

图书基本信息

书名：<<七彩生活-图解健康养生国术太极拳 八段锦 五禽戏 易筋经>>

13位ISBN编号：9787542748225

10位ISBN编号：754274822X

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：魏玉龙 编

页数：191

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>

## 内容概要

现代社会，越来越多的人注重健康与养生，国术以其独特的养生方式，深受人们的青睐。而作为国术精华之太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经，在漫长的历史进程中，已逐渐与全民的健身相融合，历经千年而经久不衰... 中国的养生原则讲究“闲心”与“劳形”即精神要悠闲，形体要运动。

而国术修炼的目的也是通过适量的运动来放松精神，进而达到身心和谐完美境界。

国术可以强身健体，调五脏，端正身形，还可防治生殖系统、消化系统、泌尿系统的多种疾病。

其中，太极拳以“以静制动，动静相修”为特点：重在“修心养性”，并对治疗糖尿病、心脏病、肺部疾病以及免疫九低等都有很好的功效。

八段锦动作优美、柔顺，为国术精华之集“锦”。

习练八段锦能改善神经系统，调节体液功能和加强血液循环，对腹腔脏器有柔和的按摩作用。

五禽戏由五种模仿动物的动作组成，以“外动内静”为特点，对肩周炎和颈椎病有很好的治疗和预防效果。

易筋经强调“筋”对“联络周身，通行血气”的重要性。

习练易筋经可以活血舒筋。

逐步加强筋脉和脏腑的功能。

## 作者简介

魏玉龙，北京中医药大学针灸学院副教授，中国第一个气功方向的医学博士。

担任世界医学气功学会常务理事、中国医学气功学会常务理事、解放军卫生音像出版社专家顾问、全国气功教育研究会理事、少林药局研究与培训专家、《中华推拿疗法杂志》编辑部特聘专家编委等职务。

已在各类学术刊物上发表学术论文近40篇，参与编写教材和撰写论著9部。

主持国家博士点项目1项、厅局级课题1项，参加设计科研课题12项（参加厅局级4项、国家中医药管理局课题4项、教育部教学课题2项、国家自然科学基金课题2项）。

已获厅局级科技进步奖4项，省级科技成果奖1项，省部级教学成果奖1项，中华中医药学会科学技术二等奖1项。

书籍目录

Part 1 24式养生简化太极拳Part 2 强体防疾八段锦Part 3 自然养生五禽戏Part 4 强筋健骨易筋经

章节摘录

插图：太极拳的发展与流派瞩目当前世界，太极拳在发展速度及影响范围等方面无疑远远超过了其他武术功法，人们甚至把太极拳誉为“世界第一运动”。

由此看来，太极拳不仅在古代人民心中，同样也在现代人民心中拥有很高的地位和知名度。

经过长期的传习，太极拳演变出许多流派。

其中较有代表性的为陈式太极、杨式太极、孙式太极、吴式太极和武式太极。

虽然这些流派在拳风和体势方面各有异处，但总的套路和习练宗旨是一样的！

陈式太极拳是在明末清初，由著名拳师陈王廷所创。

开始时只编创了5套，后随着世代的传习、演化，又增加了2套。

一般称前5套为老架路，后2套为新架路。

陈式太极拳的习练原则和练法要求意、气、身三者密切配合，以意念带动气血运行，动腰转脊，节节贯穿，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌，刚柔相济，循序渐进。

河北永年人杨露禅幼时在一户陈姓人家做雇工，因而接触、学习到了太极拳。

当他长大回乡后，依旧坚持天天习练，后来没过几年，竟练到了几乎能打败村子附近所有人的地步。

因此，大家都称他为“杨无敌”，把他那神奇的拳法称为“软拳”、“化拳”，并四处传扬。

后来，杨露禅为了让普通人也能习练太极拳，就对其进行了修改。

杨式太极拳姿势简单，动作舒缓，速度均匀，既适于治疗疾病，又适于强身健体。

编辑推荐

《七彩生活39·图解健康养生国术:太极拳 八段锦 五禽戏 易筋经》是由上海科学普及出版社出版的。

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>