

<<中华传统体育养生概论>>

图书基本信息

书名：<<中华传统体育养生概论>>

13位ISBN编号：9787560152066

10位ISBN编号：7560152066

出版时间：2009-12

出版时间：吉林大学出版社

作者：卢红梅

页数：227

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>

## &lt;&lt;中华传统体育养生概论&gt;&gt;

## 前言

中国传统养生理论与方法是中国优秀的文化遗产之一，它以中国阴阳学说、五行学说、经络学说、脏腑学说、精气神学说等作为理论基础，汇集丰富的中国传统哲学和中国传统医学思想。

中国传统养生能够在中国历史长河中长盛不衰，根本原因在于它具有很高的修身养性价值和深厚的中华文化底蕴，深受国人乃至世界人民的喜爱。

中国传统养生经过我国历代养生之士的总结与提炼，形成了比较系统的理论、学说和具体操作技术，并已成为国人养生的重要宝典。

当今社会，人们正面临着诸多恶性疾病的侵扰，某些现代西医不能有效解决的问题，我国传统养生的方法却能够发挥一定的作用。

但从另一个角度来观察，中国传统养生理论与方法的发展是一个渐进的过程，由于受到人们认识水平的限制，在中国传统养生领域中还存在一些基本的理论问题需进一步解释与完善。

基于此，我们在吸取前人养生经验之时，需要辩证地审视这些养生内容，取其精华，去其糟粕，使我国传统养生理论能够得到弘扬与发展。

体育养生是中国传统养生领域一个重要分支系统，它在中国传统养生历史中占据重要的地位，并起到积极的作用。

在我国传统养生历史中，众所周知，与身体活动紧密联系的导引养生术、吐纳术等都可以划入此范畴之中，其典型代表为五禽戏、易筋经、八段锦等。

从内容与操作而言，以体育活动进行养生保健在我国传统养生史中早已出现，但“体育”，与“养生”，两个词语连接在一起使用却是在近现代才开始广泛流行。

体育养生虽以身体活动为主要手段与载体，但它将身体活动与人体的呼吸以及人体内在的意念活动融为一体，达到活络肢体，通畅气血，进而使人体内部各种脏器、组织等机能进入最佳工作状态，最终达到延年益寿之目的。

由此可以看出，体育养生是一个系统性的操作过程，它通过调身、调息、调心三个不同层面的操作活动，使人体内外合一、形神兼备。

这也进一步说明，体育养生不仅仅为身体活动的操作，更为重要的是，它应当将身体活动与呼吸、意念紧密结合起来，以达到全面有效养生的目的。

此外，体育养生虽然强调了操作的整体性，但从具体的学习与锻炼而言，其操作重点存在一个递进的程序，即以调身为入手点，正形的过程中，逐步调理呼吸与动作的配合，最后再将意念贯注于动作与呼吸之中，达到三者有效的结合。

对于学习者而言，如果不强调习得的先后顺序，学习之初就强调操作的整体运行，其学习过程可能会遇到一定的困难。

卢红梅同志著的《中华传统体育养生概论》，将中华养生理论与体育养生实践相结合，并试图运用现代科学理论来解释中华体育养生实践中的相关问题，这对于人们理解中华传统体育养生具有积极的促进作用。

从第二章中华养生理论发展脉络、第三章中华养生古代名家、第四章中国古人的养生观三章的设计而言，作者试图通过梳理中国养生的历史发展以及养生思想的演化，帮助读者了解我国养生的基本概况。

同时，作者在体育养生内容设计上，侧重于具体实践操作，使本书进一步体现出了一定的实际应用价值。

本书行将付梓，特为之作序。

河北师范大学体育学院赵斌 2009年12月

## <<中华传统体育养生概论>>

### 内容概要

《中华传统体育养生概论》由卢红梅同志著，将中华养生理论与体育养生实践相结合，并试图运用现代科学理论来解释中华体育养生实践中的相关问题，这对于人们理解中华传统体育养生具有积极的促进作用。

从第二章中华养生理论发展脉络、第三章中华养生古代名家、第四章中国古人的养生观三章的设计而言，作者试图通过梳理中国养生的历史发展以及养生思想的演化，帮助读者了解我国养生的基本概况。

同时，作者在体育养生内容设计上，侧重于具体实践操作，使本书进一步体现出了一定的实际应用价值。

《中华传统体育养生概论》行将付梓，特为之作序。

## <<中华传统体育养生概论>>

### 书籍目录

第一章 中华传统养生文化第一节 中华传统养生理论第二节 中华传统养生学的特点与基本原则第二章 中华养生理论发展脉络第一节 中国古代的养生文化第二节 古代养生文化经典：《黄帝内经》第三章 中华养生古代名家第一节 老子的养生之道第二节 孔子的养生之道第三节 管子的养生思想第四节 孙思邈的养生之道第五节 养生长寿的古人第四章 中国古人的养生观第一节 中国古人的饮食养生观第二节 中国古人的起居养生观第三节 中国人其他的养生观第五章 中华传统养生理论中的基本概念第一节 对“生命”的解释第二节 对“天年”的解释第三节 对“衰老”的解释第四节 对“天人相应”的解释第五节 对“形神合一”的解释第六节 对“动静互涵”的解释第七节 对“协调平衡”的解释第八节 对“正气为本”的解释第六章 中华传统养生的理论基础第一节 阴阳学说第二节 五行学说第三节 经络学说第四节 脏腑学说第五节 气血津液学说第七章 中国传统养生的内容第一节 情志调摄第二节 饮食调理第三节 生活起居第四节 身体运动第八章 传统养生理论在中华体育养生中的应用第一节 阴阳学说之应用第二节 五行学说之应用第三节 脏腑学说之应用第四节 经络学说之应用第九章 中华传统体育养生理论第一节 中华传统体育养生的机理和特点第二节 中华传统体育养生的原则和功能第三节 中华传统体育养生的形式第十章 中华传统体育养生功法第一节 传统体育养生功法锻炼的基本原则第二节 中华传统体育养生功法特点及要领第三节 中华传统体育养生功法动作说明第十一章 中华传统体育养生理论与现代科学第一节 传统体育养生的生理学分析第二节 传统体育养生的医学心理学分析第三节 传统体育养生的社会学分析参考文献

<<中华传统体育养生概论>>

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>