

<<中华养生保健国术全图解>>

图书基本信息

书名：<<中华养生保健国术全图解>>

13位ISBN编号：9787546332185

10位ISBN编号：7546332184

出版时间：2010-8

出版时间：魏玉龙 吉林出版集团有限责任公司 (2010-08出版)

作者：魏玉龙 编

页数：255

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>

<<中华养生保健国术全图解>>

前言

国术，又称气功，它是一种通过自身行气的锻炼，从而发挥“气”的能动作用，以达到增强体质、祛病强身、养生防衰老的目的，因此它和养生长寿的关系极为密切，是中医学的宝贵遗产之一。

太极拳起源于中国，动作柔和缓慢，刚柔相济，具有疏经活络、调和气血、按摩脏腑、强筋壮骨的功效，既可作为防身之术，又能强体健身、防治疾病，特别适合年老体弱或慢性病患者习练。

传统医学认为，八段锦可以滋阴助阳、培元补气、疏通经络，具有行气活血、协调五、脏六腑的功能。

现代研究也证实，八段锦能加强血液循环，调节体液分泌，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很好的调节和保健作用。

另外，广播体操的来源和重要参考依据就是八段锦。

五禽戏是模仿自然中虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作、神态，结合传统中医学的原理而编成的一套祛病养生的健身功法。

五禽戏可以放松全身肌肉和骨骼，明显提高心、肺功能，改善器官供氧量，维护和增强器官的正常运行。

易筋经动作简单、舒缓，形态优美，养生保健效果明显，深受人们的喜爱。

“易”的意思是变异、活动、改变；“筋”指筋脉、肌肉和筋骨；“经”为方法。

长期习练，可以改善和调节人体平衡，促进身体健康，特别适合中老年人习练。

本书将4套保健国术全部收录，并对每一招、每一式都进行了详细的分步图解，并针对习练中易犯的 errors，给予了提醒和指导，使动作更加规范、到位。

几乎每个人都能在其中找到适合自己的习练方法，并且取得非常好的健身效果。

每天30分钟，不花一分钱，轻轻松松达到保健、养生效果。

<<中华养生保健国术全图解>>

内容概要

《中华养生保健国术全图解》将4套保健国术全部收录，并对每一招、每一式都进行了详细的分步图解，并针对习练中易犯的错误，给予了提醒和指导，使动作更加规范、到位。几乎每个人都能在其中找到适合自己的习练方法，并且取得非常好的健身效果。每天30分钟，不花一分钱，轻轻松松达到保健、养生效果。

<<中华养生保健国术全图解>>

作者简介

魏玉龙，北京中医药大学针灸学院副教授，中国第一位气功方向的医学博士。

现任世界医学气功学会常务理事、中国医学气功学会常务理事、全冈气功教育研究会理事等职务，《中华推拿疗法》杂志特聘专家编委。

在中医针灸推拿学领域，从事中医气功学、推拿学等课程的教学、科研和临床治疗工作。

在软组织损伤性疾病、亚健康、神经科疾病等领域，运用针灸、推拿开展了系统的临床治疗和科学研究；结合现代心理学、电生理学等学科内容，开展了气功的基础性研究。

已在各类学术刊物上发表学术论文近40篇，参与编写教材和撰写著作9部。

主持国家土点项目1项、厅局级课题1项，合作完成科研课题12项。

已获厅局级科技进步奖4项、省级科技成果奖1项、省部级教学成果奖1项、中华中医药学会科学技术二等奖1项。

<<中华养生保健国术全图解>>

书籍目录

24式养生太极拳Chapter 01 千年传承，寻根溯源话太极 / 8太极拳的起源和发展 / 8太极拳的功法特点 / 11神奇的养生功用 / 12习练太极拳的宜忌 / 14太极拳的基本动作 / 15Chapter 02 分步图解，24式太极拳 / 18第一式·起势 / 18第二式·左右野马分鬃 / 20第三式·白鹤亮翅 / 24第四式·左右搂膝拗步 / 26第五式·手挥琵琶 / 30第六式·左右倒卷肱 / 32第七式·左揽雀尾 / 38第八式·右揽雀尾 / 42第九式·单鞭 / 48第十式·云手 / 50第十一式·单鞭 / 54第十二式·高探马 / 56第十三式·右蹬脚 / 58第十四式·双峰贯耳 / 60第十五式·转身左蹬脚 / 62第十六式·左下势独立 / 64第十七式·右下势独立 / 68第十八式·左右穿梭 / 70第十九式·海底针 / 74第二十式·闪通臂 / 75第二十一式·转身搬拦捶 / 76第二十二式·如封似闭 / 80第二十三式·十字手 / 82第二十四式·收势 / 84强体防疾八段锦Chapter 01 千年魅力，治病益身八段锦 / 86八段锦的起源和发展 / 86站势八段锦的功法特点 / 88站势八段锦的养生功效 / 89站势八段锦的习练指南 / 90站势八段锦的习练宜忌 / 91站势八段锦的基本动作 / 92坐势八段锦的养生功效 / 94坐势八段锦的基本要领 / 94坐势八段锦的习练指南 / 94Chapter 02 分步图解，站势八段锦 / 96预备势 / 96第一段·两手托天理三焦 / 98第二段·左右开弓似射雕 / 102第三段·调理脾胃须单举 / 106第四段·五劳七伤往后瞧 / 110第五段·摇头摆尾去心火 / 114第六段·两手攀足固肾腰 / 120第七段·攒拳怒目增气力 / 124第八段·背后七颠百病消 / 128收势 / 130自然养生五禽戏Chapter 01 形神兼备，调理身心五禽戏 / 132五禽戏的起源和发展 / 132五禽戏的功法特点 / 133五禽戏的神奇养生功效 / 134五禽戏的习练要领 / 136习练五禽戏的宜忌 / 137五禽戏的基本动作与技法 / 138Chapter 02 分步图解，绘声绘色五禽戏 / 142预备势。调息凝神 / 142虎戏：第一式·虎举 / 146第二式·虎扑 / 150鹿戏：第一式·鹿抵 / 158第二式·鹿奔 / 162熊戏：第一式·熊运 / 168第三式·熊晃 / 172猿戏：第一式·猿提 / 178第二式·猿摘 / 182鸟戏：第一式·鸟伸 / 190第二式·鸟飞 / 194收势·引气归元 / 198强筋健骨易筋经Chapter 01 达摩坐禅，养生易筋经 / 202易筋经的起源和发展 / 202易筋经的神奇养生功效 / 204易筋经的功法特点 / 206深入了解易筋经 / 206易筋经习练指南 / 208习练易筋经的宜忌 / 209易筋经的基本动作与技法 / 210Chapter 02 分步图解，刚《梁相济易筋经 / 212预备势·调息凝神 / 212第一式·韦驮献杵第一势 / 214第二式·韦驮献杵第二势 / 216第三式·韦驮献杵第三势 / 218第四式·摘星换斗势 / 220第五式·倒拽九牛尾势 / 224第六式·出爪亮翅势 / 228第七式·九鬼拔马刀势 / 232第八式·三盘落地势 / 236第九式·青龙探爪势 / 238第十式·卧虎扑食势 / 242第十一式·打躬势 / 246

<<中华养生保健国术全图解>>

章节摘录

插图：动以入门，入门先练拳，练拳式、招式。

习练时身体要端正、放松，呼吸要均匀、细长，内心要平静，思想要专注。

整套动作要尽量连贯协调，尤其是从一个动作到下一个动作的转接之处。

此外，习练养生太极拳还要求动静皆备，拳功并练。

因为功属柔而拳属刚，拳属动而功属静，刚柔互济，动静相因，可以充分调动、调节人体的关节和脏腑。

有为以始，无为以成，练拳先要练意。

形体的正确、动作的舒缓、呼吸的匀畅、身体的松正、气息的运行、劲力的收发，全部是在“意念”的指导下开始并渐入佳境的。

功法记于心，心指导“意念”，“意念”带动动作就有了一招一式。

所以，拳术、招法是否规范正确，很多时候与“意念”有很大关系。

因此，一定要将“练意”的基本功做到位。

<<中华养生保健国术全图解>>

编辑推荐

《中华养生保健国术全图解》：内外兼修的长寿保健秘术，畅达经络，疏通气血，调和脏腑，益寿延年。

为了一份健康，您选择了此书。

为了一记承诺，我们出版了此书。

知名专家邀您共享健康生活。

<<中华养生保健国术全图解>>

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>