

<<图解24式养生太极拳>>

图书基本信息

书名：<<图解24式养生太极拳>>

13位ISBN编号：9787564406141

10位ISBN编号：7564406143

出版时间：2011-10

出版单位：北京体育大学

作者：刘琦

页数：249

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>

<<图解24式养生太极拳>>

内容概要

刘琦编著的《图解24式养生太极拳》内容介绍：中医认为，人过四十，肝肾最容易亏虚，这就好比大树的根枯了叶子就会变黄飘落，因此，浇水施肥应从根本着手，滋肝补肾，才是养生保健的秘诀。

。人体丹田与命门之间（即小腹部位），正是人体吸收和气血循环运行化为精血的最关键最根本的部位。

。加强人体丹田部位和下肢的运动，对身体极有好处，而太极正是这样一种练习下盘的运动方式。

<<图解24式养生太极拳>>

作者简介

刘琦
1962年生，硕士，副教授，现在北京农学院工作。
正式发表《以学生为主体，全面贯彻与实施(国家学生体质健康标准)实践模式的研究》等论文37篇；
出版《科学健身》、《营养新概念》和《大学体育与健康》等专著、译著和教材12部。
参与了北京奥运会残奥会开闭幕式和首都国庆60周年庆典等活动的组织工作。
研究方向为学校体育学、大众科学健身和大型文化体育活动策划。

<<图解24式养生太极拳>>

书籍目录

导言

第一章 走近太极，认识太极拳

太极是中华文明的瑰宝

太极拳与其他健身方式的比较

太极拳的流派

第二章 练习太极拳能祛病养生

太极拳是养生健身的最佳运动

太极拳是摆脱亚健康的捷径

太极与中医养生相通

太极拳的养生功效

太极养生祛病小窍门

第三章 从太极中学会处世养生态度

名人养生要诀

无处不在的太极处世态度

第四章 练太极拳前的准备

太极拳练习的地点与方位

太极拳练习的时间

怎样选择练太极拳的服装

太极拳练习的基本手型和手法

太极拳练习的基本步型与步法

太极拳练习的眼法

太极拳技法的特点

太极桩练习

太极拳练习前要先调身

第五章 初级太极拳套路：24式简化太极拳

一、起势

二、左右野马分鬃

三、白鹤亮翅

四、左右搂膝拗步

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、扇通臂

<<图解24式养生太极拳>>

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

第六章 24式简化太极拳分组动作对症练

第1组动作——防治心脑血管疾病（心悸、冠心病、中风、失眠）

第2组动作——调理脾胃（胃疼、泄泻、便秘）

第3组动作——调理肺系疾病（咳嗽、哮喘、肺癆）

第4组动作——舒解经络（高血压、健忘）

第5组动作——防治骨关节病（骨质疏松、颈椎病、肩周炎）

第6组动作——防治肝胆疾病（肝痛、眩晕）

第7组动作——调理代谢和内分泌（糖尿病）

第8组动作——调理肾系疾病（遗精、阳痿、月经不调）

第七章 从新手到高手：新手体悟与高手经验

新手体悟

高手经验

附录

太极散手歌诀

太极拳歌诀释义

太极拳名言赏析

<<图解24式养生太极拳>>

章节摘录

版权页：插图：计时法：到自己所能承受的极限后停住，然后从10倒数到1，再放松。如此循环几次。

随时拉：自己一个人在家的时候，学习或工作累了，可以试着拉拉，不一定要忍受大的酸痛（但也不能太轻松），抱着只是随便拉拉韧带的心。

贵在坚持：一定要每天压韧带，否则韧带再好的人都会缩回去。

心理暗示：拉韧带的时候告诉自己“我一定能做到”，这样会或多或少地克服对拉韧带造成的酸痛的恐惧心理。

请记住，千万不能害怕压韧带。

1.正压腿面对肋木（是靠墙壁安装的、具有一组横杆的平面框架，是最为基本的康复训练器械之一）或一定高度的物体。

并步站立，一腿放在肋木上，另一腿直膝；两手扶按膝关节，立腰收髋；上体前屈并向前、向下做压振动作。

练习时，左右腿交替进行。

<<图解24式养生太极拳>>

编辑推荐

《图解24式养生太极拳》是图解大众健身系列之一。

<<图解24式养生太极拳>>

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>