

《中老年健身功法——八段锦新编》

图书基本信息

书名：《中老年健身功法——八段锦新编》

13位ISBN编号：9787552004576

出版时间：2013-12

作者：纪晓祺

页数：97

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

《中老年健身功法——八段锦新编》

内容概要

《浦东新区社区教育丛书·生活保健系列·中老年健身功法：八段锦新编》针对社区的普及型教材来辅助中医养生功法的教学，大多数相关教材或是过于专业、或是只注重功法本身，忽略了中医养生与功法的内在联系，这将会使学习者不能够深入的理解养生功法的内涵。而《浦东新区社区教育丛书·生活保健系列·中老年健身功法：八段锦新编》，正是将其相融合，全方面的阐述了养生功法的作用、动作、呼吸、意念等相关信息。并着重体现科普性和易读性，通过多图、多方位分解演示，动作要领讲解，易犯错误的及时纠正，中医作用机制解析等诸多形式，使读者能够深入浅出的掌握八段锦。

《中老年健身功法——八段锦新编》

作者简介

纪晓祺，湖北黄石人，中医世家，自幼学习中华武术，毕业于上海中医药大学。曾获：第五届香港国际武术节女子剑术冠军；全国中医药院校传统保健运动会女子太极剑冠军、易筋经冠军、五禽戏亚军；上海市武术比赛女子太极剑冠军；世博年武术邀请赛四十二式太极拳冠军。擅长将中华武术与中医理论紧密结合，并灵活运用于教学当中。

书籍目录

序

一、八段锦的优势与功用

1. 八段锦能够改善中老年人心血管系统机能
2. 八段锦能够改善中老年人呼吸系统机能
3. 八段锦能够提高中老年人的生存质量
4. 八段锦能够提高中老年人的身体健康水平
5. 八段锦能够提高中老年人的日常生活质量
6. 八段锦的具体应用

二、八段锦的基本功

1. 基本身形
2. 基本手型

三、八段锦的分解动作

预备式

第一式 双手托天理三焦

第二式 左右开弓似射雕

第三式 调理脾胃须单举

第四式 五劳七伤往后瞧

第五式 摇头摆尾去心火

第六式 双手攀足固肾腰

第七式 攒拳怒目增气力

第八式 背后七颠百病消收势

四、八段锦的呼吸与意念配合

1. 八段锦的呼吸配合
2. 八段锦的意念配合

五、八段锦的经脉运用原理

1. 八段锦中的经络养生
2. 八段锦中经脉运用的功法原理

后记（一）

后记（二）

作者简介

《中老年健身功法——八段锦新编》

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