

<<乾隆健身术>>

图书基本信息

书名：<<乾隆健身术>>

13位ISBN编号：9787506057455

10位ISBN编号：750605745X

出版时间：2013-1

出版时间：胡晓飞 东方出版社 (2013-01出版)

作者：胡晓飞

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>

<<乾隆健身术>>

内容概要

## <<乾隆健身术>>

### 作者简介

胡晓飞，北京体育大学导引中心主任，中国健身气功协会常委，国际健身气功联合会委员、国际气功联合会技术委员会副主任、健身气功对外等级技术首批评委、西班牙导引养生功协会导师，古巴政府MARTIRES DE BARBADOS奖获得者。

师从我国著名武术家、体育养生家张广德教授。

主要从事传统体育养生的教学、研究和推广工作，教授过40多个国家的近万名学生。

担任历届健身气功国际表演大会裁判长，数十次赴美国、日本、德国等20多个国家讲学、表演、报告论文和参观访问，曾多次应邀在中央电视台等多家电视台举办健身讲座和表演；完成国家体育总局科研课题10多项，在国内体育核心刊物上发表论文40余篇，其中：入选奥科会和亚科会各1篇、国际学术会议10篇、全国体育科学大会7篇，还发表科普文章近百篇。

著有《强身健体八段锦》、《皇家养生术》；参编《365天运动处方》、《导引健身法解说》、《走进健身气功》和《气功标准教程》等书籍。

## <<乾隆健身术>>

### 书籍目录

再版说明 序 前言 第一章 乾隆健身术概述 第一节 乾隆健身术的由来 第二节 乾隆健身术的意义 第三节 乾隆健身术的概念 第四节 乾隆健身术的特点（以站势练习为主） 第五节 乾隆健身术的作用 第六节 乾隆健身术的体系 第二章 乾隆的养生实践及科学原理 第一节 吐纳肺腑 第二节 活动筋骨 第三节 十个常要 第四节 四个勿行 第五节 居饮有节 第六节 适时进补 第七节 习武狩猎 第八节 潇洒巡游 第九节 赋诗作文 第十节 品茗吟唱 第三章 如何学练乾隆健身术 第一节 乾隆健身术服务现代生活 第二节 乾隆健身术是实践科学生活方式的桥梁 第三节 应注意享受乾隆健身术的实践过程 第四章 乾隆健身术（站势）生理效应的实验研究 第一节 选题依据 第二节 研究对象与方法 第三节 测试结果与分析 第四节 结论与建议 第五章 乾隆健身术基础功 第一节 乾隆健身术手型手法 第二节 乾隆健身术步型步法 第三节 乾隆健身术步法基础练习 第四节 乾隆健身术基础功注意事项

## &lt;&lt;乾隆健身术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2.分工过细带给人们局部负担过重 社会越是向前发展，生产力水平越高，人们的分工就越细，对提高技术水平、发展生产力就越有利。

但这又导致了在工作中，人们必须重复千百次同样的动作，必须长时间保持同样的姿势，动用同侧或同组肌群，这必然造成人体局部负担过重，罹患各种职业病。

如大学生长期伏案学习、研究、上网和做实验等，很容易在中年以后出现颈椎、腰椎、背部和消化系统疾病，以及视力衰退、精神不振等症状，影响生活质量和工作效率。

3.环境污染引发多种疾病 由于生产力的不断发展，规模的不断扩大，如基础设施的大量建设、矿藏的掠夺性开发，化学产品的生产，以及相关管理政策的滞后、人们环保意识的淡薄，使得环境遭到了前所未有的破坏。

包括核废料、工业废料，扬尘、水污染、噪声和照明等，加之食物中含有大量的添加剂和激素，这些都将或已经给人们带来无数的疾病，包括癌症的低龄化。

4.生活方式不合理促使人们早衰 科学统计告诉我们，按照人的生长期计算，人的寿命应该在100~175岁之间，公认的人类正常寿命应该是120岁，但目前绝大部分人并没有活到这个岁数。

目前我国公民的平均寿命只略高于71岁，世界上平均寿命最高的是日本妇女平均高于87岁。

为什么没有达到正常寿命呢？

我国古人早就给出了答案，《黄帝内经》中指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

”就是说，要懂得养生之道，按自然界变化的规律生活，要适当地运动，生活要有规律，不要酒色过度等。

这和国际上的维多利亚宣言“平衡膳食，有氧运动，心理调摄”如出一辙。

而当今社会人们由于健康观念的淡薄，导致人们暴饮暴食或偏食，少或乱运动，心理承受能力差等现象出现，使人40~50岁就出现早衰现象。

## <<乾隆健身术>>

### 编辑推荐

《乾隆健身术:基础》编辑推荐:北京体育大学养生教研室主任胡晓飞教授潜心研究推出的力作《乾隆健身术(基础)》、《乾隆健身术》(站势)、《乾隆健身术》(坐势),为我们展示了一个科学养生的成功范例,提供了一种科学养生的有效方法。

《乾隆健身术》因富含中华传统养生文化,操练简单实效,符合现代潮流等特点深受国内外广大爱好者的欢迎。

它的与众不同在于:融儒、道、释及诸子百家养生学术之精华,集“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”、“太极拳”动作之优势,结合现代健身理论与方法创编而成,不会对身体产生任何副作用。

为了让广大练习者更容易学练乾隆健身术,作者亲自示范全部功法,并拍成视频随书赠送。

## <<乾隆健身术>>

### 名人推荐

《乾隆健身术》一书是胡晓飞在研究中国古现代养生学、总结自己多年养生练习与教学实践，结合现代健身理论与方法的基础上撰写而成的。

作为他的师长，我为他的成长而感到由衷的高兴，并期待着他更多更好研究成果的问世。

——中国体育发展战略研究会副会长、中国运动训练学会主任委员 田麦久

<<乾隆健身术>>

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>