

《太极》

图书基本信息

书名：《太极》

13位ISBN编号：9787510420832

10位ISBN编号：7510420830

出版时间：2011-9

出版社：新世界出版社

作者：张一丰

页数：183

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

《太极》

前言

“练太极，养身体”已经成为风靡美国、日本、韩国等国家和地区上班族的日常自我保健方式，在纽约、在东京、在首尔，在更多的城市，清晨或黄昏，公园里，清幽处，一不小心就会撞见比划太极的人。已经不止老人，生活在城市里的上班族，正在成为这种来自东方的古老太极的忠实拥趸。在中国，更为人所知的是，太极是一种功夫，很慢、很有效的武功。1885年，海勒姆·马克西姆已经发明了机关枪，法国为庆贺美国独立100周年送给美国人民的礼物——自由女神塑像，正从法国运抵纽约。那一年，我的祖师爷还处于清朝皇帝光绪治下练太极拳，走镖护院。延至今日，作为一门行之有效的兼具武学技击、养生怡情的身心灵修炼方法，太极成为中国传统文化的一种符号象征，成为对外文化交流的桥梁和纽带。2008年，北京世界奥运会开幕式，由张艺谋导演的太极方阵，让世界再一次瞩目中国太极。据国际权威统计机构数据，截至目前，全世界练习太极拳的人数超过3.5亿人，成为世界上参与人数最多的修身运动。什么是太极？它能够用它解决什么问题……青少年时期，我开始学习陈家沟陈氏太极拳，并对传统太极拳在技击方面有所发扬，一度“身怀绝技”笑傲江湖，如今人过中年，羞愧难当。怎么办？我想到以己之学，人世救人。根据自己的大量临床实践，结合太极拳的按摩术、《黄帝内经》、《周易》《延年养性录》等中华秘笈，我专门为都市人群编创了一套“城市人不生病·5分钟功法”，针对性地解决生活在都市中，从事脑力劳动，没有时间锻炼身体，由此导致焦虑愁苦、失眠多虑的典型亚健康群体，力求对症下药，手动病除。我的出发点非常简单，如果您感到城市里空气污染、噪音太大、汽车太多、人太多，实在受不了啦，但您也没有别的办法；如果您感到生活压力太大、太忙，每天大鱼大肉，身体素质日益下降，毛病太多，但您也没有别的办法……您的工作必须在城市里完成，您的朋友们都住在城市里，您的孩子需要在城市里上学……怎么办？不妨买一本《太极》认真阅读，每天5分钟，轻轻松松练习“太极功”，启动身体自愈系统，防病治病，都有功效。必须说明的是，太极是一种自我锻炼的方法，能够提高自己对疾病，以及衰老的抵抗力，唯有清心静气，神守舍、精内敛，才能清除百病，强身健体，这是《道德经》和《南华经》描述的养生至高境界。现在，市面上到处都是老年保健方面的书，专家们做报告，开口也是“怎样去养生？什么样的产品对养生最好？相信这是我们身边关爱生命、注重健康的中老年人朋友最关注的问题之一。”太极是高于养生的一种自我锻炼，大家都知道太极拳的原理是“以柔克刚、以静制动、以慢打快、后发制人”，坚持就可以保证身体健康。值得一说的是，我提倡的太极锻炼是从年轻人开始。年轻人要学会自己关心自己，自己疼爱自己，爱自己就是爱所有爱你的人。最后，随书赠送大家一本民国时期金侗生老师所著《太极拳图说》，金侗生老师是中学语文教师，自幼爱好武术，负气节，能文章。《太极拳图说》一书深入浅出，娓娓道来，想学太极拳，对太极拳感兴趣的读者都可以从中获益。同时也感谢二水居士，在百忙之中点校了《太极拳图说》。希望这本书可以对所有的读者都有帮助。

《太极》

内容概要

《太极》内容简介：“练太极，养身体”已经成为风靡美国、日本、韩国等国家和地区上班族的日常自我保健方式，在纽约、在东京、在首尔，在更多的城市，清晨或黄昏，公园里，清幽处，一不小心就会撞见比划太极的人。已经不止老人，生活在城市里的上班族，正在成为这种来自东方的古老太极的忠实拥趸。据国际权威统计机构数据显示，截至目前，全世界练习太极拳的人数超过3.5亿人，成为世界上参与人数最多的修身运动。

什么是太极？能够用它解决什么问题？……根据自己的大量实践，结合太极秘传养生术、《黄帝内经》、《周易》、《延年养性录》等中华秘笈，我专门为都市人群编创了一套简单易学的太极体操，针对性地解决生活在都市中，从事脑力劳动，没有时间锻炼身体，由此导致焦虑愁苦、失眠多虑的典型亚健康群体，力求手动病除。

《太极》

书籍目录

城市人不生病“九字真经”守其道——守住你的身体 明其变——明白身体变化规律 养其身——不能按照你的嗜好生活抓住疾病源头——头部养生 头：从头开始学养生 5分钟头部太极养生功法 眼：这样护眼最有效 5分钟眼睛太极养生功法 耳：双手捂耳好处多 5分钟耳朵太极养生功法 鼻：鼻炎这么治 5分钟鼻子太极养生功法 颈椎：风池、大椎配合动 5分钟颈椎太极养生功法抖掉疾病因了——四肢部养生 手：拍拍手，疾病自然走 5分钟手部太极养生功法 足：不用花钱费时做“足疗” 5分钟足部太极养生功法 肩：转转肩，一身轻 5分钟肩部太极养生功法驱除疾病“内鬼”字——躯干部养生 心脏：“呵”字功健心，认准膻中、涌泉舒缓大穴 5分钟心脏太极养生功法 肺脏：“咽”字功主肺，气随手动 5分钟肺脏太极养生功法 肝脏：“嘘”字功平肝，抑郁不缠身 5分钟肝脏太极养生功法 脾脏：“呼”字功补脾，固住“后天之本” 5分钟脾脏太极养生功法 肾脏：保护“人体阀门”有妙法 5分钟肾脏太极养生功法 肠胃：让你的消化系统自在轻松 5分钟肠胃太极养生功法 三焦：“嘻”字功与“三焦养生” 5分钟三焦太极养生功法常见病家庭疗法 关节炎家庭疗法 5分钟治疗关节炎太极养生功法 失眠家庭疗法 5分钟治疗失眠太极养生功法 前列腺炎家庭疗法 5分钟治疗前列腺炎太极养生功法 便秘家庭疗法 5分钟治疗便秘太极养生功法 亚健康家庭疗法 5分钟调节亚健康太极养生功法武学秘笈中来的养生法宝——“六字诀”养生功 “嘘”字功养生法 “呵”字功养生法 “呼”字功养生法 “咽”字功养生法 “吹”字功养生法 “嘻”字功养生法

章节摘录

版权页：插图：“目光炯炯”、“目光如炬”、“眼疾手快”，不是还有句诗嘛，“能歌姹女颜如玉，解引萧郎眼似刀”。“眼似刀”，你说这眼神儿多厉害。时代在变啊，电脑产生后，估计“百步穿杨”这功夫也要失传了。电脑对眼睛危害有多大？我有个老朋友，比我小十多岁，今年也就三十多了。他父亲与母亲我见过，眼睛都很好。因为遗传，他的视力也特别好，经常跟我比眼力。他喜欢文学，爱看小说，我喜欢传统文化，爱看历史书，这样，我们就经常一起去书店。到了书店，俩人就像老顽童一样，比赛谁能隔着老远看到架子上的书名。后来，有老长一段时间不见他出来，给他打电话他说在电脑上看电子书，不跑路还不花钱。可前几天，他突然又约我在“万圣书园”见面。我去了，他正在挑书，胸前挂了一副眼镜。我问他：“你的眼睛不是很好吗？怎么也戴上眼镜了？”他说：“老花了，看电脑看的。”三十刚出头，眼睛就老花了。现在，除非找资料，他再也不会再在电脑上看书了。这只是近视，生活在城市里的人，稍不注意，还容易患上白内障和青光眼。前段时间，我去社会科学院与一位老同志谈一件事情。一见面，他就说起自己突然不需要戴老花镜了，高兴得很啊。我说：“哎呀，你可不要高兴，这不是个好兆头，这是白内障的早期症状之一。”他紧张起来，问我怎么办？我说锻炼呀，防患于未然。然后，我教了他一套针对眼睛的锻炼方法。别急，这个方法也教给大家，稍后就教。另外，大家也要注意“青光眼”。在日本，这叫“绿内障”，是指眼内压升高，引起视神经损伤萎缩，进而造成各种视觉的障碍和视野的缺损，稍有不慎，就会致盲。

《太极》

编辑推荐

《太极》：太极的神奇功效。我将这套简单易学的太极眼睛保护功法教给大家。大家坐在电脑前可以练，坐在公园里也可以练。另外，还需要说明的是，如果青少年近视患者按此方法操作，每日两次，一次10分钟左右，摘下眼镜是很有希望的。这套太极按摩术主要针对内科，兼治骨科，为恩师所传，后经我融会贯通，形成自己的特点。它的特点，不是单一点穴刺激经络，使其加速循环，达到治病健身的目的，而是通过施治者内在的功力和手法来带动病人内在气血的变化，也就是平常人们所说的“意到气到，血随气行”，从而达到调节体内的气血平衡。我教给这个小伙子的肠胃太极养生功法很简单，这里面的原理就像我们练太极拳盘架一样，目的很明确：只有通过盘架，才能很好地把握自身整体运动的规律，达到手、眼、身、法、步；精、气、意、力、神的协调统一，周身一家。送给爱人的最好礼物，亲爱的，别忘了每天给自己5分钟；练练太极，养养身体！健康才是硬道理！练太极就是一个洗心的过程，练太极，养身体。全世界3.5亿人积极练习的健身功法。免费赠送秘传百年的孤本《太极拳图说》，照图谱练习，一学就会，增强体质。

《太极》

精彩短评

- 1、也为了治疗慢性鼻炎买来试试,感觉没有介绍写得那么玄乎,联系的过程中很多细节还是需要现场知道,我们学院教太极辅导的体育老师也是这么说的.
- 2、这书之前就打算买了,如今这货总算到家了。
- 3、没有什么要写的
- 4、赞一个,健康身体才是真
- 5、成长的我们一生当中都在经历的事情,使你思考,获得更多的成长经验。
- 6、此书与<<手动病自除:武当太极传人5分钟养生功法 [平装] ~ 陈太平 (作者)>>内容一样.内容简介中《延年养性录》应为养性延命录.免费赠送的孤本《太极拳图说》纸张印刷很差.

《太极》

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