

<<中国传统运动养生图典>>

图书基本信息

书名：<<中国传统运动养生图典>>

13位ISBN编号：9787500086130

10位ISBN编号：750008613X

出版时间：2011-8

出版时间：中国大百科

作者：陈小蓉//李重申

页数：213

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>

<<中国传统运动养生图典>>

内容概要

本书旨在考察运动养生在中华民族历史上的演变进程与独特作用，探讨运动养生对人类生命的价值，揭示中国运动养生特有的发展规律，阐述运动养生的原理，介绍常用的传统运动养生的功法和手段。

作为一部介绍中国传统运动养生的图书，编者力求在保持一些古文原著精华的基础上，尽量使图文通俗易懂，以期达到思想性与可读性并举。

因此，本书中既有对于传统养生的本体、意象、形式、方法的探索，也有历朝历代养生大家的感悟心得与众多养生实践的体验；既有对传统养生远古源头的追溯，也有关于近代运动养生传播与发展的考察。

目的是充分体现中国传统运动养生的思想原质，使之成为一本真正代表中国传统运动养生学的通俗图典。

书籍目录

前言

Prologue

第一章 中国传统运动养生概论

Part One : Overview of Traditional Chinese Exercise Regimen

第一节 中国传统运动养生的起源与发展

Origin and Development of Traditional Chinese Exercise Regimen

一、原始社会的运动养生

Exercise Regimen in Primitive Society

二、先秦时期的运动养生

Exercise Regimen in the Pre-Qin Period

三、秦汉时期的运动养生

Exercise Regimen in the Qin and Han Dynasties

四、魏晋时期的运动养生

Exercise Regimen in the Wei-Jin Period

五、隋唐时期的运动养生

Exercise Regimen in the Sui and Tang Dynasties

六、宋元时期的运动养生

Exercise Regimen in the Song and Yuan Dynasties

七、明清时期的运动养生

Exercise Regimen in the Ming and Qing Dynasties

八、近代与现代的运动养生

Exercise Regimen in Modern Times

第二节 中国传统运动养生的理论基础

Theoretical Basis of Traditional Chinese Exercise Regimen

一、阴阳学说

Theory of Yin-Yang

二、“气”的学说

Theory of Qi

三、经络学说

Theory of Channels and Collaterals

四、精、气、神学说

Theory of “Jing , Qi , Shen ” (Essence , Energy and Spirit)

五、性命学说

Theory of Human Nature & Mandate

六、气血津液学说

Theory of “ qi , Blood , Body Fluid ”

七、脏象学说

Theory of Visceral Manifestation

第三节 中国传统养生思想

Traditional Chinese Exercise Regimen Theories

一、天人相应

Correlation of Man and Nature

二、重人贵生

Humanism

三、我命在我

<<中国传统运动养生图典>>

Man Determines His Own Life

四、养生有道

Different Means to Preserve Health

五、年寿可变

Alterable Life Span

六、防于未然

NipintheBud

第四节 中国传统运动养生的特征

Characteristics of Traditional Chinese Exercise Regimen

一、运动形式--神形俱养

Form : Both Mentality and Physique

二、运动方法--动静结合

Methods : Association of Activity and Inertia

三、运动负荷--适度适中

Degree of Difficulty : Moderate

四、运动时间--因时因季

Duration : Varies According to Different Times

第五节 运动养生的原则

Principles of Exercise Regimen

一、掌握运动养生的要领

Master the Essentials of Exercise Regimen

二、动静结合，练养相兼

Association of Activity and Inertia , Exercise and Rest

三、强调适度，不宜过量

Moderation

四、循序渐进，持之以恒

Gradual Improvement and Persistence

五、因人而异，区别对待

Measures Taken According to the Variability of an Individual

六、运动养生的注意事项

DOs and DONTs

第二章 中国传统运动养生功法

Part Two : The Skills of Traditional Chinese Exercise Regimen

第一节 呼吸功

Breathing Skills

一、呼吸修炼法

Breathing Reflection

二、呼吸调吸法

Breathing Adjusting

三、《呼吸静功妙诀》

Knack of Quiescent Breathing

第二节 导引带

Therapy of Conduction

一、导气

Qi Conduction

二、引体

Body Conduction

<<中国传统运动养生图典>>

第三节 导引功法

The Skills of Conduction

一、导引图

Map of Conduction

二、五禽戏

Five-Animal Exercises

三、八段锦

Eight-Part Exercises

四、易筋经

Changing Tendon Exercise

五、太极拳

Taiji Boxing

六、二十四节 气导引功

Conduction of Twenty Four Solar Terms

七、调气炼外丹图式

Map of Regulating Breathing and External Alchemy

八、脏腑调养导引法

The Plate of Breathing and External Alchemy

第四节 腰腿功

Lumbocrural Skills

一、腿功

Leg Skills

二、腰功

Lumber Skills

三、肩功

Shoulder Skills

四、桩功

Skills of Standing on the Stakes

五、顶功

Head Skills

第五节 按摩养生法

Massage

一、按摩的基本要求

Basic Requirements of Massage

二、按摩的基本手法

Basic Techniques of Massage

第六节 养生保健操

Therapeutic Massage Exercises

一、功能按摩养生操

Functional Massage

二、局部按摩养生操

Massage for Different Parts of Body

三、实用按摩养生操

Practical Massage Exercises

第七节 走与跑健身养生法

Walking and Jogging

一、行走

<<中国传统运动养生图典>>

Walking

二、跑步

Jogging

第三章 因人因时运动养生

Part Three : Exercise Regimen Varies with People and Time

第一节 因人养生

Exercise Regimen Varies with People

一、不同体质的运动养生

Exercise Regimen for Different Physique

二、不同年龄的运动养生

Exercise Regimen for Different Age

第二节 因时养生

Exercise Regimen Varies with Time

一、气候养生法

Exercise Regimen in Different Climates

二、季节 养生法

Exercise Regimen in Different Seasons

附录 休闲养生

Appendix : Leisure Preservation

一、中国传统休闲活动

Traditional Chinese Leisure Activities

(一) 原始社会的休闲体育

Leisure Activities in the Primitive Society

(二) 秦汉时期的休闲体育

Leisure Activities in the Qin and Han Dynasties

(三) 魏晋时期的休闲体育

Leisure Activities in the WeiJin Period

(四) 唐宋时期的休闲体育

Leisure Activities in the Tang and Song Dynasties

(五) 明清时期的休闲体育

Leisure Activities in the Ming and Qing Dynasties

(六) 近代的休闲体育

Leisure Activities in Modern Times

(七) 现代的休闲体育

Leisure Activities in Contemporary Time

二、中国传统休闲与养生

Traditional Chinese Leisure Activities and Health Preservation

(一) 弈棋与养生

Chess Play and Health Preservation

(二) 书画与养生

Painting , Calligraphy and Health Preservation

(三) 古琴与养生

Guqin and Health Preservation

(四) 旅游与养生

Traveling and Health Preservation

(五) 花鸟鱼虫与养生

Flowers , Animals and Health Preservation

<<中国传统运动养生图典>>

(六) 垂钓与养生

Angling and Health Preservation

(七) 音乐与养生

Music and Health Preservation

(八) 饲养笼鸟与养生

Cage Bird Feeding and Health Preservation

三、中国民俗、游戏、娱乐的休闲与养生

The Leisure and Health Preservation Functions of Chinese
Folk-Custom ,
Games and Entertainments

参考文献

Bibliography

后记

Epilog

章节摘录

气郁体质的人是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的。

气郁体质的特点是：面色苍暗或萎黄，易于激动，时而性情急躁易怒，时而忧郁寡欢，胸闷不舒。

此种人性格内向，精神常处于抑郁状态。

气郁体质的人要特别重视精神调摄，应该尽量增加户外活动，多参加体育锻炼及旅游活动，运动身体，流通气血。

户外活动既欣赏了自然美景，调剂了精神，又能沐浴阳光，增强体质。

气郁体质的人可以多进行呼吸吐纳功法的练习，以开导郁滞。

可选择一些较大运动负荷的锻炼项目，这种练习是一种很好的发泄方式，有鼓动气血、抒发肝气的作用。

还可以选择五禽戏中的熊戏进行练习。

此外，气郁体质的人，气机运行不畅，可习练“六字诀”中的“嘘”字功以舒畅肝气。

还可以选择强壮功，用以驱散体内积郁之气。

通过运动能够达到很好的养生效果。

按摩养生方面：气郁体质可以选择气海穴、阳陵泉穴和涌泉穴进行按摩养生。

经常按摩气海穴，有舒畅气机的作用，气海穴特别适合于气郁体质偏于气机郁滞上焦的人选用。

气郁体质偏于气机郁滞在中焦的人可选用阳陵泉穴，它有疏肝利胆的作用，对于气机不畅的胸胁胀痛最为适宜。

若同时配合敲胆经，疏肝理气的效果会更好。

涌泉穴是肾经的首穴，所以气郁体质偏于气机郁滞在下焦的人可以经常按摩这个穴位。

.....

<<中国传统运动养生图典>>

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>