

# 《武术运动养生法（附光盘1张）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537726481

丛书名：武术养生丛书第1辑

## 内容简介

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。

## 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

## 目录

### 第一章 概述

#### 第一节 武术之起源与发展

#### 第二节 现代武术的价值

### 第二章 与武术养生有关的中国

#### 传统医学基础理论知识

#### 第一节 阴阳学说

#### 第二节 五行学说

#### 第三节 经络学说

#### 第四节 精、气、神

### 第三章 武术运动健身养生的

#### 生理与生物学机制

#### 第一节 两种不同类型的武术运动

#### 第二节 柔和匀缓型运动强身健体

#### 养生的生理学依据

### 第四章 武术运动养生法集粹

#### 第一节 呼吸法

#### 第二节 拔筋法

#### 第三节 站桩法

#### 第四节 盘根

第五节 八段锦

第六节 易筋经

第七节 形意内功

第八节 少林旋转关节法

第九节 通背健身二十四式

第十节 杨式太极拳单式练法

第十一节 古太极拳单式健身练法

第十二节 五行培补五脏法

第十三节 象形健身十法

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