

<<八段锦>>

图书基本信息

书名：<<八段锦>>

13位ISBN编号：9787122127204

10位ISBN编号：7122127206

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业

作者：周庆海

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>>

### 前言

八段锦是一种十分优秀的养生健身功法，其动作古朴高雅，由八节动作组成，因此而得名。

八段锦有坐式和站式两种。

坐式多为南派，动作柔和，又称文派。

站式多为北派，动作刚性，又称武派。

坐式适合年老体弱者习练；站式运动量大，适于青壮年、身体强壮的人习练。

传统医学认为，八段锦可滋阴助阳、培元补气、疏通经络，具有行气活血、协调五脏六腑之功能。

现代研究也证实，八段锦对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有很好的调节和保健作用。

此外，八段锦动作简单，易学易记，适合男女老少不同人群习练。

现在的广播体操就是来源和参考于八段锦。

本书以图文结合的形式对八段锦的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练。

每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

编者

## <<八段锦>>

### 内容概要

本书通过图文结合的形式对八段锦的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练。每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。本书适合广大健身爱好者参考阅读。

## <<八段锦>>

### 书籍目录

#### 第一章 千年魅力八段锦

- 八段锦的起源
- 不同类型的八段锦
- 八段锦的习练特点
- 神奇的养生效果
- 八段锦的习练指南
- 八段锦的基本动作

#### 第二章 站式八段锦

- 预备势
- 第一式双手托天理三焦
- 第二式左右开弓似射雕
- 第三式调理脾胃须单举
- 第四式五劳七伤往后瞧
- 第五式摇头摆尾去心火
- 第六式两手攀足固肾腰
- 第七式攒拳怒目增力气
- 第八式 背后七颠把病消
- 收势

#### 第三章 坐式八段锦

- 坐式八段锦的基本要领
- 坐式八段锦口诀总记
- 分步图解坐式八段锦
- 干沐浴
- 转眼睛
- 击齿
- 漱口
- 敲玉枕
- 揉腹
- 搓腰眼
- 搓脚心

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>