第一图书网, tushu007.com

<<民族传统体育养生>>

图书基本信息

书名：<<民族传统体育养生>>

13位ISBN编号：9787810589666

10位ISBN编号：7810589660

出版时间：2006-8

出版时间：上海大学出版社

作者：王光

页数：252

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

<<民族传统体育养生>>

内容概要

本书将古老的传统养生思想和健身方法同现代科学理论有机地结合，内容涉及面广，观点新颖独特。
介绍了民族传统体育养生的基本理论、观点，日常生活与养生，人与自然、社会环境养生，自然灾害、意外事件的预防与自救，身体静态养生与局部调养和意、气、形的调节，以及民族传统体育运动处方的制定、饮食调养等内容。
图文并茂，内容通俗易懂、方法简单易学、锻炼效果明显，不受性别、年龄、场地、器材、时间、职业等限制，全方位为广大的养生爱好者提供健身指导，为构建和谐社会服务。

<<民族传统体育养生>>

书籍目录

前言第一章 民族传统体育养生基础理论　第一节 民族传统体育养生概述　　一、民族传统体育养生的概念　　二、民族传统体育养生与保健的区别　　三、民族传统体育养生的目的　第二节 民族传统体育养生观　　一、历代养生观　　二、现代养生观　第三节 民族传统体育养生的理论基础　　一、整体观、系统论、发展观　　二、阴阳学说　　三、“天人相应”学说　　四、“形神合一”学说　第四节 民族传统体育养生原则及效果评价　　一、民族传统体育养生的原则　　二、民族传统体育养生效果评价第二章 日常生活、自然、社会环境与养生　第一节 精神养生　　一、精神概述　　二、精神调养　第二节 饮食调养　　一、饮食的作用　　二、科学饮食　　三、食中、食后调养　　四、食物的属性及宜克关系　第三节 起居作息养生　　一、起居调养　　二、睡眠调养　　三、沐浴调养　　四、娱乐调养　第四节 房事调养　　一、房事概述　　二、房事的意义、作用　　三、行房宜忌　第五节 药品安全与养生　　一、安全用药　　二、药品副作用的预防　第六节 自然环境与养生　一、自然环境养生　　二、四季养生　　三、居住环境养生　　四、室内环境养生　　五、车内环境养生　第七节 社会环境与养生　　一、社会环境与人体健康　　二、社会环境与人体健康的相关因素　　三、社会进步与人类寿命　附：自然灾害、意外事件的预防与自救　　一、水灾的预防与自救　　二、台风的预防与自救　　三、地震的预防与自救　　四、交通安全的预防与自救　　五、火灾的预防与自救　　六、触电的预防与自救　　七、拥挤踩踏的预防与自救第三章 民族传统体育的局部调养　第一节 五官保养　　一、眼睛保养　　二、牙齿、舌、唇保养　　三、鼻子保养　　四、耳朵保养　　五、颜面保养　第二节 唾液保养　　一、搅动漱津咽唾法　　二、舌尖开合咽唾法　第三节 头发保养　　一、梳理头发　　二、按摩头发　　三、拍打头部　　四、点击头部　　五、头发洗烫的宜忌　第四节 手、足、上肢、下肢保养　　一、手的保养　　二、足的保养　　三、上肢保养　四、下肢保养　第五节 胸、背保养　　一、胸部保养　　二、背部保养　第六节 腰、腹保养　　一、腰部保养　　二、腹部保养　第七节 五脏保养　　一、心脏保养　　二、肝脏保养　　三、脾、胃保养　　四、肺脏保养　　五、肾脏保养第四章 民族传统体育的静态养生第五章 民族传统体育养生的意、气、形调节一太极拳第六章 民族传统体育运动处方与饮食调养主要参考文献

编辑推荐

本书是在整体观、系统论、发展观的理论思想指导下编写而成的。
观点新颖独特，将古老的传统养生思想和健身方法同现代科学理论有机地融合。
内容涉及面广，通过本书的学习与自身实践，可以祛病强身、延年益寿、开发思维、拓宽知识面，并受到民族传统文化的熏陶和教育，激发爱国主义热情。
内容易懂、方法简单易学、锻炼效果明显。
全方位为广大的养生爱好者提供健身指导。

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