

《昭光健康直通车之最新24式太极养生》是运动医学专家金文泉教授在国家体委创编的简化太极拳基础上，根据自己的体会与运动医学知识，结合人体功能，进行全新的诠释与讲解。有兴趣学习太极拳的朋友，一定能在金教授的细腻讲解下，轻轻松松学会太极拳。

所谓刚柔相济养身心，是指每个人要根据自己身体的集体情况选择合适的运动，包括运动量和运动方式。传统养生方法的运动量较为适中，特别是最新24式简化太极拳，其架式平衡，舒展轻柔，动静相宜，形气相随，圆活自然，形神兼备，是大众锻炼身体的最佳选择。

作者简介:

金文泉，教授、硕士研究生导师。1939年生于上海，1961年毕业于上海医科大学医学系，在重庆医科大学等处长期从事医疗实践和医学教育工作。深入研究与探讨当代运动医学和现代医学科学。任教44年来培养了众多医学人才。并先后在中外医学学术刊物上发表论文70余篇，出版专著3本。

目录: 一、科学健身——太极拳 (一)健康与亚健康 1. 什么是健康 2. 健康十条 3. 什么是亚健康 4. 预防亚健康八大良方 5. 太极拳是脱离亚健康的捷径 (二)科学健身 1. 什么是科学健身 2. 科学健身的五项基本原则 3. 既要健身，更要健心 4. 缺氧的剧烈运动并非理想 5. 有氧运动，有益健康 6. 什么是有氧运动 7. 太极拳是极佳的有氧运动 (三)身体活动与健康 二、太极拳的奥秘 (一)中国武术发扬光大 (二)什么是太极拳 (三)太极拳的由来与五大流派 1. 陈式太极拳 2. 杨式太极拳 3. 吴式太极拳 4. 武式太极拳 5. 孙式太极拳 (四)什么是24式简易太极拳 (五)太极拳的盛况——国际国内的发展 (六)太极拳的特点 1. 太极拳动作精细优美，锻炼全面，便于健脑养身 2. 太极拳强调“自我加强”，能充分调动机体的主观能动性 3. 太极拳锻炼既可健身强身，又可防病治病 4. 太极拳入门容易，深学有味；人人可练，简单方便 5. 太极拳适合国情，便于普及推广 (七)太极拳的技法特点 1. 虚灵顶劲竖项 2. 沉肩坠肘坐腕 3. 含胸拔背实腹 4. 松腰敛臀圆裆 5. 心静体松意注 6. 呼吸深长自然 7. 势势意连形随 8. 轻沉虚实兼备 (八)太极拳的基本动作及方法 1. 手型 2. 步型 3. 手法 (九)练太极拳的注意事项 (十)怎么打好太极拳 三、太极拳养生原理 (一)中国传统养生原理 1. 什么是养生 2. 什么是中医养生学 3. 养康一体的对象 4. 精、气、血、神是养生的基本要素 5. 影响人寿的因素 6. 顺应自然，天人相应——中国传统养生的基本理念 7. 中国传统运动养生的瑰宝——太极拳 (二)太极拳是高情感、高美感的健身运动 1. 意识与动作的完美协调——意识美感 2. 姿势变换中的行云流水——动作美感 3. 扶正祛邪，平衡阴阳——养生美感 4. 身形移动过程中的圆活轻灵——协调美感 (三)太极拳的养生作用 1. 对神经系统的影响 2. 对心血管循环系统的影响 3. 对呼吸系统的影响 4. 对消化系统和内分泌系统的影响 5. 对调节血脂和减肥的作用 6. 对肌肉，骨骼和关节的影响 7. 对泌尿，生殖系统的作用 8. 对免疫功能的影响 9. 对孕妇的作用 (四)太极拳功效产生的机理 1. 经络的导引是养生的基础 2. 呼吸的牵拉作用 3. 意念的诱导作用 4. 气血是调节的灵魂 四、24式简化太极拳预备势 (一)起势 (二)左右野马分鬃 (三)白鹤亮翅 (四)左右搂膝拗步 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步 (五)手挥琵琶 (六)左右倒卷肱 (七)左揽雀尾 (八)右揽雀尾 (九)单鞭(1) (十)云手 (十一)单鞭(2) (十二)高探马 (十三)右蹬脚 (十四)双峰贯耳 (十五)转身左蹬脚 (十六)左下势独立 (十七)右下势独立 (十八)左右穿梭 (十九)海底针 (二十)闪通臂 (二十一)转身搬拦捶 (二十二)如封似闭 (二十三)十字手 (二十四)收势 五、太极拳疗养百病，益寿延年 (一)中国传统运动养生保健之优越性 (二)太极拳的保健、治疗与康复功能 1. 太极拳锻炼是一种主动疗法

2. 太极拳锻炼是一种整体疗法 3. 太极拳是一种全科疗法 (三)太极拳的固定组合动作
(四)太极拳的治疗养生功效 1. 心系疾病 2. 脾胃疾病 3. 肺系疾病 4. 经络疾病
5. 骨关节病 6. 肝胆疾病 7. 内分泌和代谢疾病 8. 肾系疾病
• • • • • [\(收起\)](#)

[昭光健康直通车之最新24式太极养生_下载链接1](#)

标签

评论

练好太极，关注健康！

[昭光健康直通车之最新24式太极养生_下载链接1](#)

书评

[昭光健康直通车之最新24式太极养生_下载链接1](#)