

<<太极内功养生法>>

图书基本信息

书名：<<太极内功养生法>>

13位ISBN编号：9787500931966

10位ISBN编号：7500931964

出版时间：2007-1

出版时间：人民体育出版社

作者：祝大彤

页数：114

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>

<<太极内功养生法>>

内容概要

近年来，随着生活水平的提高，社会上各种形式的养生法逐渐受到人们的青睐。本书既有对养生理念的阐释，又有适合各种养生需求的具体方法，如太极意念养生法、人体各组织器官养生法、满族养生术养生二式、几种流行于公园操作方便的养生法等。针对性和操作性强，简单实用，适合各年龄段人士保健养生之用。

<<太极内功养生法>>

作者简介

祝大彤，1932年生于北京，太极文化学者，中国作家协会套员，中国武术协会会员。

研习传统太极拳四十余年，有《太极解秘十三篇》《太极内功解秘》《自然太极拳》等太极拳理论技术专著问世。

多年来，在北京及国内各大中小城市的教学活动中，一直注意搜集整理民间的保健

<<太极内功养生法>>

书籍目录

太极养生论 (一) 初识养生 (二) 人, 为什么生病 (三) 运动与养生 (四) 强身必须运动
(五) 太极与养生 (六) 阴阳平衡 (七) 动静相兼 (八) 健脑益智 (九) 清静养性 附: 唐
· 药王孙思邈三养歌太极与性养生 (一) 绝色不可取 (二) 性养生 (三) 性在运动中的作用
(四) 太极与性养生 (五) 性观念太极内外双修意念养生法 (一) 人体上部--头脸部 (二) 人
体中部--胸腹部 (三) 人体下部--小腹部 (四) 人体周身养生二式 (一) 抱虎归山 (二) 下
势 收势几种流行于公园操作方便的养生法 (一) 人体衰老从脚始保健不能忘脚剧 (二) 旱地仰
泳式养腿法 (三) 旋脚踝放松法 (四) 爱膝、养膝、护膝 (五) 闲时轻揉小腿肚 (六) 自我
保健腰痛症 (七) 颈椎病 (八) 旋捏手指 (九) 经常搓手背保健康 (十) 捏人中缓解抽筋
(十一) 保健小方法

<<太极内功养生法>>

章节摘录

太极养生论 (四)强身必须运动没有一个成年人不想有一个强健的身体, 壮健的体魄, 宽厚的胸部, 有力的大手, 粗壮的大腿, 刚劲的步伐, 发达的大脑。但事与愿违, 主客观不相符。有人虚弱多病, 四肢无力。健康情况不佳。

我手中有几个从《京晚报》上摘录的有关科技人员的体质材料, 他们的健康令人堪忧。中科院对科研人员体质情况调查, 调查结果表明, 北京地区科研单位成年人体质达到合格级以上者为86%。但近六年间死亡274人, 平均年龄53.83岁, 离1990年北京市人均寿命73岁, 相差近20岁。

中科院工会和体协提供的北京地区成年人最近一次体质测验结果, 北京地区职工体质优良率为51%, 与2000年的目标60%尚有差距, 突出的问题是男女16个年龄段的肺活量全部下降, 反映锻炼不够。

经常参加体育活动的职工不足50%, 从来不参加体育活动的人数占35.32%。

据对此调查的分析。

工作压力大。

心理负担重, 环境污染, 体育锻炼不够等因素, 仍是英年早逝的主要原因。

文化教育界人的体质也令人担忧, 著名作家刘绍棠60岁左右去世, 著名的音乐家施光南英年早逝令人痛惜, 还有瘫痪、半瘫痪者, 其因是缺少锻炼, 在身体健康的道路上, 不该发生的事情发生了。

.....

<<太极内功养生法>>

编辑推荐

《太极内功养生法》针对性和操作性强，简单实用，适合各年龄段人士保健养生之用。

<<太极内功养生法>>

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>