

# 《传统养生功法》

## 图书基本信息

书名：《传统养生功法》

13位ISBN编号：9787122103352

10位ISBN编号：7122103358

出版时间：2011-4

出版社：化学工业

作者：周庆海

页数：208

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](http://www.tushu111.com)

# 《传统养生功法》

## 前言

健身气功是我国中医学的宝贵遗产，它与养生长寿密切相关，具有通过身形活动、呼吸吐纳、心理调节等运动形式达到强身健体、养生防老的目的。同时，气功以其简单易学、动作舒缓、灵活方便、效果良好等特点深受广大群众，尤其是中老年人的喜爱。八段锦从北宋起便开始广为流传，历经千年，经久不衰。其实，八段锦是古人编创的由八节不同动作组成的一套医疗、康复体操。现代研究也证实，八段锦对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节和改善作用。此外，八段锦动作简单，易记易学，适合男女老少不同人群习练。而现在很多人都会做的广播体操就是起源于八段锦。五禽戏是东汉名医华佗将虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活习性与传统中医学相结合所编成的一套健身功法。现代医学研究证明，五禽戏具有陶冶心境、舒展全身肌肉关节、提高心肺功能、改善心肌供氧量、促进组织器官正常发育的功效。太极拳以慢生柔，以匀求活，柔极生刚，刚柔相济，是一种既可防身制敌，又可增强体质、祛除疾病的传统国术。24式太极拳由杨氏太极拳简化而来，比传统的太极拳更简单、更精炼，且同样具有疏经活络、调和气血、营养脏腑、强筋壮骨的功效。易筋经源自我国古代秦汉的引导术，唐宋年间被少林僧侣改编，明代开始流传于社会。其动作简单、舒缓，形态优美，可以改善人体肌肉、神经系统，疏通血脉，调节人体平衡，促进身体健康。特别适合中老年人习练。本书将以上4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错误和动作要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。编者 2010年12月

# 《传统养生功法》

## 内容概要

《传统养生功法:八段锦 五禽戏 太极拳 易筋经》将八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错和动作要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

《传统养生功法:八段锦 五禽戏 太极拳 易筋经》适合广大健身爱好者参考阅读。

# 《传统养生功法》

## 书籍目录

第一篇 文朴武雅 治病益身 八段锦PART 1 千年魅力八段锦八段锦的起源/2不同类型的八段锦/3八段锦的习练特点/3神奇的养生效果/4八段锦的习练指南/5八段锦的基本动作/6PART 2 分步图解站式八段锦预备势/7第一式双手托天理三焦/9第二式左右开弓似射雕/11第三式调理脾胃须单举/15第四式五劳七伤往后瞧/17第五式摇头摆尾去心火/20第六式两手攀足固肾腰/24第七式攒拳怒目增力气/28第八式 背后七颠把病消/32收势/34PART 3 坐式八段锦坐式八段锦的基本要领/36坐式八段锦口诀总记/36分步图解坐式八段锦/371.干沐浴/372.转眼睛/413.击齿/414.漱口/415.敲玉枕/426.揉腹/427.搓腰眼/438.搓脚心/43

第二篇 熊经鸟伸 调理身心 五禽戏PART 1 形神兼备五禽戏五禽戏的起源和发展/45五禽戏的习练特点/46神奇的养生效果/47五禽戏的习练要领/48五禽戏的习练指南/49基本动作/49PART 2 轻松习练五禽戏预备势调息凝神/52第一戏虎戏/54第一式虎举/54第二式虎扑/57第二戏鹿戏/63第三式鹿抵/63第四式鹿奔/67第三戏熊戏/71第五式熊运/71第六式熊晃/74第四戏猿戏/78第七式猿提/78第八式猿摘/81第五戏鸟戏/86第九式鸟伸/86第十式鸟飞/90收势引起归元/94

第三篇 千年传承 24式修身养性 太极拳PART 1 寻根溯源话太极太极拳的起源/98太极拳的发展/98太极拳的习练特点/101神奇的养生功用/102太极拳的习练指南/103太极拳的基本动作/103PART 2 一招一式练太极第一式起势/106第二式左右野马分鬃/108第三式白鹤亮翅/111第四式左右搂膝拗步/113第五式手挥琵琶/116第六式左右倒卷肱/118第七式左揽雀尾/121第八式右揽雀尾/125第九式单鞭/130第十式云手/132第十一式单鞭/135第十二式高探马/137第十三式右蹬脚/139第十四式双峰贯耳/141第十五式转身左踏脚/143第十六式左下势独立/146第十七式右下势独立/149第十八式左右穿梭/151第十九式海底针/154第二十式闪通臂/156第二十一式转身搬拦捶/158第二十二式如封似闭/161第二十三式十字手/163第二十四式收势/165

第四篇 源远流长 刚柔相济 易筋经PART 1 源远流长易筋经易筋经的起源和发展/168神奇的养生效果/169易筋经的习练特点/170易筋经习练指南/170基本动作/171PART 2 分步图解易筋经预备势/174第一式韦驮献杵第一势/175第二式韦驮献杵第二势/177第三式韦驮献杵第三势/179第四式摘星换斗势——左摘星换斗势/181第五式倒拽九牛尾势——右倒拽九牛尾势/184第六式出爪亮翅势/186第七式左九鬼拔马刀势——右九鬼拔马刀势/188第八式三盘落地势/191第九式青龙探爪势——左青龙探爪势/194第十式卧虎扑食势——左卧虎扑食势/197第十一式打躬势/201第十二式掉尾势/204收势/207

# 《传统养生功法》

## 编辑推荐

《传统养生功法:八段锦 五禽戏 太极拳 易筋经》：文朴武雅 治病益身--八段锦熊经鸟伸 调理身心--五禽戏千年传承 24式修身养性--太极拳源远流长 刚柔相济--易筋经

# 《传统养生功法》

## 精彩短评

- 1、我主要是选八段锦,书上图文并茂,对自学很有帮助!
- 2、看后人变健康了。
- 3、“请集中评价商品本身，”我凭什么集中评价商品本身？亚马逊你给我一个评论快递的地方了么？我点击“联系我们”里面没有一个选项是关于快递的！！！“包装反馈”里面也对快递只字不提！！你们怕什么？！嗯？买书的时候正儿八经的给我弄个倒计时：“您如果在6分钟内拍下此书，将于17日送达”我就赶紧拍下了，然后我就等啊！等了三天！我查货运单！快递员17号就在途了！今天19号了！我才刚刚收到书！苍天啊！大地啊！我所居住的是多么大的一个城市啊！！！济南双建，本来我还想打电话去投诉，后来上网一查，才知道这是出了名的垃圾快递！我投诉有什么用？！亚马逊你想必也是心虚吧？所以根本不敢给我们一个投诉快递的地方！如果你的快递不行，就不要许诺！三天送到并不算慢！但是你之前告诉我一天就能送到让我白等三天这个后果就很严重了！！！最后补充说明一下我买的两本书，《传统养生功法》是我比对了多个版本之后，觉得这书是此类图书中比较好的了，有内容，有口诀，有错误纠正，但是没有那些啰嗦的“小知识”。本来我是奔着人民体育出版社的版本去的，因为名字一听就权威，但是那个版本居然取消了八段锦！改成了十二段锦！真是太可笑了！至于《理虚元鉴》，完全是为了凑够29块钱，因而不做评价。
- 4、图文并茂，分解动作是真人拍摄，配有讲解，实用性强，不错的商品。
- 5、还可以，就是最好的话是赠个配套光盘
- 6、粗略看了一下，图片文字清晰，适合养生练习。
- 7、看着书还行，有空练练看看效果。
- 8、给父母买的，很喜欢。。。
- 9、实用，方便对照练习，易懂易学
- 10、好支持喜欢
- 11、给父母买的 他们说好
- 12、因为有各种养生锻炼功法买来看，不过没光盘啊，很可惜，只看得话少点什么
- 13、书是送给老人的，质量不错。
- 14、4套养生功集中于一套书，有利也有弊。不过值得拥有
- 15、给老人家用的，还行
- 16、要有耐心才能学会，如果带有CD就更好
- 17、不错，服务也不错
- 18、作一些简单的形体，还算可以
- 19、都是彩色的图，看起来很好
- 20、优点：  
书本身质量还好，图解也比较详细  
不足：  
如果带CD就好了。
- 21、书的质量不错，要是带视频就更好
- 22、给老人买的书，没有光盘。
- 23、很好的一本书，值得购买。纸张很好，就是太贵了
- 24、印刷很好，图片色彩柔和，纸张也很好。
- 25、很详细，美中不足的是动作图没画出上/下箭头，不够方便
- 26、很好 简单易学
- 27、试着练习了一下，简单易懂，养生不错！
- 28、书还不错 推荐一下
- 29、书是买给父母的，他们在书店里看到觉得内容丰富而且图解清楚，专门让我在当当上给他们买回来学习，每一个步骤都很清楚，老人可以根据书上的图画自行学习，既锻炼身体，又练了脑力，挺不错的！
- 30、质量好全彩的，内容也好。  
跟书店里是一样的，这书还是在书店里发现的，哈。。。

## 《传统养生功法》

- 31、图文并茂，文字叙述清楚，图像清晰，实用性强
  - 32、内容好、要有DVD就更好
  - 33、给别人买的，具体还不清楚
  - 34、送长辈的
  - 35、物流很给力，芝麻开门，不错
  - 36、如果附光盘就跟好了！
  - 37、传统的养生功夫
- 如果喜欢养生  
我个人建议收藏此书
- 38、baba照书已经学会
  - 39、很好，虽然我没照着练，但是书的质量内容都超棒。
  - 40、年轻人如果能坚持练习，我想比跑步、打球等剧烈运动效果会更好。
  - 41、这本书买给爸爸的，很不错
  - 42、就是看不明白 不好操作
  - 43、可以作为实用书,需要时来学习
  - 44、买给老爸的，他非常喜欢！印刷很好，书页翻起来很舒服，全彩，真人照片示范动作，动作分解讲的很详细，还有错误动作对照，其中太极拳部分讲的是24式。先说这么多，希望对购书的朋友有所帮助。
  - 45、全民健身来吧，我很喜欢，孩子也看了
  - 46、书的内容不错，买给老爸闲暇时锻炼身体用的
  - 47、一本书里有好几种功法
  - 48、书的质量不错，需要认真研究，多学习才能掌握正确要领。
  - 49、图解很详细，适合初学者和一些中老年人。喜欢。
  - 50、给老人买的，通俗易懂
  - 51、不错的一本健身书籍。
  - 52、一本4个很实用

# 《传统养生功法》

## 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](http://www.tushu111.com)