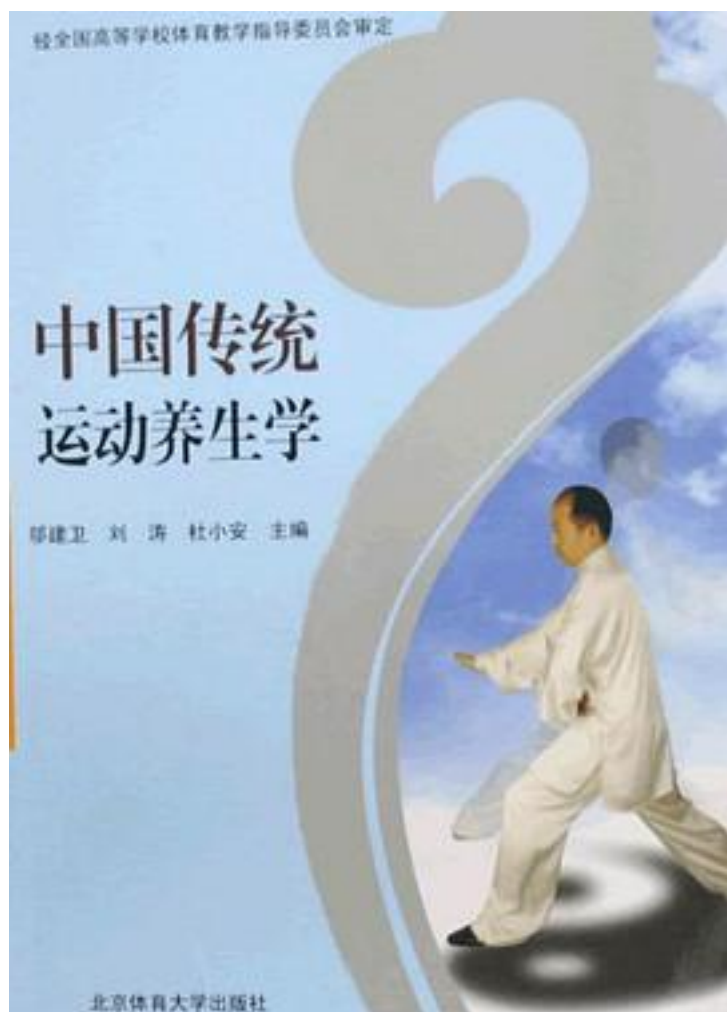


中国传统运动养生学



[中国传统运动养生学 下载链接1](#)

著者:邬建卫,刘涛,杜小安

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787564401528

生活幸福、身体康泰是千百年来人类追求的共同目标。在漫长的岁月中，我们的祖先在

强身健体、延年益寿方面进行了大胆的探索和各种不同的尝试，逐渐形成了具有中华民族传统文化特色的中国传统运动养生学。

中国传统运动养生学是在中国古代养生学说指导下逐渐形成的多种体育活动和健身方法的总称。它包括呼吸吐纳、导引、推拿按摩、长拳、太极拳等各种徒手练习方法和骑马射箭、狩猎划船、蹴鞠踢毽等借助器械锻炼身体的运动项目。不管是徒手还是借助器械练习，只要运动得法、长期坚持，就能起到调整呼吸、调节五脏六腑和四肢百骸机能的作用，从而达到强身健体、怡养心神、防病治病、益寿延年的目的。又因为运动养生的各种方法和套路动作比较简单，容易学习和掌握，而且不受时间和场地的限制，投入低，收效显著，副作用小，比较安全，所以千百年来一直深受广大人民群众的喜悦。新中国成立后，经过发掘和整理，传统养生运动被纳入高等教育体系，不仅被作为正式的体育课程在课堂上向学生传授，而且被作为全国几十所高等中医药院校的一项重要赛事，从20世纪80年代开始一直坚持至今。可以这样说，传统养生运动由于自身拥有科学合理的内核，因此几千年来得以延续和发展；又由于党和政府的重视，经过体育工作者与专家的整理和提高，得以与时俱进，发扬光大……

作者介绍:

目录:

[中国传统运动养生学_下载链接1](#)

标签

养生文体

评论

[中国传统运动养生学_下载链接1](#)

书评

[中国传统运动养生学_下载链接1](#)