

<<活过一百二十岁不是梦>>

图书基本信息

书名：<<活过一百二十岁不是梦>>

13位ISBN编号：9787301097236

10位ISBN编号：7301097239

出版时间：2005-10

出版时间：北京大学出版社

作者：李士信

页数：214

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>

<<活过一百二十岁不是梦>>

内容概要

活过120岁不是梦？

健康长寿是人类孜孜以求的一个永恒主题，本书作者为我们介绍了能实现健康长寿梦想的18种健身方法--李氏太和康寿术，为我们搭起了一座通往健康长寿的金桥，您可以通过本书幸福愉快地享受到健康长寿所带来的乐趣。

北大李士信教授编著的《活过120岁不是梦——李氏太和康寿术》一书，我先睹为快地拜读过了。

士信先生的书给我这八十多岁的老头儿增强了活过百岁的信心和勇气。

他的书传递了许多古今中外长寿老人的信息和感悟，更重要的是他又从全新的角度，以人的生理构造为基础，以协调、平和的理念，创编出了这套既行之有效又有益于人们健康长寿的“李氏太和康寿术”。

<<活过一百二十岁不是梦>>

作者简介

李士信(笔名李茂), 1942年生, 山东省莱西市人。

自小喜爱运动, 1958年在华东区少年田径运动会上打破110米中栏全国记录。
1961年就读于北京体育学院武术系, 后入选校队, 成为第二任武术队队长, 与队友一起先后为十几个国家的元首做过武术表演。
曾代表武术队三次受到周

<<活过一百二十岁不是梦>>

书籍目录

前言绪论 一 长寿的人 二 长寿的地区 三 长寿的国家 四 “李氏太和康寿术”的命名第一章 世界关注健康长寿 第一节 各国对长寿问题的研究 第二节 老年期的划分第二章 中国人重视健康长寿 第一节 儒家健身法 第二节 释家健身法 第三节 道家健身法 第四节 医家健身法 第五节 武术健身法 第六节 中国人的健康现状第三章 体育运动和健康长寿 第一节 运动的益处 第二节 运动要走出误区 第三节 不运动难长寿第四章 自然界运动的几种形态 第一节 运动形式的划分 一 水平运动 二 垂直运动 三 半垂直运动 四 太和运动——“李氏太和康寿术” 第二节 各种运动价值的分析 一 水平运动 二 垂直运动 三 半垂直运动 四 “李氏太和康寿术”的健身价值 五 “李氏太和康寿术”的特点 第三节 “李氏太和康寿术”的植根 “李氏太和康寿术”图谱 第一节 李氏太和康寿歌 第二节 图说“李氏太和康寿术” 一 太和元基 二 五极运通 三 屈伸有度 四 直摆相倾 五 扭转合幅 六 环绕圆行 七 击拍交合 八 撑推力挺 九 滚摇绣球 十 腾越轻灵 十一 蹬空迴复 十二 蛇行随形 十三 舞龙绞柱 十四 扑跌平拥 十五 旋转乾坤 十六 悬摇随风 十七 抖振松柔 十八 静和求清 第三节 练习“李氏太和康寿术”应注意的事项后记

<<活过一百二十岁不是梦>>

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>