

# 《养生太极》

## 图书基本信息

书名：《养生太极》

13位ISBN编号：9787538430585

10位ISBN编号：753843058X

出版时间：2005-3

出版社：第1版 (2005年3月1日)

作者：刘长修

页数：195

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](http://www.tushu000.com)

# 《养生太极》

## 内容概要

《养生太极》是作者能通过50余年对养生保健的探索和炼养心得，将其编撰的《综合养生抗老学》中的炼养方法提炼其精华进行高度概括而创编并经教学实践修订而成。

它是一种形似太极拳，实质上是由易、医、拳、功有机结合形成的内功外拳的身心运动。它是集太极拳、医疗导引、传统养生法与现代健美运动为一体，在肢体的导引下，配合呼吸吐纳、点穴、贯气，对内脏器官进行逐一调理，以增强脏腑的生理功能，改善其病理变化。全套八节五十五式。它姿势优美高雅，动作舒展大方。既有太极拳的势如行云流水之美，又无高难动作，易学易练；既有太极拳的趣味性，更富有养生抗老、保健医疗的实用性。它突出动静结合，高度重视“心神”的炼养。它所追求的不仅是强健的身体，而且要完善内在的精神世界。因此它既适用于中老年养生抗老、防病祛病，又宜于青壮年养颜健美、延缓衰老。它是普及健身运动的一种很好的运动锻炼项目。

通过教学实践，其社会反响是”它给予人们的不仅仅是健康，还有美感和身心的享受。

# 《养生太极》

## 作者简介

刘长修，男，1932年出生于中医世家，毕业于天津国医学院。曾先后从师于姨公、太岳父及张善亭、王惺吾等名老中医。从事中医临床50余年，擅长中医妇科、老年病及传统养生与疑难杂症。其学术论文多次发表在《中医杂志》、《中国针灸》、《江苏中医杂志》、《四川中医》、《安徽

# 《养生太极》

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 创编背景与指导思想 第二节 养生太极的特点第二章 养生太极功法 第一节 无极起势 静极生动 第二节 动生太极 产生阴阳 第三节 化育四象 通就四时 第四节 八卦成列 象天应人 第五节 天人合一 浑然一体 第六节 激发命蒂 活化潜能 第七节 调理脏腑 防病祛疾 第八节 抗老回春 颐养天年第三章 习练要领与方法步骤 第一节 筑基要领 第二节 身形要领 第三节 行功要领 第四节 学炼的方法步骤第四章 防病治的作用机理 第一节 加强运动系统的生理功能 第二节 提高神经系统的调控机能 第三节 增强血液与淋巴系统的循环机能 第四节 扩大肺活量锻炼呼吸系统功能 第五节 旺盛新陈代谢增强消化系统功能 第六节 沟通天人畅通经络调动内能激活潜能第五章 养生太极的基础理论简介 第一节 《周易》与八卦 第二节 阴阳学说 第三节 五行学说 第四节 脏腑功能 第五节 经络系统附录 一、穴位注释 二、经络穴位图 三、医食练养综合养生标志图简释（封底图）

# 《养生太极》

## 精彩短评

- 1、这书挺不错！
- 2、印刷不够精美，图解放大点就好了。
- 3、这本书图文并茂，照着这个功法练习确实感到对修养身心有帮助，当然关键在于自己能否静下心来，坚持天天锻炼！

# 《养生太极》

## 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](http://www.tushu000.com)