

《武术运动养生法(附光盘)/武术养生》

图书基本信息

书名：《武术运动养生法(附光盘)/武术养生丛书》

13位ISBN编号：9787537726481

10位ISBN编号：7537726485

出版时间：2006-11

出版社：山西科学技术出版社

作者：尚济,刘光陆

页数：137

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《武术运动养生法(附光盘)/武术养生》

内容概要

现代武术虽然已经转变成为一种体育运动项目，但它绝不等同于一般活动肢体、锻炼筋骨以增进健康的体育运动。它是集体、用、艺三位一体的体育运动，它具有防病治病、防身自卫、擒拿格斗、艺术表演、陶冶性情……多方面的功能，因而它的社会价值也是多方面的。本书为“武术养生丛书”之一，主要介绍了武术运动健身养生的生理与生物学机制、武术运动养生法集粹等内容。

《武术运动养生法(附光盘)/武术养生》

作者简介

尚济，原西安公路交通大学力学系教授，早年毕业于清华大学，幼承家学，知识渊博，对文理各科，皆有所研究。先生自幼酷爱武术，13岁开始学拳，从师多人，通晓多种拳法及长短兵器，尤喜形意拳，为河北形意名家郭云深先生的第四代传人。先生刻苦练习数十年如一日。内、外功俱臻佳境。其拳法系以形意拳为纲，并采纳诸家拳法的优点，熔于一炉，有独特的风格，在武学方面独树一帜。

《武术运动养生法(附光盘)/武术养生》

书籍目录

第一章概述

第一节武术之起源与发展1

第二节现代武术的价值2

第二章与武术养生有关的中国
传统医学基础理论知识

《武术运动养生法(附光盘)/武术养生》

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:www.tushu111.com