

<<八段锦>>

图书基本信息

书名：<<八段锦>>

13位ISBN编号：9787564412043

10位ISBN编号：7564412046

出版时间：2013-1

出版时间：左茜颖 北京体育大学出版社 (2013-01出版)

作者：左茜颖

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>

<<八段锦>>

内容概要

《气功健身自学丛书:八段锦》由左茜颖编著，是“气功健身自学丛书”之一。
“八段锦术，动形行气，舒筋柔骨，开泄腠理，活血通经，众邪辟除，康命安乐。”八段锦是我国优秀的古传养生术。
本功是国家正在大力推广的一套气功健身功，吸收了诸多八段锦练法精华，对于外形各节、内里诸脏、呼吸、意念、经络、筋肉等，均有直接锻炼收益及保健作用。

<<八段锦>>

书籍目录

第一章 气功健身八段锦 预备势 第一段 两手托天理三焦 第二段 左右开弓似射雕 第三段 调理脾胃须单举 第四段 五劳七伤往后瞧 第五段 摇头摆尾去心火 第六段 两手攀足固肾腰 第七段 攒拳怒目增气力 第八段 背后七颠百病消 收势第二章 养生坐势八段锦 第一段 双手托天理三焦 第二段 左右弯弓似射雕 第三段 调理脾胃单举 第四段 五劳七伤往后瞧 第五段 摇头摆尾去心火 第六段 揉膝摩背固肾腰 第七段 攒拳怒目增力气 第八段 背后七颠百病消 收功第三章 王氏简易八段锦 第一段 两手擎天理三焦 第二段 左右弯弓似射雕 第三段 调理脾胃单举手 第四段 五劳七伤往后瞧 第五段 摇头摆尾去心火 第六段 背后七颠百病消 第七段 攒拳怒目增力气 第八段 两手攀足固肾腰

<<八段锦>>

章节摘录

版权页： 插图： （养生作用） 1.什么是“五劳七伤”？

在中医上指的是心、肝、脾、肺、肾五脏劳损的疾病，或是阴寒、阳痿、里急、精漏、精少、小便频数等肾气亏损的症状。

另一种说法，则是五脏中的任何一脏形成难治的慢性病，即成为“痼病”。

另外，人的情绪也可以致病，当情绪过度反应时会导致“虚损”，而伤害到“精、神、魂、魄、智、意、志”，称为“七伤”。

简单地说，“劳”是指生理的功能不良，“伤”则是心理情绪上的损害。

“五劳”指心、肝、脾、肺、肾五脏劳损；“七伤”指喜、怒、悲、思、忧、恐、惊七情伤害。

本段动作通过上肢伸直外旋扭转的静力牵张作用，可以扩张牵拉胸腔、腹腔内的脏腑，因此强健之。

2.本段动作中往后瞧的转头动作，可刺激颈部大椎穴，使头部反复用力，左右旋转，增强颈部深浅肌群的收缩能力，加强胸骨和第一、二肋骨的上提，有助于胸廓上部活动，促进两肺尖心血管循环。

身体较虚弱的人，由于两肺尖通气较差，可能诱发肺结核和肺脓肿。

这动作主要增强肺脏机能，预防肺结核等肺部疾患。

同时头颈运动对于中枢神经，尤其是脑，都有良好的作用。

它能增加脑部的血液供给，加强神经、体液调节，对脏腑气血和全身均有协调作用。

所以，有人认为这段动作对防治五劳七伤都有好处。

另外，它还能锻炼活动眼部肌肉，提高视觉能力；使颈部诸肌得到锻炼，有助于治疗落枕和颈椎病；减轻眩晕和上肢麻木，改善高血压和动脉硬化等症。

3.可增加颈部及肩关节周围参与运动肌群的收缩力，增加颈部运动幅度，活动眼肌，预防眼肌疲劳以及肩、颈与背部等疾患。

同时，改善颈部及脑部血液循环，有助于解除中枢神经系统疲劳。

<<八段锦>>

编辑推荐

《气功健身自学丛书:八段锦》由北京体育大学出版社出版。

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>