

目 录

写在前面	(1)
运动对养生的作用	(6)
怎样运动才利于养生	(17)
运动养生要因人而异	(24)
太极拳	(31)
太极拳简介	(31)
太极拳锻炼要点	(33)
太极拳的基本动作	(37)
简化太极拳	(40)
五禽戏	(65)
五禽戏简介	(65)
五禽戏锻炼要点	(66)
五禽戏动作说明	(67)
易筋经	(73)
易筋经简介	(73)

易筋经锻炼要点	(74)
十二式易筋经	(76)
八段锦	(84)
八段锦简介	(84)
八段锦锻炼要点	(86)
八段锦锻炼法	(89)
健身球运动	(96)
健身球运动简介	(96)
健身球运动锻炼要点	(98)
常用健身球运动动作说明	(100)
健身操	(107)
健身操简介	(107)
健身操锻炼要点	(109)
儿童健身操	(112)
中青年健身操	(118)
老年健身操	(123)
妊娠期健身操	(129)
产后健身操	(130)
健美运动	(132)
健美运动简介	(132)
健美运动锻炼要点	(135)
训练用具的选择和制作	(139)
常用健美运动方法动作说明	(141)
运动对疾病的防治	(155)

运动防治疾病的原理	(155)
运动适宜于治疗哪些疾病	(157)
运动防治疾病的注意事项	(158)
运动防治慢性阻塞性肺疾病	(160)
运动防治肺结核病	(162)
运动防治高血压病	(163)
运动防治冠心病心绞痛	(165)
运动防治肥胖病	(167)
运动防治胃十二指肠溃疡	(168)
运动防治胃下垂	(169)
运动防治糖尿病	(171)
运动防治慢性肝炎	(172)
运动防治慢性胆囊炎胆石症	(173)
运动防治习惯性便秘	(174)
运动防治神经衰弱	(176)
运动防治半身不遂	(177)
运动防治肩关节周围炎	(178)
运动防治颈椎病	(180)

写在前面

求强身之法，觅延年之方，是古往今来人们所共同关心的问题。但无论强身还是延年，没有什么灵丹妙药，而在于平时注重养生。养生之道不外顺四时而适寒暑、和喜怒而安居处、节饮食以强脾胃、常运动以通血脉。运动能使人强身延年，例如，美国蒙大拿州博兹曼一位老妇以独自跳绳庆祝她的101岁生日，她的养生秘诀是持之以恒地参加跳绳运动，她说：“我已决定，决不放弃跳绳，直到上帝使我的脚跳不动为止”。通过适当的运动，以流通气血，活动筋骨，促进脏腑组织的功能，达到养生延年的目的，这就是运动养生。

我国是一个文明古国，劳动人民经过长期的实践，认识到运动对养生的重要作用，积累了丰富的运动养生经验，有不少行之有效的方法。早在先秦时期，人们就采用舞蹈、射箭、导引等运动方法来达到养生却病的目的。例如，陶唐氏时代，因感受风寒湿邪而患关节肿痛的人较

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/>