

<<健康三宝蹲立行>>

图书基本信息

书名：<<健康三宝蹲立行>>

13位ISBN编号：9787534561900

10位ISBN编号：7534561906

出版时间：2008-10

出版时间：马传礼、马力 江苏科技出版社 (2008-10出版)

作者：马传礼，马力 著

页数：197

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>

## <<健康三宝蹲立行>>

### 内容概要

人们通常认为，形体臃肿、举动迟缓、步履蹒跚、下蹲困难是年岁增长的必然结果。其实恰恰相反，没能保持住与生俱来的自然举止，随意放弃孩童时代的天真姿态，才是导致现代人早衰和多病的一个重要原因。

沿着这个思路，作者进行了不懈的思考和探索，终于完成了《健康三宝蹲立行》这《健康三宝蹲立行：仿童仿生健身法》。

《健康三宝蹲立行：仿童仿生健身法》具有以下三大特点： 其一是提出了“仿童健身”的新概念，使人们“返老还童”的想法能够落实到健身行动上；其二是推出了“仿生健身”的新模式。

《健康三宝蹲立行：仿童仿生健身法》选择灵龟、仙鹤、鸵鸟三种长寿动物，分别作为蹲、立、行三种姿态的形象代表。

把这些动物的特殊姿态筛选出来，有目的地进行编排组合，称之为龟蹲、鹤立、鸵行，以供读者有针对性地进行模仿练习；其三是开辟了“生活健身”的新空间。

书中介绍的健身方法新颖朴实、安全可靠，贴近居家百姓的生活实际，是作者多年研究之所得。在此真诚地奉献给广大热心的读者。

只要大家持之以恒、身体力行，就一定能够蹲出健康、立出健康、行出健康。

## <<健康三宝蹲立行>>

### 作者简介

马传礼，江苏南京人。

1969年毕业于南京中医药大学中医临床专业，是南京市中医院急诊科学科带头人。

现任江苏省呼吸研究会副主任委员、南京中医药大学教授。

曾在《中医教育》、《江苏中医》等杂志上发表专业文章多篇。

科研成果荣获三项国家专利。

在临床医疗上首创“经络搭桥术”，拓宽了传统经络理论的学术领地，开创了治疗腰腿痛、颈椎病的新途径。

## &lt;&lt;健康三宝蹲立行&gt;&gt;

## 书籍目录

蹲出健康原理篇一、蹲的概念与特点二、蹲是测试健康的标尺三、蹲在生活中的价值四、龟蹲使人长寿的原因方法篇一、徒手蹲(一)实蹲1.太极蹲2.八卦蹲(二)虚蹲1.踮蹲2.跟蹲3.踩蹲4.弓箭蹲5.偏蹲二、借物蹲(一)依靠蹲1.太极式依靠蹲2.八卦式依靠蹲3.依靠式虚蹲(二)扶持蹲1.太极式扶持蹲2.八卦式扶持蹲3.扶持式踮蹲4.扶持式弓箭蹲三、变异蹲(一)跪蹲1.双跪蹲2.单跪蹲(二)单腿蹲(三)坐蹲1.太极式坐蹲2.八卦式坐蹲3.弓箭式坐蹲4.盘坐5.借物式坐蹲(四)卧蹲1.仰卧蹲2.侧卧蹲四、蹲动(一)蹲步1.太极式蹲步2.八卦式蹲步3.蹲式踏步(二)蹲蹦(蹦蹲)1.太极式蹲蹦2.八卦式蹲蹦(三)蹲站1.太极式蹲站2.八卦式蹲站(四)蹲弹1.太极式蹲弹2.八卦式蹲弹五、蹲操六、日常蹲(一)劳作蹲(二)休息蹲七、组合蹲(一)双人蹲1.依靠式双人蹲2.单靠式双人蹲3.车厢式依靠双人蹲4.扶持式双人蹲(二)三人蹲八、心蹲(一)收心(二)拢心(三)蹲心注意事项篇一、龟蹲练习的服装要求二、龟蹲练习的时间、地点要求三、龟蹲练习应持之以恒立出健康原理篇一、片刻间单足立地的现象二、生活中发生摔跌的原因三、足底功能区的划分方法篇一、架(一)雁架(二)鹰架(三)燕架(四)雉架二、势(一)剑势(二)戈势(三)戟势(四)弓势(五)钩势三、位(一)原立位1.直立位2.弯立位3.踮立位(二)移立位1.旋转移位2.弹跳移位注意事项篇一、练习要领二、扶持式单腿立地三、闭目式单腿立地四、鹤立练习的注意要点行出健康原理篇一、随意行走难以行出健康二、正确行走的含意三、双脚落地的位置指南方法篇一、自然步态(一)便步(二)阔步(三)踮步1.直膝式踮步2.弯膝式踮步3.弯髌式踮步(四)横步1.剪式横步2.筷式横步(五)散步(六)跃步(七)童步(八)踏步(九)踱步(十)蹑步(十一)跑步二、非自然步态(一)猫步(二)正步(三)舞步(四)倒走三、综合训练(一)越野(二)爬山注意事项篇一、实际练习要点二、驼行练习的服装要求三、选择时间与天气四、身体状态与宜忌

## <<健康三宝蹲立行>>

### 编辑推荐

《健康三宝蹲立行:仿童仿生健身法》介绍的龟蹲、鹤立、鸵行等方法，简便易学，具体实用，将健身方式、健身时间、健身地点融入到日常生活之中。

<<健康三宝蹲立行>>

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>