

<<养生保健体育>>

图书基本信息

书名：<<养生保健体育>>

13位ISBN编号：9787811008128

10位ISBN编号：7811008122

出版时间：2007年9月1日

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈胜

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>

<<养生保健体育>>

书籍目录

本书目录理论篇第一章 养生保健体育概述第一节 传统养生保健体育的内涵第二节 传统养生保健体育的产生与发展第三节 传统养生保健体育的内容和分类第四节 传统养生保健体育的特点和功能第五节 传统养生保健体育与现代体育健身的比较第二章 传统养生保健体育的中医学理论基础第一节 传统养生保健体育的整体观第二节 阴阳学说与五行学说在传统养生保健体育中的应用第三节 脏腑学说与经络学说在传统养生保健体育中的应用第四节 传统养生保健体育之本??精、气、神学说第三章 诸子百家养生观第一节 《黄帝内圣》中的养生观第二节 儒家养生观第三节 道教养生观实践篇第四章 排毒养生第一节 人体毒素第二节 人体的排毒系统第三节 内生之毒及其排毒对策第五章 芳香养生第一节 芳香概述第二节 芳香养生的应用第六章 四季和生活起居养生第一节 四季养生法第二节 生活起居养生法第七章 传统武术健身功法第一节 入门与基本功第二节 组合练习(五步拳)第三节 二十四式太极拳第四节 十六式太极剑第五节 三十二式太极剑第八章 传统导引养生功法第一节 五禽戏第二节 八段锦第三节 易筋经第九章 现代导引养生功法第一节 练功十八法第二节 舒心平血功第三节 导引保健功第十章 按摩拍打导引养生第一节 自我保健按摩第二节 部位拍打导引第三节 足部保健按摩第十一章 瑜伽养生功法第一节 瑜伽养生功的起源与发展第二节 瑜伽的流派及瑜伽养生功的内容第三节 瑜伽养生功的功效及其作用机理第四节 瑜伽养生功练习的基本要求及注意事项第五节 瑜伽养生功动作练习图解第十二章 体育锻炼的卫生保健第一节 体育锻炼的自我监督第二节 运动中常见的生理反应及其处理第三节 运动性损伤及处置第四节 疲劳程度的判断与消除附录 《国家学生体质健康标准》

<<养生保健体育>>

编辑推荐

《养生保健体育》由北京体育大学出版社出版。

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>