间：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>