第一图书网, tushu007.com

<<中华健身术>>

图书基本信息

书名：<<中华健身术>>

13位ISBN编号：9787546404981

10位ISBN编号：7546404983

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代出版社

作者：释行宇　编著

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

中映良品编著的《中华健身术》包括4册，分别为《少林八段锦》、《杨式太极传统51式剑》、《道家能量养生功》、《陈式心意混元太极基础24式》。
同时每册书后都附有光盘，通过书和光盘加深读者对中华健身术的体会。

作者简介

释行宇，少林寺第32代嫡传弟子，精通少林的各种武术,12岁皈依少林寺习武参禅，后以少林武僧身份出访欧美、日韩及东南亚等世界各国，弘扬少林功夫2003年开始涉足影视界，倍受观众喜爱，享誉海内外，成为新一代影视功夫明星。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

《少林八段锦》
1 少林八段锦功法考
八段锦的功法源流考
八段锦三大练习手段的功用
八段锦的不同类型
八段锦功法六大特点
2 外八段锦健身演习场（立式八段锦）
基本手型和步型
外八段锦练习法
第一段 两手托天理三焦
第二段 左右开弓似射雕
第三段 调理脾胃须单举
第四段 五劳七伤往后瞧
第五段 摇头摆尾去心火
第六段 两手攀足固肾腰
第七段 攒拳怒目增气力
第八段 背后七颠百病消内
3 内八段锦养生演习场
坐式八段锦
一、坐式八段锦口诀
二、坐式八段锦练法
第一段 叩齿集神
第二段 微摇天柱
第三段 赤龙搅海
第四段 双关辘轳
第五段 摩运肾堂
第六段 单关辘轳
第七段 叉手按顶
第八段 手足钩攀
内八段锦·早修课
第一段 懒扎三式
第二段 罗汉睛轮
第三段 脊龙俯身
第四段 调神养气
第五段 脊龙旋舞
第六段 左顾右盼
第七段 舒筋松骨
第八段 呵气连声
内八段锦·晚习课
第一段 易经三式
第二段 闭气舒经
第三段 周身运气
第四段 元阳之火
第五段 周转辘轳
第六段 俯身攀足

第七段 运化乾坤
第八段 两仪归元
4 分阶段练好少林八段锦的秘诀
5 少林八段锦功法问答
附录
私家档案 行宇修武及星路历程
苦力强·少林谭腿·我 动作新星——释行宇
《杨式太极传统51式剑》
第一章 剑出杨氏
一、剑术简史
二、承先启后的杨式太极
三、以拳为剑，拳剑兼修
四、杨式及其他流派太极剑简介
五、杨式太极剑的养生健体功效
第二章 习剑之先
一、识剑与选剑
二、杨式太极的10种握剑法
三、杨式太极剑的“身步腿眼”四法”
四、杨式十三字基础剑诀
五、杨式太极剑“四十八字心诀”
六、杨式太极剑练习要点
七、阅读使用说明
第三章 杨式太极剑五十一式详解
预备式
第一式 三环套月
第二式 魁星式
第三式 燕子抄水
第四式 左右边拦扫
第五式 小魁星式
第六式 燕子入巢
第七式 灵猫扑鼠
第八式 凤凰抬头
第九式 黄蜂入洞
第十式凤 凰右展翅
第十一式 小魁星
第十二式 凤凰左展翅
第十三式 等鱼式
第十四式 左右龙行
第十五式 宿乌投林
第十六式 乌龙摆尾
第十七式 音龙出水
第十八式 风卷荷叶
第十九式 左右狮子摇头
第二十式 虎抱头
第二十一式 野马跳涧
第二十二式 勒马式
第二十三式 指南针

第二十四式 左右迎风掸尘
第二十五式 顺水推舟
第二十六式 流星赶月
第二十七式 天马飞瀑
第二十八式 挑帘式
第二十九式 左右车轮
第三十式 燕子衔泥
第三十一式 大鹏展翅
第三十二式 海底捞月
第三十三式 怀中抱月
第三十四式 哪吒探海
第三十五式 犀牛望月
第三十六式 射雁式
第三十七式 青龙现爪
第三十八式 凤凰双展翅
第三十九式 左右跨栏
第四十式 射雁式
第四十一式 白猿献果
第四十二式 左右落花
第四十三式 玉女穿梭
第四十四式 白虎揽尾
第四十五式 鱼跳龙门
第四十六式 左右乌龙绞柱
第四十七式 仙人指路
第四十八式 朝天一炷香
第四十九式 风扫梅花
第五十式 牙笏式
第五十一式 抱剑还原
传统太极剑步型图
《道家能量养生功》
第一章 能量太极长寿养生修炼
第一节 医道禅儒武，能量太极——能量太极的概况及特点
◎一、什么是能量太极拳
◎二、能量太极拳的特点
第二节 内功养生简史
◎一、远古时期养生
◎二、春秋战国时期养生
◎三、秦汉、魏晋南北朝时期养生
◎四、隋唐时期养生
◎五、宋金元时期养生
◎六、明清时期内功养生
◎七、民国时期内功养生
◎八、新中国成立后养生
第三节 何谓长寿养生功
第四节 能量太极长寿养生功八式
◎第一式 乌龙吸水
◎第二式 灵龟登天

◎第三式 丹凤朝阳
◎第四式 仙鹤亮翅
◎第五式 天马踢蹬
◎第六式 灵猴献桃
◎第七式 锦狮戏球
◎第八式 百鸟归林
第五节 养生功有哪些功能
第二章 内丹辟谷养生术
第一节 内丹辟谷养生术概述
◎一、辟谷起源
◎二、辟谷并非断食
◎三、坚持修炼内丹术为辟谷之首要
第二节 功能卓越的道家能量辟谷术
◎一、辟谷的治疗原理
◎二、辟谷的神奇功效
◎三、辟谷是减肥排毒最佳方式
◎四、辟谷能治疗哪些常见病
◎五、辟谷治病的奥秘
◎六、辟谷后的饮食营养
◎七、辟谷期间机体的生理与代谢变化
◎八、辟谷宜忌人群
◎九、辟谷注意事项
第三节 内丹田修炼
◎一、内丹是什么？

◎二、道家内丹发展之路
◎三、内丹术修炼的要诀
◎四、内丹辟谷养生术八式
第四节 内丹辟谷实例日记
第三章 道家简易养生太极拳十二式
《陈式心意混元太极基础24式》
一 太极的魅力
（一）太极之源
（二）太极的标志——太极图
（三）陈式太极的起源和发展
陈式太极拳的起源
陈式太极拳的发展——陈式心意混元太极拳
二 太极拳的卓越功效 万人的修心健身法
（一）太极拳修心健身总动员
（二）练习陈式心意混元太极拳的运动守财
三 陈式心意混元太极拳练功堂——入门篇
（一）基本手塑和步型
手型 掌 立掌·侧掌·仰掌·俯掌 拳 仰掌 俯拳·勾手
步型 弓步·虚步·交叉步·独立步
（二）二十四式太极拳动作分解
预备起式·金刚捣碓·懒扎衣·六封四闭·单鞭·白鹤亮翅
斜行拗步·提收·前蹚拗步·掩手肱捶·披身捶·背折一靠

青龙出水·双推手·三换掌·倒卷肱·退步压肘·中盘
闪通背·击地捶·平心捶·煞腰压肘·当头炮·收式
（三）心意混元十二功法
降气洗脏功·三丹采气功·双掌揉球功·三丹开合功
日月旋转功·带脉磨盘功·环形伸缩功·单腿升降功
双腿升降功·乾坤开合功·收气归丹功·保健功
四 马老师健康信箱
五 马老师太极养生堂
太极拳精进的行法
基础阶段·熟练阶段·自如阶段
太极拳与经络学

章节摘录

插图：2.消结化淤运动生理学研究表明：长时间缓慢的身体练习，可以使血粘度下降，而血小板的数量不改变，这样有利于血压的降低。
其原理就是通过长时间缓慢的运动，可以降低低密度脂蛋白和提高高密度脂蛋白胆固醇的浓度，从而有效地降低血脂浓度。
而八段锦练习处处体现绵缓运动的特征，即运动强度较小、时间较长的全身性运动，从而可达到消结化淤的健身效果。
3.增力补钙中老年人体力下降，肌肉萎缩，钙的丢失（尤其是更年期妇女）严重。
中医认为肾为“先天之本”、“作强之官、出伎巧”。
八段锦非常重视躯干的折叠等固肾壮腰的练习；而且，练习中有许多站桩的姿势和蹲起的运动，这有利于腿部力量的锻炼、重心的平稳和防止血钙的丢失。
有医学研究表明：“适当的力量练习，可以有效地避免中老年人血液中钙质的丢失。
”而根据足部反射区原理，墩足跟可以有效地刺激生殖泌尿反射区，从而起到补肾的作用。
4.保津益气八段锦的练习，要求练习者巧搭鹊桥，叩、漱、吞、咽，目的是为了产生唾液、保津益气。
古人认为唾液是“华池之水”、“琼浆甘露”、“金津玉液”，“舌”旁有“水”才能“活”。
明代医学家龚居中指出“津（唾液）即咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生”。
现代医学研究发现，唾液中含有淀粉酶、容菌酶、粘液球蛋白、免疫球蛋白、无机盐、碱性离子和多种活性因子，不仅可帮助消化吸收，改善糖代谢，中和胃酸，保护和修复胃粘膜，还有杀菌、解毒、免疫、抗癌、促进组织细胞再生和抗衰老的功效。

编辑推荐

《中华健身术(套装共4册)》少林八段锦，源自大漠祖师，少林秘传养生古法。
陈式心意混元太极基础24式，集陈式太极、中医经络学、养生学之大成。
道家能量养生功，道教最高养生智慧，中华文化之瑰宝。
杨式太极传统51式剑，完整保留古法精髓，舒经活络，健身养心。
舒经活络、抗衰驻颜、修复劳损、强身健体。
名家亲授，精彩演绎。
流传千年的名门正派功法，四书+四碟典藏精选。
历代传承长盛不衰，岁月磨砺见真相。
中华保健运动第一宝典，流传千年的名门正派健身术。
少林嫡传弟子◎太极宗师◎道家养生名家。
联袂演练、示教。

第一图书网, tushu007.com

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