

<<传统养生功法>>

图书基本信息

书名：<<传统养生功法>>

13位ISBN编号：9787122103352

10位ISBN编号：7122103358

出版时间：2011-4

出版时间：化学工业

作者：周庆海

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>

## <<传统养生功法>>

### 前言

健身气功是我国中医学的宝贵遗产，它与养生长寿密切相关，具有通过身形活动、呼吸吐纳、心理调节等运动形式达到强身健体、养生防老的目的。

同时，气功以其简单易学、动作舒缓、灵活方便、效果良好等特点深受广大群众，尤其是中老年人的喜爱。

八段锦从北宋起便开始广为流传，历经千年，经久不衰。

其实，八段锦是古人编创的由八节不同动作组成的一套医疗、康复体操。

现代研究也证实，八段锦对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节和改善作用。

此外，八段锦动作简单，易记易学，适合男女老少不同人群习练。

而现在很多人都会做的广播体操就是起源于八段锦。

五禽戏是东汉名医华佗将虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活习性与传统中医学相结合所编成的一套健身功法。

现代医学研究证明，五禽戏具有陶冶心境、舒展全身肌肉关节、提高心肺功能、改善心肌供氧量、促进组织器官正常发育的功效。

太极拳以慢生柔，以匀求活，柔极生刚，刚柔相济，是一种既可防身制敌，又可增强体质、祛除疾病的传统国术。

24式太极拳由杨氏太极拳简化而来，比传统的太极拳更简单、更精炼，且同样具有疏经活络、调和气血、营养脏腑、强筋壮骨的功效。

易筋经源自我国古代秦汉的引导术，唐宋年间被少林僧侣改编，明代开始流传于社会。

其动作简单、舒缓，形态优美，可以改善人体肌肉、神经系统，疏通血脉，调节人体平衡，促进身体健康。

特别适合中老年人习练。

本书将以上4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错误和动作要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

编者 2010年12月

## <<传统养生功法>>

### 内容概要

本书将八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错和动作要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

本书适合广大健身爱好者参考阅读。

读者对象: 本书适合广大健身爱好者参考阅读。

一级分类:大众生活

二级分类:体育

三级分类:体育

## <<传统养生功法>>

### 书籍目录

#### 第一篇 文朴武雅 治病益身 八段锦

##### PART 1 千年魅力八段锦

八段锦的起源

不同类型的八段锦

八段锦的习练特点

神奇的养生效果

八段锦的习练指南

八段锦的基本动作

##### PART 2 分步图解站式八段锦

预备势

第一式双手托天理三焦

第二式左右开弓似射雕

第三式调理脾胃须单举

第四式五劳七伤往后瞧

第五式摇头摆尾去心火

第六式两手攀足固肾腰

第七式攒拳怒目增力气

第八式背后七颠把病消

收势

##### PART 3 坐式八段锦

坐式八段锦的基本要领

坐式八段锦口诀总记

分步图解坐式八段锦

1. 干沐浴

2. 转眼睛

3. 击齿

4. 漱口

5. 敲玉枕

6. 揉腹

7. 搓腰眼

8. 搓脚心

#### 第二篇 熊经鸟伸 调理身心 五禽戏

#### 第三篇 千年传承 21式修身养性 太极拳

#### 第四篇 源远流长 刚柔相济 易筋经

<<传统养生功法>>

编辑推荐

《传统养生功法:八段锦 五禽戏 太极拳 易筋经》:文朴武雅 治病益身--八段锦熊经鸟伸 调理身心--五禽戏千年传承 24式修身养性--太极拳源远流长 刚柔相济--易筋经

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>