

<<中国传统运动养生学>>

图书基本信息

书名：<<中国传统运动养生学>>

13位ISBN编号：9787564401528

10位ISBN编号：7564401524

出版时间：2009-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：邬建卫,刘涛,杜小安

页数：242

字数：423000

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>

<<中国传统运动养生学>>

内容概要

生活幸福、身体康泰是千百年来人类追求的共同目标。

在漫长的岁月中，我们的祖先在强身健体、延年益寿方面进行了大胆的探索和各种不同的尝试，逐渐形成了具有中华民族传统文化特色的中国传统运动养生学。

中国传统运动养生学是在中国古代养生学说指导下逐渐形成的多种体育活动和健身方法的总称。

它包括呼吸吐纳、导引、推拿按摩、长拳、太极拳等各种徒手练习方法和骑马射箭、狩猎划船、蹴鞠踢毽等借助器械锻炼身体的运动项目。

不管是徒手还是借助器械练习，只要运动得法、长期坚持，就能起到调整呼吸、调节五脏六腑和四肢百骸机能的作用，从而达到强身健体、怡养心神、防病治病、益寿延年的目的。

又因为运动养生的各种方法和套路动作比较简单，容易学习和掌握，而且不受时间和场地的限制，投入低，收效显著，副作用小，比较安全，所以千百年来一直深受广大人民群众的喜悦。

新中国成立后，经过发掘和整理，传统养生运动被纳入高等教育体系，不仅被作为正式的体育课程在课堂上向学生传授，而且被作为全国几十所高等中医药院校的一项重要赛事，从20世纪80年代开始一直坚持至今。

可以这样说，传统养生运动由于自身拥有科学合理的内核，因此几千年来得以延续和发展；又由于党和政府的重视，经过体育工作者与专家的整理和提高，得以与时俱进，发扬光大。

鉴于高等中医药院校规范开展传统运动养生项目教学的需要，并在人民群众中加以广泛的宣传和推广，使养生运动更好地为全民健身运动和我国的现代化建设服务，由邬建卫等同志发起，组织一批专家学者，共同编写了《中国传统运动养生》一书。

作者搜集了从古至今常见的传统运动养生的各种套路和功法，逐一进行科学编排和阐释，并配以精美的插图，便于学习和掌握。

本书在编写过程中，参考了大量的资料，在此对原作者表示衷心的感谢。

由于编写时间紧迫，加之作者水平所限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正，以便再版时修改。

<<中国传统运动养生学>>

书籍目录

第一章 中国传统运动养生学概述	第一节 中国传统运动养生学的概念和内容	第二节 中国传统运动养生学的形成和发展	第三节 中国传统运动养生学的特点和功能	第二章 中国传统运动养生学的中医学基础理论	第一节 整体观	第二节 阴阳学说与五行学说	第三节 脏腑学说与经络学说	第三章 中国传统运动养生学的教与学	第一节 中国传统运动养生学的教	第二节 中国传统运动养生学的学	第三节 中国传统运动养生学图解的看与学	第四章 中国传统运动养生学与康复学	第一节 传统康复学概述	第二节 传统运动养生功法在康复学中的作用和特点	第三节 传统运动养生功法在康复学中的运用原则和注意事项	第四节 常见传统运动养生功法在康复学中的应用	第五章 中国传统运动养生学与老年保健	第一节 老年人的生理特点和心理特点	第二节 老年人常见易发疾病	第三节 传统运动养生学在老年保健中的作用	第四节 适合老年人的传统运动养生方法	第六章 中国传统运动养生学与现代科学	第一节 传统运动养生对心血管系统的影响	第二节 传统运动养生与免疫功能	第三节 传统运动养生与心理学	第四节 传统运动养生与社会学	第七章 中国传统运动养生基本功	第一节 武术基本功	第二节 太极拳基本功	第三节 导引养生基本功	第八章 初级拳、太极拳与太极剑	第一节 初级长拳三路	第二节 太极拳的基础理论	第三节 简化太极拳	第四节 三十二式太极剑	第五节 四十二式太极拳	第六节 四十二式太极剑	第九章 中国传统导引术	第一节 五禽戏	第二节 八段锦	第三节 易筋经	第四节 龟形功	第五节 彭祖健身术	第十章 现代导引术	第一节 颈部疼痛防治术	第二节 肩臂疼痛防治术	第三节 腰腿疼痛防治术	参考文献
-----------------	---------------------	---------------------	---------------------	-----------------------	---------	---------------	---------------	-------------------	-----------------	-----------------	---------------------	-------------------	-------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------	--------------------	-------------------	---------------	----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	-----------------	----------------	----------------	-----------------	-----------	------------	-------------	-----------------	------------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------	-------------	-------------	-------------	------

<<中国传统运动养生学>>

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>