

<<健身国术>>

图书基本信息

书名：<<健身国术>>

13位ISBN编号：9787538441925

10位ISBN编号：7538441921

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：邱慧芳 编

页数：117

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>

## <<健身国术>>

### 内容概要

五禽戏是东汉名医华佗精心研究虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活习性，经过象形取义，仿生超越的提炼，结合传统中医学的治病与养生原理所编成的一套健身气功功法。

刚柔相济，阴阳互补，体现了中华文化天人合一的哲理境界。

传统养生讲究闲心与劳形，即精神要悠闲，形体要运动。

现代医学研究证明，五禽戏是一套使全身肌肉和关节都能得到舒展的医疗体操。

在锻炼全身关节的同时，不仅能提高心肺功能，改善心肌供氧量，还能提高心脏排血能力，促进组织器官的正常发育。

本书中专家将带您了解五禽戏的健身养生之道，讲解习练五禽戏的要领，并且用图文结合的形式详细拆解每一个动作，对动作要点、易犯错误都加以专业的指点与分析。

您可以按照本书的讲解独自学习五禽戏动作招式，通过循序渐进的习练掌握五禽戏的精髓，从而达到健身养生、陶冶心境的目的。

## <<健身国术>>

### 作者简介

邱慧芳，全国武术锦标赛冠军，体育教育学硕士。

北京理工大学体育部讲师，台湾国立体育学院客座教练，在美国、德国、日本等多个国家进行太极拳教学，积累了丰富的教学经验，对应用中国传统武术、养生术进行健身和养生有着独到的体会和见解。

多次获得全国武术锦标赛冠军和世界武术锦标赛冠军，并受邀参加中央电视台《太极操》的拍摄、示范、教学工作。曾受《中华武术》之邀，参与讲座《太极名家讲堂》；受中央电视台之邀，参与2008年春节联欢晚会太极拳表演。

## &lt;&lt;健身国术&gt;&gt;

## 书籍目录

五禽戏养生法 五禽戏——华佗养生大法 五禽戏的源流 五禽与五脏及五行的对应关系 五禽戏功法特点 健身效果实例举证 调生理功能 提身体素质 养精神情致习练要领 形神意气 “形”须准 “神”要似 “意”随形 “气”要匀 由浅入深因人而异 学练动作由浅入深 动作幅度因人而异 练功相关事宜习练课堂 基本步型与平衡 预备势——凝神调息虎戏——伸缩有力刚柔相济 虎举——调理三焦加强循环 虎扑——柔韧脊柱，疏通经络鹿戏——轻盈舒展安闲雅静 鹿抵——强腰固肾强筋健骨 鹿奔——牵拉肩背振奋阳气熊戏——外动而内静沉稳亦灵敏 熊运——防治腰肌劳损强健脾胃功能 熊晃——调理肝脾提高平衡猿戏——轻灵敏捷动静结合 猿提——灵敏肌肉按摩心脏 猿摘——促进脑部血液循环改善神经系统功能鸟戏——活跃经络 灵活四肢 鸟伸——吐故纳新疏通任督 鸟飞——按摩心肺锻炼四肢 收势——引气归元附录 关于健身气功 人体经络及常见穴位图

## &lt;&lt;健身国术&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：实验表明，经过6个月的练习后，练习者安静状态下心率明显下降，表明在完成相同运动负荷时心率降低，脉搏输出量增加，心脏泵血功能改善，同时还可改善心肌血液供应量。

调理肺部功能经过6个月的练习后，练习者肺活量提高，安静状态呼吸频率降低，呼气深度增大，肺换气效率提高。

同时，练习过程中深慢的呼吸方式，使呼吸道阻力明显降低，增加肺通气量，改善肺通气功能，可有效减少肺源性心脏病的发生率和降低病死率。

预防心脑血管疾病长期习练五禽戏对预防中老年人心脑血管疾病具有积极的作用。

长期练习五禽戏对降低中老年人三酰甘油水平、调节脂质代谢具有良好的作用，并能降低血液黏稠度，对中老年女性尤其明显。

提身体素质提高腰背力量练习五禽戏可有效提高练习者腰背部柔韧、力量和身体平衡的能力。

经过6个月的练习，练习者体前屈活动度明显增大，闭眼单腿站立时间明显延长，背力增加。

<<健身国术>>

编辑推荐

《健身国术:五禽戏(时尚健身版)》：千年流传的健身功法，10分钟见效的养生运动。  
虎戏：内外兼修，强肾固本鹿戏：疏肝利胆，柔韧筋脉熊戏：强健脾胃，运化消食猿戏：悦心神，畅心志鸟戏：吐故纳新，疏通任督

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>