

<<家庭实用养生保健系列>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用养生保健系列>>

13位ISBN编号：9787122127198

10位ISBN编号：7122127192

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：周庆海 主编

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：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭实用养生保健系列>>

### 前言

五禽戏是一种传统健身方法，由五种模仿动物的动作组成，也称“五禽操”、“五禽气功”、“百步汗戏”等。

五禽戏是流传时间最长的健身方法之一，具有疏通筋骨、防病治病、延年益寿的功效。

五禽戏是一种外动内静、动中求静，有刚有柔、刚柔并济，练内练外、内外兼备的功法，锻炼时要注意身心放松、意守丹田、呼吸均匀，做到外形和神气都要像五禽。

比如，习练“虎戏”时，要模仿虎的摇头摆尾、威猛神态，此式可舒筋、养肝、明目；习练“鹿戏”时，要模仿鹿的轻盈奔跑、可爱神态，此式可刺激肾脏、强腰健肾；习练“熊戏”时，要注意模仿熊的浑厚沉稳，此式可增强体力和脾胃功能；习练“猿戏”时，要模仿猿的敏捷好动、攀树蹬枝，此式利于心经血脉的通畅；习练“鸟戏”时，要模仿鹤的昂然挺拔、悠然自得，此式可增强肺部功能、调运气血、疏通经络。

本书以图文结合的形式对五禽戏的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，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2011年9月

<<家庭实用养生保健系列>>

内容概要

本书通过图文结合的形式对五禽戏的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，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。本书适合广大健身爱好者参考阅读。

<<家庭实用养生保健系列>>

书籍目录

第一章 形神兼备五禽戏

五禽戏的起源和发展

五禽戏的习练特点

神奇的养生效果

五禽戏的习练要领

五禽戏的习练指南

基本动作

第二章 轻松习练五禽戏

预备势 调息凝神

第一戏 虎戏

第一式 虎举

第二式 虎扑

第二戏 鹿戏

第三式 鹿抵

第四式 鹿奔

第三戏 熊戏

第五式 熊运

第六式 熊晃

第四戏 猿戏

第七式 猿提

第八式 猿摘

第五戏 鸟戏

第九式 鸟伸

第十式 鸟飞

收势 引起归元

<<家庭实用养生保健系列>>

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:<http://www.tushu007.com>