

<<慈心功 健心操>>

图书基本信息

书名：<<慈心功 健心操>>

13位ISBN编号：9787806896846

10位ISBN编号：7806896848

出版时间：2008-1

出版时间：钟荣洪 珠海出版社 (2008-01出版)

作者：钟荣洪

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>

<<慈心功 健心操>>

内容概要

《慈心功 健心操》是对学习健心操的详细解说文中有图解方便理解，每一个动作都比较简单，也有对每个动作的好处的叙述，健心操很容易学会，语言亦是非常的简单，通过简单的动作，简单的一呼一吸，结合相应的动作，使身体得到锻炼也可启到减压的作用。

<<慈心功 健心操>>

书籍目录

题词 序言 慈心功健心操的功效 卧式慈心功健心操对失眠有辅助疗效 慈心功健心操诞生的背景 练慈心功健心操的益处 练健心操注意事项 呼吸法 慈心功健心操招式简介 练习计划的制定 第1式：合十慈心 第2式：旋掌运心 諛词 第3式：弯腰健心 第4式：握拳舒心 第5式：弯腰翻心 第6式：抱球运心 第7式：心旷神怡 第8式：惊心动拍 第9式：十指连心 第10式：晃动的心 第11式：心潮起伏 第12式：娱心悦目 第13式：平心独立 第14式：心潮澎湃 第15式：诚心谢天 第16式：心理平衡 第17式：回头修心 第18式：恢复信心 第19式：心平气和 第20式：擦腰舒心 第21式：轻打足心 第22式：倒换心血 第23式：心驰神往 第24式：回心转意 第25式：洗心涤虑 第26式：心安理得 第27式：心心相印 练健心操后应注意事项 笑健心法 练习慈心功健心操的用具 休闲健心法 冥想健心法 营养与健康 食物对身心健康的影响 健康小知识 食物属性 食物配搭禁忌 諛词

<<慈心功 健心操>>

章节摘录

版权页：插图：练慈心功健心操的益处经过专家的论证，经过我们的实践，证明练慈心功健心操有如下益处：1 使机体系统灵活健康 人体运动是靠运动系统实现的，运动系统由肌肉、骨骼、关节和韧带组成，骨骼是人体的支架，关节是连接骨与骨之间的枢纽，肌肉附着在骨骼上，韧带在关节的周围，起着连接两骨和加固关节的作用。

机体之间所以能够进行各种精细的运动，其动力来源于那些大大小小的肌肉。

在神经系统的支配下，通过骨骼肌的收缩和放松，使关节完成屈伸、展收、旋转等各种动作，运动系统功能的高低决定着人体活动质量的好坏，练慈心功健心操的作用是改善肌肉中的血液供应，促进结构机能的良好变化，通俗说：锻炼肌肉。

2 使神经系统正常、健康 人体各器官的活动都是在神经系统的调节下进行的，神经系统是由中枢神经和周围神经两部份组成。

神经系统的重要作用是控制、指挥、调节人体各部分的机能，以适应外界环境的各种变化。

练慈心功健心操，可使中枢神经系统兴奋性增强，抑制性加强，使兴奋和抑制更加集中，从而改善神经过程的均衡性和灵活性，提高大脑皮层兴奋与抑制的转换能力、以及大脑的调节功能，活动强度，反应速度和精确性等。

经常练功的人其基础代谢率、血管收缩的反应性等得到较大改善，体温调节能力加强，其对气候的变化反应迅速，如受到寒冷侵袭时，全身气孔和表层血管收缩，体内新陈代谢等防御性、保护性反射增强；而炎热的季节中，全身的散热迅速加快，表层血管舒展、皮肤温度提高，当遇到危险及伤害时，可迅速采取防御和保护动作等，因此，长期练功的人，能增强体质，健美体格，对环境的适应能力及对疾病的抵抗能力要比一般人强。

<<慈心功 健心操>>

编辑推荐

《慈心功 健心操》是专门为减少压力，缓解不开心和烦恼、健身、健心而创作的，他能使人们放松自我，抛开烦恼，使心灵得到清静，使身体得到锻炼，一般的健身操，都只是健身，而健心操以健心健身并举，起到一举两得的效果。

<<慈心功 健心操>>

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>