

<<太极>>

图书基本信息

书名：<<太极>>

13位ISBN编号：9787510420832

10位ISBN编号：7510420830

出版时间：2011-9

出版时间：新世界出版社

作者：张一丰

页数：183

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>

## &lt;&lt;太极&gt;&gt;

## 前言

“练太极，养身体”已经成为风靡美国、日本、韩国等国家和地区上班族的日常自我保健方式，在纽约、在东京、在首尔，在更多的城市，清晨或黄昏，公园里，清幽处，一不小心就会撞见比划太极的人。

已经不止老人，生活在城市里的上班族，正在成为这种来自东方的古老太极的忠实拥趸。

在中国，更为人所知的是，太极是一种功夫，很慢、很有效的武功。

1885年，海勒姆·马克西姆已经发明了机关枪，法国为庆贺美国独立100周年送给美国人民的礼物——自由女神塑像，正从法国运抵纽约。

那一年，我的祖师爷还处于清朝皇帝光绪治下练太极拳，走镖护院。

延至今日，作为一门行之有效的兼具武学技击、养生怡情的身心灵修炼方法，太极成为中国传统文化的一种符号象征，成为对外文化交流的桥梁和纽带。

2008年，北京世界奥运会开幕式，由张艺谋导演的太极方阵，让世界再一次瞩目中国太极。

据国际权威统计机构数据，截至目前，全世界练习太极拳的人数超过3.5亿人，成为世界上参与人数最多的修身运动。

什么是太极？

它能够用它解决什么问题……青少年时期，我开始学习陈家沟陈氏太极拳，并对传统太极拳在技击方面有所发扬，一度“身怀绝技”笑傲江湖，如今人过中年，羞愧难当。

怎么办？

我想到以己之学，人世救人。

根据自己的大量临床实践，结合太极拳的按摩术、《黄帝内经》、《周易》《延年养性录》等中华秘笈，我专门为都市人群编创了一套“城市人不生病·5分钟功法”，针对性地解决生活在都市中，从事脑力劳动，没有时间锻炼身体，由此导致焦虑愁苦、失眠多虑的典型亚健康群体，力求对症下药，手动病除。

我的出发点非常简单，如果您感到城市里空气污染、噪音太大、汽车太多、人太多，实在受不了啦，但您也没有别的办法；如果您感到生活压力太大、太忙，每天大鱼大肉，身体素质日益下降，毛病太多，但您也没有别的办法……您的工作必须在城市里完成，您的朋友们都住在城市里，您的孩子需要在城市里上学……怎么办？

不妨买一本《太极》认真阅读，每天5分钟，轻轻松松练习“太极功”，启动身体自愈系统，防病治病，都有功效。

必须说明的是，太极是一种自我锻炼的方法，能够提高自己对疾病，以及衰老的抵抗力，唯有清心静气，神守舍、精内敛，才能清除百病，强身健体，这是《道德经》和《南华经》描述的养生至高境界。

现在，市面上到处都是老年保健方面的书，专家们做报告，开口也是“怎样去养生？

什么样的产品对养生最好？

相信这是我们身边关爱生命、注重健康的中老年人朋友最关注的问题之一。

“太极是高于养生的一种自我锻炼，大家都知道太极拳的原理是“以柔克刚、以静制动、以慢打快、后发制人”，坚持就可以保证身体健康。

值得一说的是，我提倡的太极锻炼是从年轻人开始。

年轻人要学会自己关心自己，自己疼爱自己，爱自己就是爱所有爱你的人。

最后，随书赠送大家一本民国时期金侗生老师所著《太极拳图说》，金侗生老师是中学语文教师，自幼爱好武术，负气节，能文章。

《太极拳图说》一书深入浅出，娓娓道来，想学太极拳，对太极拳感兴趣的读者都可以从中获益。同时也感谢二水居士，在百忙之中点校了《太极拳图说》。

希望这本书可以对所有的读者都有帮助。

## <<太极>>

### 内容概要

“练太极，养身体”已经成为风靡美国、日本、韩国等国家和地区上班族的日常自我保健方式，在纽约、在东京、在首尔，在更多的城市，清晨或黄昏，公园里，清幽处，一不小心就会撞见比划太极的人。

已经不止老人，生活在城市里的上班族，正在成为这种来自东方的古老太极的忠实拥趸。

据国际权威统计机构数据显示，截至目前，全世界练习太极拳的人数超过3.5亿人，成为世界上参与人数最多的修身运动。

什么是太极？

能够用它解决什么问题？

.....根据自己的大量实践，结合太极秘传养生术、《黄帝内经》、《周易》、《延年养性录》等中华秘笈，我专门为都市人群编创了一套简单易学的太极体操，针对性地解决生活在都市中，从事脑力劳动，没有时间锻炼身体，由此导致焦虑愁苦、失眠多虑的典型亚健康群体，力求手动病除。

## <<太极>>

### 书籍目录

城市人不生病“九字真经”  
守其道——守住你的身体  
明其变——明白身体变化规律  
养其身——不能按照你的嗜好生活  
抓住疾病源头——头部养生  
头：从头开始学养生  
5分钟头部太极养生功法  
眼：这样护眼最有效  
5分钟眼睛太极养生功法  
耳：双手捂耳好处多  
5分钟耳朵太极养生功法  
鼻：鼻炎这么治  
5分钟鼻子太极养生功法  
颈椎：风池、大椎配合动  
5分钟颈椎太极养生功法  
抖掉疾病因了——四肢部养生  
驱除疾病“内鬼”——躯干部养生  
常见病家庭疗法

## &lt;&lt;太极&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：“目光炯炯”、“目光如炬”、“眼疾手快”，不是还有句诗嘛，“能歌姹女颜如玉，解引萧郎眼似刀”。

“眼似刀”，你说这眼神儿多厉害。

时代在变啊，电脑产生后，估计“百步穿杨”这功夫也要失传了。

电脑对眼睛危害有多大？

我有个老朋友，比我小十多岁，今年也就三十多了。

他父亲与母亲我见过，眼睛都很好。

因为遗传，他的视力也特别好，经常跟我比眼力。

他喜欢文学，爱看小说，我喜欢传统文化，爱看历史书，这样，我们就经常一起去书店。

到了书店，俩人就像老顽童一样，比赛谁能隔着老远看到架子上的书名。

后来，有老长一段时间不见他出来，给他打电话他说在电脑上看电子书，不跑路还不花钱。

可前几天，他突然又约我在“万圣书园”见面。

我去了，他正在挑书，胸前挂了一副眼镜。

我问他：“你的眼睛不是很好吗？

怎么也戴上眼镜了？

”他说：“老花了，看电脑看的。

”三十刚出头，眼睛就老花了。

现在，除非找资料，他再也不在电脑上看书了。

这只是近视，生活在城市里的人，稍不注意，还容易患上白内障和青光眼。

前段时间，我去社会科学院与一位老同志谈一件事情。

一见面，他就说起自己突然不需要戴老花镜了，高兴得很啊。

我说：“哎呀，你可不要高兴，这不是个好兆头，这是白内障的早期症状之一。

”他紧张起来，问我怎么办？

我说锻炼呀，防患于未然。

然后，我教了他一套针对眼睛的锻炼方法。

别急，这个方法也教给大家，稍后就教。

另外，大家也要注意“青光眼”。

在日本，这叫“绿内障”，是指眼内压升高，引起视神经损伤萎缩，进而造成各种视觉的障碍和视野的缺损，稍有不慎，就会致盲。

## <<太极>>

### 编辑推荐

《太极》：太极的神奇功效。

我将这套简单易学的太极眼睛保护功法教给大家。

大家坐在电脑前可以练，坐在公园里也可以练。

另外，还需要说明的是，如果青少年近视患者按此方法操作，每日两次，一次10分钟左右，摘下眼镜是很有希望的。

这套太极按摩术主要针对内科，兼治骨科，为恩师所传，后经我融会贯通，形成自己的特点。

它的特点，不是单一点穴刺激经络，使其加速循环，达到治病健身的目的，而是通过施治者内在的功力和手法来带动病人内在气血的变化，也就是平常人们所说的“意到气到，血随气行”，从而达到调节体内的气血平衡。

我教给这个小伙子的肠胃太极养生功法很简单，这里面的原理就像我们练太极拳盘一样，目的很明确：只有通过盘架，才能很好地把握自身整体运动的规律，达到手、眼、身、法、步；精、气、意、力、神的协调统一，周身一家。

送给爱人的最好礼物，亲爱的，别忘了每天给自己5分钟；练练太极，养养身体！

健康才是硬道理！

练太极就是一个洗心的过程，练太极，养身体。

全世界3.5亿人积极练习的健身功法。

免费赠送秘传百年的孤本《太极拳图说》，照图谱练习，一学就会，增强体质。

<<太极>>

#### 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>