

《健康三宝蹲立行》

图书基本信息

书名：《健康三宝蹲立行》

13位ISBN编号：9787534561900

10位ISBN编号：7534561906

出版时间：2008-10

出版社：马传礼、马力 江苏科技出版社 (2008-10出版)

页数：197

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

人们通常认为，形体臃肿、举动迟缓、步履蹒跚、下蹲困难是年岁增长的必然结果。其实恰恰相反，没能保持住与生俱来的自然举止，随意放弃孩童时代的天真姿态，才是导致现代人早衰和多病的一个重要原因。沿着这个思路，作者进行了不懈的思考和探索，终于完成了《健康三宝蹲立行》这本书。本书具有以下三大特点：其一是提出了“仿童健身”的新概念，使人们“返老还童”的想法能够落实到健身行动上；其二是推出了“仿生健身”的新模式。本书选择灵龟、仙鹤、鸵鸟三种长寿动物，分别作为蹲、立、行三种姿态的形象代表。把这些动物的特殊姿态筛选出来，有目的地进行编排组合，称之为龟蹲、鹤立、鸵行，以供读者有针对性地进行模仿练习；其三是开辟了“生活健身”的新空间。本书介绍的龟蹲、鹤立、鸵行等方法，简便易学，具体实用，将健身方式、健身时间、健身地点融入到日常生活之中。书中介绍的健身方法新颖朴实、安全可靠，贴近居家百姓的生活实际，是作者多年研究之所得。在此真诚地奉献给广大热心的读者。只要大家持之以恒、身体力行，就一定能够蹲出健康、立出健康、行出健康。

目录

蹲出健康

原理篇

- 一、蹲的概念与特点
- 二、蹲是测试健康的标尺
- 三、蹲在生活中的价值
- 四、龟蹲使人长寿的原因

方法篇

一、徒手蹲

(一)实蹲

- 1.太极蹲
 - 2.八卦蹲
- ###### (二)虚蹲
- 1.踮蹲
 - 2.跟蹲
 - 3.踩蹲
 - 4.弓箭蹲
 - 5.偏蹲

二、借物蹲

(一)依靠蹲

- 1.太极式依靠蹲
- 2.八卦式依靠蹲
- 3.依靠式虚蹲

(二)扶持蹲

- 1.太极式扶持蹲
- 2.八卦式扶持蹲
- 3.扶持式踮蹲
- 4.扶持式弓箭蹲

三、变异蹲

(一)跪蹲

- 1.双跪蹲
- 2.单跪蹲

(二)单腿蹲

(三)坐蹲

- 1.太极式坐蹲
- 2.八卦式坐蹲

3.弓箭式坐蹲

4.盘坐

5.借物式坐蹲

(四)卧蹲

1.仰卧蹲

2.侧卧蹲

四、蹲动

(一)蹲步

1.太极式蹲步

2.八卦式蹲步

3.蹲式踏步

(二)蹲蹦(蹦蹦)

1.太极式蹲蹦

2.八卦式蹲蹦

(三)蹲站

1.太极式蹲站

2.八卦式蹲站

(四)蹲弹

1.太极式蹲弹

2.八卦式蹲弹

五、蹲操

六、日常蹲

(一)劳作蹲

(二)休息蹲

七、组合蹲

(一)双人蹲

1.依靠式双人蹲

2.单靠式双人蹲

3.车厢式依靠双人蹲

4.扶持式双人蹲

(二)三人蹲

八、心蹲

(一)收心

(二)拢心

(三)蹲心

注意事项篇

一、龟蹲练习的服装要求

二、龟蹲练习的时间、地点要求

三、龟蹲练习应持之以恒

立出健康

原理篇

一、片刻间单足立地的现象

二、生活中发生摔跌的原因

三、足底功能区的划分

方法篇

一、架

(一)雁架

(二)鹰架

(三)燕架

(四) 雉架

二、 势

(一) 剑势

(二) 戈势

(三) 戟势

(四) 弓势

(五) 钩势

三、 位

(一) 原立位

1. 直立位

2. 弯立位

3. 踮立位

(二) 移立位

1. 旋转移位

2. 弹跳移位

注意事项篇

一、 练习要领

二、 扶持式单腿立地

三、 闭目式单腿立地

四、 鹤立练习的注意要点

行出健康

原理篇

一、 随意行走难以行出健康

二、 正确行走的含意

三、 双脚落地的位置指南

方法篇

一、 自然步态

(一) 便步

(二) 阔步

(三) 踮步

1. 直膝式踮步

2. 弯膝式踮步

3. 弯髌式踮步

(四) 横步

1. 剪式横步

2. 筷式横步

(五) 散步

(六) 跃步

(七) 童步

(八) 踏步

(九) 踱步

(十) 蹑步

(十一) 跑步

二、 非自然步态

(一) 猫步

(二) 正步

(三) 舞步

(四) 倒走

三、 综合训练

(一)越野

(二)爬山

注意事项篇

一、实际练习要点

二、驼行练习的服装要求

三、选择时间与天气

四、身体状态与宜忌

《健康三宝蹲立行》

作者简介

马传礼，江苏南京人。1969年毕业于南京中医药大学中医临床专业，是南京市中医院急诊科学科带头人。现任江苏省呼吸研究会副主任委员、南京中医药大学教授。曾在《中医教育》、《江苏中医》等杂志上发表专业文章多篇。科研成果荣获三项国家专利。在临床医疗上首创“经络搭桥术”，拓宽了传统经络理论的学术领地，开创了治疗腰腿痛、颈椎病的新途径。

《健康三宝蹲立行》

书籍目录

蹲出健康原理篇一、蹲的概念与特点二、蹲是测试健康的标尺三、蹲在生活中的价值四、龟蹲使人长寿的原因方法篇一、徒手蹲(一)实蹲1.太极蹲2.八卦蹲(二)虚蹲1.踮蹲2.跟蹲3.踩蹲4.弓箭蹲5.偏蹲二、借物蹲(一)依靠蹲1.太极式依靠蹲2.八卦式依靠蹲3.依靠式虚蹲(二)扶持蹲1.太极式扶持蹲2.八卦式扶持蹲3.扶持式踮蹲4.扶持式弓箭蹲三、变异蹲(一)跪蹲1.双跪蹲2.单跪蹲(二)单腿蹲(三)坐蹲1.太极式坐蹲2.八卦式坐蹲3.弓箭式坐蹲4.盘坐5.借物式坐蹲(四)卧蹲1.仰卧蹲2.侧卧蹲四、蹲动(一)蹲步1.太极式蹲步2.八卦式蹲步3.蹲式踏步(二)蹲蹦(蹦蹦)1.太极式蹲蹦2.八卦式蹲蹦(三)蹲站1.太极式蹲站2.八卦式蹲站(四)蹲弹1.太极式蹲弹2.八卦式蹲弹五、蹲操六、日常蹲(一)劳作蹲(二)休息蹲七、组合蹲(一)双人蹲1.依靠式双人蹲2.单靠式双人蹲3.车厢式依靠双人蹲4.扶持式双人蹲(二)三人蹲八、心蹲(一)收心(二)拢心(三)蹲心注意事项篇一、龟蹲练习的服装要求二、龟蹲练习的时间、地点要求三、龟蹲练习应持之以恒立出健康原理篇一、片刻间单足立地的现象二、生活中发生摔跌的原因三、足底功能区的划分方法篇一、架(一)雁架(二)鹰架(三)燕架(四)雉架二、势(一)剑势(二)戈势(三)戟势(四)弓势(五)钩势三、位(一)原立位1.直立位2.弯立位3.踮立位(二)移立位1.旋转移位2.弹跳移位注意事项篇一、练习要领二、扶持式单腿立地三、闭目式单腿立地四、鹤立练习的注意要点行出健康原理篇一、随意行走难以行出健康二、正确行走的含意三、双脚落地的位置指南方法篇一、自然步态(一)便步(二)阔步(三)踮步1.直膝式踮步2.弯膝式踮步3.弯髁式踮步(四)横步1.剪式横步2.筷式横步(五)散步(六)跃步(七)童步(八)踏步(九)踱步(十)蹑步(十一)跑步二、非自然步态(一)猫步(二)正步(三)舞步(四)倒走三、综合训练(一)越野(二)爬山注意事项篇一、实际练习要点二、驼行练习的服装要求三、选择时间与天气四、身体状态与宜忌

《健康三宝蹲立行》

编辑推荐

《健康三宝蹲立行:仿童仿生健身法》介绍的龟蹲、鹤立、鸵行等方法，简便易学，具体实用，将健身方式、健身时间、健身地点融入到日常生活之中。

《健康三宝蹲立行》

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：www.tushu000.com