

# 《西藏传统养生体育文化》

## 图书基本信息

书名：《西藏传统养生体育文化》

13位ISBN编号：9787223013161

10位ISBN编号：7223013168

出版时间：2005-9

出版社：西藏人民出版社

作者：丁玲辉

页数：219

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)

# 《西藏传统养生体育文化》

## 内容概要

《西藏传统养生体育文化》内容简介：古今中外，人们对延年益寿都很重视，藏民族在同疾病的斗争中积累了丰富的养生健身知识，形成了具有本民族特色的传统养生体育。该书从发掘和弘扬西藏优秀传统文化精华的目的出发，总结吸收了大量的藏医文献典籍、藏族史料、藏族体育文献及国内有关学者编著的养生文献，结合现代养生体育教育实践和现代养生学研究成果，力求既反映西藏优秀民族文化的特色，又概括西藏传统养生体育的理论和方法，使读者对西藏传统养生体育能有一个深刻、全面的印象，又能从中获得简便实用的养生健身方法。该书填补了西藏优秀传统文化研究的一个空白。

这本书有以下几个特点：

一、作者较完整地、客观地反映了西藏传统养生体育文化的情况；

二、《西藏传统养生体育文化》涉及的内容很广，对西藏传统养生体育文化作了较为详细的介绍和论述，填补了藏学研究领域方向的空白。

三、作者在编著这本书的过程中，曾深入西藏搜集资料，参考的书籍、刊物达五十多种，其中大多数资料中所反映的情况符合实情，《西藏传统养生体育文化》介绍的养生内容、方法具有科学性，是不可多得的、适合西藏高原环境特点的体育健身、养生的科普读物。

四、《西藏传统养生体育文化》的作者曾在西藏自治区芒康县当过知青，也是西藏自治区培养的体育工作者，他怀着对西藏这片土地的深深眷恋之情，用通俗质朴，浅显易懂的语言，著成了目前西藏自治区尚未有此类型的好书。

# 《西藏传统养生体育文化》

## 作者简介

丁玲辉，男，汉族，1957年2月生，四川乐山市人，1976年7月至1977年12月在西藏昌都芒康县普拉乡当知青，毕业于西藏师范学院体育教育专业并留校，先后在西藏师院、西藏民族学院任教。2001年7月，调西藏大学科研处工作，现为西藏大学科研处处长、教授，中国体育科学学会体

# 《西藏传统养生体育文化》

## 书籍目录

第一章 西藏传统养生体育文化概述 第一节 养生与西藏传统养生体育 第二节 西藏传统养生体育文化的理论基础 第三节 西藏传统养生体育文化的特点 第四节 西藏传统养生文化的健身意义 第五节 西藏传统养生体育的作用第二章 西藏传统养生体育文化发展简史 第一节 西藏传统养生体育文化的起源与早期发展 第二节 吐蕃时期的西藏养生体育文化 第三节 13世纪以后西藏传统养生体育文化的发展 第四节 西藏和平解放后的西藏传统养生体育文化第三章 西藏传统养生体育文化的指导思想 第一节 整体观 第二节 恒动观 第三节 制宜观第四章 西藏传统养生体育文化的基本原理 第一节 阴阳协调学说 第二节 五行学说 第三节 形神相因学说 第四节 气血学说第五章 西藏传统养生体育文化的哲学思想体系 第一节 西藏传统养生体育文化哲学的基本原则 第二节 西藏传统养生体育文化哲学思想的辩证观点 第三节 积极养生的哲学思想是西藏传统养生体育文化的精华 第四节 西藏传统养生体育哲学的研究趋势第六章 西藏传统养生体育的体质学与养生健身 第一节 藏医质学 第二节 藏医体质学中不同年龄的体质和养生健身 第三节 影响体质的因素第七章 高原气候环境下的养生健身 第一节 西藏医学对气候环境与人体健康影响的认识 第二节 高原气候环境对人体健康影响的利弊 第三节 高原气候环境下的养生健身第八章 饮食养生与健身 第一节 食养概述 第二节 食养分类 第三节 不同季节的食养 第四节 饥饱有度 讲究饮食卫生第九章 起居调摄与季节养生.....第十章 心理养生健身第十一章 浴身保健养生法第十二章 体育运动养生法第十三章 西藏民间舞的健身作用第十四章 藏医外治法与藏医药在高原体育运动中的养生保健作用第十五章 西藏传统养生体育在学校体育中的意义与体育教学参考书目后记

# 《西藏传统养生体育文化》

## 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)