

<<古今养生文化精要>>

图书基本信息

书名：<<古今养生文化精要>>

13位ISBN编号：9787563441716

10位ISBN编号：7563441719

出版时间：2011-8

出版时间：延边大学出版社

作者：桑全喜

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>

## <<古今养生文化精要>>

### 作者简介

桑全喜，1966年5月生，汉族。

1988年7月毕业于山东师范大学体育系，同年分配到菏泽学院体育系任教至今。

现任民族传统体育教研室主任，重点学科——“民族传统体育学”负责人，学校中青年学术骨干，校级“教学名师”。

任职以来，一直从事《武术专项理论与技术》、

《武术普修课》、《武术专选课》、《擒拿与格斗》等技术课教学，并承担着《民族传统体育概论》、

《民族传统体育养生学》课程的理论讲授，年年超额完成教学任务，教学深受学生欢迎，被评为首届“菏泽学院大学生心目中的十佳教师”。

2005—2006年作为访问学者到北京体育大学，进行了“山东省普通高校武术教学现状与对策”的课题研究。

教学之余，潜心教育科研，公开发表论文40余篇，其中10多篇先后在《体育学刊》、《体育文化导刊》、

《上海体育学院学报》《山东体育学院学报》等中文体育核心期刊发表。

此外，出版专著3部，参编教材5部，参与完成国家级课题1项、省级课题3项，主持省级课题1项。

主持的《武术专项理论与技术》被评为校级精品课程。

任现职以来，获得“十一届全运会优秀宣讲员”，山东省“优秀盟员”，菏泽市“优秀盟员”等称号，还先后获得了学校“优秀教师”、“工会先进个人”等荣誉；在科研上，获得山东省高校优秀科研成果二等奖、山东省文化厅优秀研究成果三等奖、菏泽市优秀科研成果三等奖、学校优秀科研成果一等奖、学校优秀教学成果三等奖等奖励。

年度考核多次为优秀。

2005年以来，每年利用教学间隙，应邀到香港大学、香港李晖武术文化中心讲学。

2008年7月拍摄的《陈式太极拳》DVD在香港公开发行。

2010年9月入选“世界著名武术家”。

## <<古今养生文化精要>>

### 书籍目录

- 第一章 养生文化概论
  - 第一节 经典养生之道是现代养生理论的基础
  - 第二节 生命科学是现代养生的科学基础
  - 第三节 运动是人的生命之源
  - 第四节 精气神血是生命活动的物质基础
- 第二章 养生文化的基本原则
  - 第一节 调和阴阳
  - 第二节 协调脏腑
  - 第三节 疏通经络
  - 第四节 葆养阴精
  - 第五节 清净养神
  - 第六节 顺应天时
  - 第七节 调息养气
  - 第八节 持之以恒
- 第三章 生存环境对养生的影响
  - 第一节 政治环境
  - 第二节 经济环境
  - 第三节 立法环境
  - 第四节 居住环境
  - 第五节 大气环境
  - 第六节 水环境
  - 第七节 土壤环境
  - 第八节 声音环境
  - 第九节 情志环境
- 第四章 运动养生
  - 第一节 运动养生的功用
  - 第二节 运动养生的原则
  - 第三节 运动养生的方法
- 第五章 养生按摩与针灸保健
  - 第一节 养生按摩
  - 第二节 针灸保健
- 第六章 四时养生
  - 第一节 四时变化对人体的影响
  - 第二节 人体要适应四时变化的规律
  - 第三节 发挥主观能动性
- 第七章 饮食养生文化
  - 第一节 饮食养生的原则
  - 第二节 饮食的功效
  - 第三节 饮食养生的方法
- 参考文献

<<古今养生文化精要>>

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>