

<<中国传统养生>>

图书基本信息

书名：<<中国传统养生>>

13位ISBN编号：9787040191288

10位ISBN编号：7040191288

出版时间：2006-1

出版时间：高等教育出版社

作者：高等学校新世纪体育教材编写委员会/国别：

页数：173

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>

## <<中国传统养生>>

### 内容概要

中国传统养生文化融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体，它以中国哲学为理论基础，汇集道、儒、佛、医、武的思想精华，不仅具有健身延年的实用价值，而且映射出中华民族文化品格、民族心理、思维方式的特色。

中国传统养生，其来源范围之广、内容之多，令人目不暇接。

了解中国传统养生文化，旨在表述养生对人类生命全方位的影响。

它是一门学问，是一门中国的传统学问，有理论也有方法。

这门古老的学问，目前正在焕发新的活力，也越来越受到今人的重视。

养生要养好，一鳞半爪地学习一些养生方法是不够的，必须懂得养生理论，理解其思想真谛。

<<中国传统养生>>

书籍目录

绪论第1章养生学概述第一节养生学的原理第二节养生与运动第2章传统导引第一节导引的理论基础第二节导引养生的功法第3章平阴阳调刚柔第一节尽性立命的太极功法第二节静里乾坤的呼吸功第4章运动养生功第一节活络筋骨的腰腿功第二节强身健体的调养功第5章修持养生功第一节刚柔相济的舞蹈第二节练神畅志的体操第6章传统世俗养生法第一节四时养生法第二节生活起居养生法第7章养生按摩与保健第一节养生按摩第二节养生保健附录名家养生经验参考文献后记

## <<中国传统养生>>

### 编辑推荐

中国传统养生文化融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体，它以中国哲学为理论基础，汇集道、儒、佛、医、武的思想精华，不仅具有健身延年的实用价值，而且映射出中华民族文化品格、民族心理、思维方式的特色。

中国传统养生，其来源范围之广、内容之多，令人目不暇接。

了解中国传统养生文化，旨在表述养生对人类生命全方位的影响。

它是一门学问，是一门中国的传统学问，有理论也有方法。

这门古老的学问，目前正在焕发新的活力，也越来越受到今人的重视。

养生要养好，一鳞半爪地学习一些养生方法是不够的，必须懂得养生理论，理解其思想真谛。

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>