

<<昭光健康直通车之最新24式太极养生>>

图书基本信息

书名：<<昭光健康直通车之最新24式太极养生>>

13位ISBN编号：9787542627148

10位ISBN编号：7542627147

出版时间：2008-1

出版时间：上海三联

作者：金文泉

页数：181

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

太极拳是我国传统的体育项目。

长期的实践证明，练习太极拳除了增强体质之外，还是辅助治疗高血压、溃疡病、心脏病、肺结核等多种疾病的好办法。

本书是运动医学专家金文泉教授在国家体委创编的简化太极拳基础上，根据自己的体会与运动医学知识，结合人体功能，进行全新的诠释与讲解。

有兴趣学习太极拳的朋友，一定能在金教授的细腻讲解下，轻轻松松学会太极拳。

所谓刚柔相济养身心，是指每个人要根据自己身体的集体情况选择合适的运动，包括运动量和运动方式。

传统养生方法的运动量较为适中，特别是最新24式简化太极拳，其架式平衡，舒展轻柔，动静相宜，形气相随，圆活自然，形神兼备，是大众锻炼身体的最佳选择。

作者简介

金文泉，教授、硕士研究生导师。

1939年生于上海，1961年毕业于上海医科大学医学系，在重庆医科大学等处长期从事医疗实践和医学教育工作。

深入研究与探讨当代运动医学和现代医学科学。

任教44年来培养了众多医学人才。

并先后在中外医学学术刊物上发表论文70余篇，出版专著3本。

书籍目录

一、科学健身——太极拳 (一) 健康与亚健康 1.什么是健康 2.健康十条 3.什么是亚健康 4.预防亚健康八大良方 5.太极拳是脱离亚健康的捷径 (二) 科学健身 1.什么是科学健身 2.科学健身的五项基本原则 3.既要健身,更要健心 4.缺氧的剧烈运动并非理想 5.有氧运动,有益健康 6.什么是有氧运动 7.太极拳是极佳的有氧运动 (三) 身体活动与健康二、太极拳的奥秘 (一) 中国武术发扬光大 (二) 什么是太极拳 (三) 太极拳的由来与五大流派 1.陈式太极拳 2.杨式太极拳 3.吴式太极拳 4.武式太极拳 5.孙式太极拳 (四) 什么是24式简易太极拳 (五) 太极拳的盛况——国际国内的发展 (六) 太极拳的特点 1.太极拳动作精细优美,锻炼全面,便于健脑养身 2.太极拳强调“自我加强”,能充分调动机体的主观能动性 3.太极拳锻炼既可健身强身,又可防病治病 4.太极拳入门容易,深学有味;人人可练,简单方便 5.太极拳适合国情,便于普及推广 (七) 太极拳的技法特点 1.虚灵顶劲竖项 2.沉肩坠肘坐腕 3.含胸拔背实腹 4.松腰敛臀圆裆 5.心静体松意注 6.呼吸深长自然 7.势势意连形随 8.轻沉虚实兼备 (八) 太极拳的基本动作及方法 1.手型 2.步型 3.手法 (九) 练太极拳的注意事项 (十) 怎么打好太极拳三、太极拳养生原理 (一) 中国传统养生原理 1.什么是养生 2.什么是中医养生学 3.养康一体的对象 4.精、气、血、神是养生的基本要素 5.影响人寿的因素 6.顺应自然,天人相应——中国传统养生的基本理念 7.中国传统运动养生的瑰宝——太极拳 (二) 太极拳是高情感、高美感的健身运动 1.意识与动作的完美协调——意识美感 2.姿势变换中的行云流水——动作美感 3.扶正祛邪,平衡阴阳——养生美感 4.身形移动过程中的圆活轻灵——协调美感 (三) 太极拳的养生作用 1.对神经系统的影响 2.对心血管循环系统的影响 3.对呼吸系统的影响 4.对消化系统和内分泌系统的影响 5.对调节血脂和减肥的作用 6.对肌肉、骨骼和关节的影响 7.对泌尿、生殖系统的作用 8.对免疫功能的影响 9.对孕妇的作用 (四) 太极拳功效产生的机理 1.经络的导引是养生的基础 2.呼吸的牵拉作用 3.意念的诱导作用 4.气血是调节的灵魂四、24式简化太极拳 预备势 (一) 起势 (二) 左右野马分鬃 (三) 白鹤亮翅 (四) 左右搂膝拗步 1.左搂膝拗步 2.右搂膝拗步 3.左搂膝拗步 (五) 手挥琵琶 (六) 左右倒卷肱 (七) 左揽雀尾 (八) 右揽雀尾 (九) 单鞭(1) (十) 云手 (十一) 单鞭(2) (十二) 高探马 (十三) 右蹬脚 (十四) 双峰贯耳 (十五) 转身左蹬脚 (十六) 左下势独立 (十七) 右下势独立 (十八) 左右穿梭 (十九) 海底针 (二十) 闪通臂 (二十一) 转身搬拦捶 (二十二) 如封似闭 (二十三) 十字手 (二十四) 收势五、太极拳疗养百病,益寿延年 (一) 中国传统运动养生保健之优越性 (二) 太极拳的保健、治疗与康复功能 1.太极拳锻炼是一种主动疗法 2.太极拳锻炼是一种整体疗法 3.太极拳是一种全科疗法 (三) 太极拳的固定组合动作 (四) 太极拳的治疗养生功效 1.心系疾病 2.脾胃疾病 3.肺系疾病 4.经络疾病 5.骨关节病 6.肝胆疾病 7.内分泌和代谢疾病 8.肾系疾病

章节摘录

插图：一、科学健身——太极拳（一）健康与亚健康人人希望获得健康，什么才是真正的健康？我们怎样才能永葆常青？

很多人并不太清楚。

1.什么是健康世界卫生组织（WTO）在成立宪章中对健康的定义是：“健康是身体上、心理上和社会适应等方面完美的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。

真正的健康应当包括以下四个方面：1.身体健康：是指人体生理的健康，涵盖了无病、无伤、无残以及良好的体质和体能，其标准为：身体各器官、系统发育良好，无病理信息；体质健壮，功能正常；精力充沛，劳动效能良好；常规体检正常。

2.心理健康：具有完整的人格，自我感觉良好；情绪稳定，有较好的自控、自律能力，能保持心理上的平衡；有自尊、自信、自爱和自知之明；在自己所处的环境中充分的安全感；能保持正常的人际关系，且受到众人的信任和欢迎；对未来有明确的生活目标，能脚踏实地不断进取，有理想和事业上的追求。

3.社会适应良好：是指人的生理、心理活动行为能适当当地当错综复杂的环境变化；思想、作风、行为、表现，能为大家所理解和接受；与人一见如故，待人真诚。

4.道德健康：主要是指不以损害国家、集体和他人的利益去满足自我的需要；有辨别善恶、真伪、荣辱、美丑等是非观念的能力；遵纪守法，能为他人和社会做好事，不做坏事。

2.健康十条现代的健康概念应包含上述生理、心理、道德和适应四个层次。

凡是能全部达到的人必然是以下“健康十条”的达标者。

那么，你又做到了几条呢？

1.精力充沛，能从容不迫地承担日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

2.处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细从不挑剔。

编辑推荐

《昭光健康直通车之最新24式太极养生》由上海三联书店出版。

昭光大众健康研究所首席健康教育专家洪昭光教授携百名专家共同策划。

如果人体缺乏必要的运动，机体内的气血在经络内的运行就会迟缓而不畅通，脾胃功能减退，从而导致消化不良，吸收营养成分的功能减弱，抗病能力下降。

长期缺乏运动的人，会出现食欲不振，精神萎靡，头昏心悸，倦怠乏力，失眠多梦等症状，故中医理论有“久卧伤气，久坐伤肉”之说。

太极拳养生的独特之处在于意守、调息和动形的统一，以达到“内练精气神，外练筋骨皮”的目的。

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>