第一图书网, tushu007.com

<<强身健体八段锦>>

图书基本信息

书名：<<强身健体八段锦>>

13位ISBN编号：9787801881083

10位ISBN编号：7801881087

出版时间：2003-9

出版时间：现代

作者：胡晓飞,李金龙

页数：194

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

<<强身健体八段锦>>

内容概要

现代生活中的保健具有独特的作用。
但是中国传统健身术由于年代久远，而且在发展过程中结合了传统文化，包括儒家、道家、释家、医家的思想，比较丰富庞杂，像八段锦就是这样的，它年代久远，比较深奥，很多练习者并不太了解。今天我们就想通过对八段锦历史、原理和方法的讨论，使大家对这种健身方法有一个基本的了解，从而帮助大家更好的练习。
《健康之路》推出这么一期节目是有很重要的意义的。
　　八段锦是中华民族自古相传至今的一种健康运动，由八种如「锦」缎般优美、柔顺的动作组成，更是国术精华之集「锦」，对强健体魄、提升工作效率、延缓老化过程甚有助益，是每天作业前或休息时调理身心、活化气血的最佳体操。
练八段锦必须要有毅力和恒心，不可一暴十寒，否则功效必大打折扣。
每段锦的功能和要领都浓缩成七字，作为该段锦之名称，简单易记。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

胡晓飞：男，1960年9月出生于江西景德镇，现为北京体育大学武术学院副教授，硕士生导师。
毕业于北京体育大学武术专业传统体育养生方向硕士研究生，师从著名武术家、养生家张广德教授，
主要研究体育养生的史、理、法，擅长制定体育养生处方，在古、现代导引、导引养生功和养生

<<强身健体八段锦>>

书籍目录

强身健体八段锦八段锦动作详解 第一段：两手托天理天焦 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：摇头摇尾去心火 第六段：两手攀足固肾腰 第七段：攒拳怒目增气力 第八段：背后七颠百病消深入了解八段锦 第一段：八段锦概述 第二段：八段锦的类型 第三段：八段锦的手段及作用 第四段：八段锦的特点 第五段：怎样学习八段锦 第六段：八段锦的锻炼原则 相关链接 一、现代社会给人们身心带来危害 二、现代社会对健身理论与手段的要求 三、有氧运动十解养生之道漫谈 之一 源远流长的祖国养生学 之二 养生之道 之三 中医的养生概念 之四 气 之五 气功的诞生 之六 气功养生功法 之七 “ 六养 ” 与 “ 四少 ” 之八 十二时辰养生法 之九 健脑之道 之十 日常生活中的养生之道

章节摘录

书摘1、胡晓飞副教授北京体育大学武术学院　　2、李金龙教授山西大学体育学院　　主持人：观众朋友们，你们好！
这里是中央电视台《健康之路》直播节目，今天我们来聊的是健身方面的问题。
您经常给老年人做一些健身的指导和咨询，在这些年的工作中您有哪些心得呢？
　　胡晓飞：我从小就很喜还体育，上大学后学的也是体育专业，并且逐渐迷上了传统体育健身，在研究生期间我就专攻体育养生，多年的教学和研究过程中我发现中国传统的健身术包括八段锦、自我按摩术、太极拳等对于我们的健康是非常有益的，中国传统健身术由于年代久远而且在发展过程中结合了传统文化，思想比较丰富庞杂而且比较深奥，很多练功者并不太了解，今天我就想通过这个节目让大家对这种健身方法有一个基本的了解。
　　李金龙：我12岁开始跟随山西一个著名的形意拳家学习形意拳，后来通过接触和学习研究中国传统的养生文化，我当时深刻感觉到中国传统的养生文化的确是源远流长、历史悠久、博大精深，和西方包括近现代的一些体育项目有很大的区别。
中国体育养生文化如五禽戏、八段锦、易经经、太极拳等功法仅仅是其中的一支奇葩，主要目的不是在于治病而是在于防病，常人往往犯的错误是急来抱佛脚、有病乱投医，这是不对的。
　　主持人：什么是八段锦？
　　胡晓飞：中国传统健身方法有很多种类，其中包括太极拳、五禽戏等，八段锦的锦字有三层含义，1、从金从铂，金表示贵重物品，铂在古代代表色彩鲜艳的丝织品，这也表示这个练习是比较珍贵而且华丽的。
2、锦代表织锦，织锦的特点是连绵不断的，说明这个联系需要连绵不断匀速进行。
3、锦有集锦的意思，表示八段锦是把前人总的练习手段和方法进行了提炼的。
另外八段锦的『八』字可能和八段锦产生的年代与八卦盛行有关。
　　主持人：八段锦是什么时候出现的？
　　李金龙：关于八段锦的起源学术界有一些不同观点，这里介绍的是中国气功大成里面的观点，认为八段锦是由唐代的钟离拳所创编，后来魏晋的一个著名的道士也是养生家许逊的一本书中也记载有八段锦。
据北京体育大学的吴志超先生考证认为八段锦这个名称最早是起源于南宋。
后人为了区别这两套八段锦就把钟离所创编的八段锦叫做文式八段锦，而把许逊先生所传的八段锦叫做站式八段锦。
　　主持人：练习八段锦对身体有哪些好处？
　　胡晓飞：练习八段锦可以通经活络、和气柔体。
中医认为经络是内联脏腑、外络枝节，是人身气血运行的信道，不可不通。
经络分布在人的皮下肉上，我们如果加大对经络的刺激和对某些穴位的刺激就可以达到畅通的目的。
练习八段锦时手臂的旋转可以增加扭矩、加大压力，这样有利于经络畅通。
　　八段锦的作用　　疏通经络和气柔体　　主持人：来看一个小片子：八段锦第二节：左右弯弓似射雕　　胡晓飞：做这一节要求腿部虚实分明。
还要注意练习的时候要把思想集中在用力的部位。
　　主持人：八段锦还有哪些作用？
　　李金龙：八段锦还有强体增智、醒脑宁神的作用。
这个作用的原因在于八段锦第六个动作叫做双手盘足固肾腰。
中医理论认为肾为先天之本，肾气旺盛的人往往精力充沛、思虑开达、动作强劲有力。
　　胡晓飞：还可以按摩内脏、节省能量、提高功能。
来看一个片子：八段锦第三节：调理脾胃须单拳。
通过这个锻炼可以使得呼吸细缓身长，减少呼吸次数、节省能量、提高工作效率。
　　李金龙：另外还有减脂降压、消结化瘀的作用。
八段锦是一种典型的有氧运动，套路可长可短，心律都不会太大。

因此更加适合中老年人进行练习。
胡晓飞：另外还有保津益气、壮中补元。
这个动作是叩齿、鼓漱、咽津。
八段锦第八节：背后七颠百病消　　李金龙：八段锦还有增力补钙、延缓衰老的作用。
八段锦涉及到了一些平时很难运动到的部位，起到一个平衡作用。
比如第七节攒拳怒目增气力要求肌肉用力而且马步蹲裆，使得腿部肌肉得到很好的锻炼，而且在手指握拳和脚趾抓地的时候增加了肌肉的锻炼并且同时使得血液中的钙不至于流失。
第八节强调的是蹲足跟，可以有效刺激生殖和泌尿反射区，也可以起到补肾、壮腰的作用。
主持人：练习八段锦要注意什么？
李金龙：在学习八段锦的过程中要注意一个程序，八段锦包括肢体运动、呼吸、意念，练习时要注意使身体动起来，使精神静下来，要求动作一致、准确、伸缓、匀长、腹式呼吸。
学习八段锦的注意事项　　先学动作　　次加呼吸　　后加意念　　胡晓飞：肢体运动的注意事项　　动作绵缓松紧结合　　动其梢节加强旋转　　之所以要松紧结合我们来看一下八段锦的第一节：两手托天理三焦。
动作要注意讲究圆活，不要太直来直去，这样有利于血液运行。
来看看八段锦的第五节：摇头摆尾去心火。
注意上肢放松、加强旋转，转头的目的是要刺激大椎穴，中医认为大椎穴是阳精的总汇，可以起到益气、通阳的作用。
李金龙：另外对于呼吸的问题在练习过程中要特别注意。
呼吸练习的注意事项　　动作和呼吸的配合　　起吸落呼　　开吸和呼　　松吸紧呼　　先吸后呼　　胡晓飞：意念活动也应该注意：　　意念专一　　意随形变　　用意要绵　　主持人：北京彭先生50岁请问八段锦里面有一节『五痨七伤往后瞧』，请问为什么要『往后瞧』？
胡晓飞：五劳指的是心痨、脾痨、肺痨、肾痨、肝痨。
往后瞧这一节可以刺激大椎穴，改善身体状况。
主持人：温州周女士44岁我身体很虚弱，很容易得病，这种情况适不适合锻炼八段锦？
李金龙：这种情况很适合锻炼八段锦，因为八段锦比较简便易学而且动作并不剧烈，是很缓慢的，很适合老年人。
通常锻炼的最好时间是下午四点到傍晚。

<<强身健体八段锦>>

编辑推荐

CCTV经典健康节目健康之路深受广大观众的喜爱，本期特邀北京体育大学胡晓飞、山西大学体育学院李今龙主讲如何练习八段锦（八段锦动作详解），深入了解八段锦，并最终做到强身健体，延年益寿。
随书赠送VCD2张。

第一图书网, tushu007.com

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