

本书主编：郭毅。副主编：许秀章、胡焕珂、毕永升、卢占民。顾问：王宏、王俊朋、王新泉、周永祥、李福。编委（以姓氏笔画为序）：王绍谦、卢占民、齐荣尊、毕永升、许秀章、李克荣、李居太、李跃章、倪文治、栾林发、胡焕珂、原坚志、夏侯玉敏、郭毅。参加本书编写的还有：刘兴晋、吕宪昭、郭利生、盖全刚。本书由郭毅、许秀章、胡焕珂、毕永升负责统稿。郭毅最后审阅定稿。

山东省教育厅体育卫生处对本书的编写工作给予了大力支持和指导，在此表示诚恳的感谢。同时，对于所选编功法、套路的作者表示衷心谢意。

本书系我省高校第一部传统体育保健教材，由于编者经验不足和水平所限，错误和不妥之处在所难免，望读者在试用中批评指正，以期再版修改。

山东省高校《传统体育保健》编写组

一九八八年七月

# 目 录

<b>第一篇 传统体育保健理论</b>	
<b>第一章 传统体育保健概论</b> .....	1
第一节 传统体育保健发展简史.....	1
第二节 传统体育保健基础理论.....	6
第三节 传统体育保健的功效及原理.....	12
<b>第二章 气功</b> .....	20
第一节 气功的含意.....	20
第二节 气功的“丹田”及常用穴窍.....	22
第三节 气功锻炼基本原则、要领和方法.....	30
第四节 气功锻炼的效应及注意事项.....	37
<b>第三章 太极拳运动</b> .....	41
第一节 太极拳运动源流及特点.....	41
第二节 太极拳运动的基本要求.....	43
第三节 学练太极拳注意事项.....	46
<b>第二篇 常用传统体育保健功法</b>	
<b>第四章 太极运动</b> .....	49
第一节 简化太极拳.....	49
第二节 四十八式太极拳.....	74
第三节 太极剑(三十二式).....	121
<b>第五章 气功保健功法</b> .....	139
第一节 放松功.....	139
第二节 真气运行法.....	141
第三节 站桩功.....	148
第四节 八段锦.....	151

第五节	六字诀	158
第六节	禅密功	164
第七节	六步养生功	183
第八节	导引养生功	195
第九节	大力功	214
第十节	五禽戏	220
第十一节	大雁功	239
第六章	保健按摩	261
第一节	保健按摩强身治病十六要诀	261
第二节	常用保健按摩法	262
第三节	局部、循经自我按摩功	265
<b>第三篇 气功炼气及外气发放</b>		
第七章	炼气	267
第一节	静功炼气	267
第二节	动功炼气	268
第八章	导气和外气发放	285
第一节	导气	285
第二节	外气发放	290
第九章	应用	295
第一节	气感与效应	295
第二节	外气在体育运动前后的应用	297
第三节	常见运动员损伤的治疗	299
第四节	其它病症的治疗	302
第五节	气功练功出偏与纠偏	304
	参考文献	308

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>