第一图书网, tushu007.com

<<生姜生产关键技术问题>>

图书基本信息

书名：<<生姜生产关键技术问题>>

13位ISBN编号：9787109118119

10位ISBN编号：7109118118

出版时间：2007-9

出版时间：中国农业

作者：徐坤

页数：137

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

内容概要

《生姜生产关键技术问答》作者以问答的形式和通俗易懂的语言，较为系统全面地介绍了生姜的发展现状与前景、生姜的生物学特性及主要品种、生姜高产优质栽培关键技术与良种繁育技术、生姜主要病虫害防治技术以及生姜产品的出口加工技术等。
书中内容既贴近生姜的生产实际，又紧跟生姜的研究前沿，保证了技术的实用性与先进性，是生姜栽培与加工的指导性实用资料。
适合广大姜农、农技推广人员、加工企业技术人员及相关专业师生阅读参考。

书籍目录

Stand on the Grear Book Yi and Use as Fist 第一章 《易》为本，拳为用 一、中国古代哲学的本源——太极与太极图 二、陈式太极拳——由道至武，内外兼修 Sword Derives from Fist and Goes in H armony 第二章 剑从拳出，拳剑合一 一、由拳入剑的陈式太极剑 二、身剑合一、出神入化的太极剑法 三、太极剑的健身功效 Chen ’ s Taichi Sword Fundamental 第三章 陈式太极剑36式入门功法 一、剑器介绍及挑选诀窍 二、握剑方法、剑指及武礼 持剑 握剑 剑指 武礼 三、基本剑法 刺剑 劈剑 抹剑 撩剑 挂剑 点剑 Necessary Points in Chen ’ s Taichi Sword Practice 第四章 陈式太极剑习练要诀 一、四大诀窍助你练好太极剑 二、初练太极剑时易犯的八大错误 三、太极剑练习中的“ 型 ”与“ 法 ” Chart Analysis of Chen ’ s Taichi Sword 第五章 陈式太极剑36式剑谱

章节摘录

版权页： 插图： 一、四大诀窍助你练好太极剑 Four Secrets to Help You 1.练太极剑身形要正确 练太极剑对身形要求与太极拳相似，如头正气平、松肩垂时、腰骶中正安舒、两腿虚实分清等。
2.运剑时要求动作连绵不断，式式相连，速度慢而不停 身躯与四肢运动要上下相随、前后相连、左右相顾，以腰之转动来带领全身动作，使上下肢体运动及剑的划动，均与腰动完全协调一致，令剑法、身法、步法达到和谐统一。
具体表现如下：上下肢运动要节节贯串，周而复始 依脚（迈步）、腿（换重）、腰（转腰带上身动）、手（沉肩升降，肘臂屈伸、手腕开合转动显出剑法招式）顺序，循环而动，即可显出上下相随、前后相连之体态。
身体左右两侧动作要阴阳循环互变，方显出左右相顾，式式相连 在由下至上节节贯串地完成动作的同时，身体左右两侧，即握剑手与剑指手应显出阴阳动静的相互交替，此起彼落，先后参差地循环互换，互相配合，不宜一同动作、一齐停顿。
如右手握剑向右击去，则剑先行，左手剑指从之；右手剑向左去，则剑指先行，而剑从之。
当剑作前后、上下运动时，也是这个原则。
如果是分势，则右剑、左指相分，剑为动为主，剑指相对为静为从。
当剑取直线动作如劈、刺时，剑指运行自然是取弧线，思想意识上则以剑为主体，剑指处于从属地位，它带领剑行是为了出剑显招。
对主从两者，在神态、劲力方面都要分出轻重。
练太极剑也和打太极拳一样，必须运用圆活劲力，不要用僵劲和指力 圆活之劲来源于腰的转动，以缓慢细腻的转腰运动带动上体移动，肩关节要松开沉得下，最忌耸肩缩颈缩膊。
肘关节要随腰动势作开合中有屈伸的灵活运动，持剑的手腕转动而圆活有劲。
持剑运行时，剑与剑指的运动始终突出一个“圆”字，如无端的玉环运行路线处处圆满，环环相连。
特别是手臂的屈伸旋动，要突出螺旋缠丝的劲路。
这样才会产生圆活连贯、运劲如抽丝的细致圆弧形运动，具有均匀、圆活、沾随之妙，显示出太极剑与其他剑术截然不同的内家剑特色。
要显均匀圆活之妙，除如上述要用腰转带动上身作弧形缠绕运动外，同时还应以腰转带动下肢形成圆形运动。
不论脚步之进退和转换重心，均应以腰转带动下身，使腰部转动带动下肢自然地出现圆弧形变换重心，而不宜用腿脚蹬地面，直线地转换成弓步或坐步。

编辑推荐

《陈式太极精简36式剑:太极剑》由中国商业出版社出版。

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