

<<中国传统养生>>

图书基本信息

书名：<<中国传统养生>>

13位ISBN编号：9787040214284

10位ISBN编号：7040214288

出版时间：2007-6

出版时间：高等教育出版社

作者：编委会

页数：177

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：<http://www.tushu007.com>

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。

”并要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。

为充分发挥学校体育教育的作用，在全国高校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高校公共体育课程教学领域的专家编写了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒介，既受课程目标的制约，其本身又直接影响教学质量的提高。

因此，如何贯彻《全国普通高校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》），构建符合高校体育课程改革需要的教材体系，是我们编写这套教材想要解决的问题。

本套教材力求做到以下几方面：1.根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，使学生不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2.根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，最大限度地满足不同学生的运动兴趣，本套教材力求能够适应多种课程类型的需要，并与网络系统相匹配，为构建立体化教材体系奠定基础。

3.本套系列教材包括《现代体育与健康文化导论》、《足球》、《篮球》、《排球》、《乒乓球》、《网球》、《健美操》、《游泳》、《田径》、《定向越野》、《武术与搏击》、《中国传统养生》、《攀岩》、《冰雪运动》等分册。

为了适应《纲要》提出的五个“目标领域”，各分册教材将淡化运动项目自身的专业体系，着眼于运动实践所包含的认知、技能、体力和情感活动，充分体现教材分类的丰富性、回归性、关联性和严密性，最终达到有利于传授知识技能、促进身心健康、倡导竞争精神、培养独立意识、注重个性发展、实施人格教育和提高各种能力的目的。

<<中国传统养生>>

内容概要

中国传统养生文化融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体，它以中国哲学为理论基础，汇集道、儒、佛、医、武的思想精华，不仅具有健身延年的实用价值，而且映射出中华民族文化品格、民族心理、思维方式的特色。

中国传统养生，其来源范围之广、内容之多，令人目不暇接。

了解中国传统养生文化，旨在表述养生对人类生命全方位的影响。

它是一门学问，是一门中国的传统学问，有理论也有方法。

这门古老的学问，目前正在焕发新的活力，也越来越受到人们的重视。

养生要养好，一鳞半爪地学习一些养生方法是不够的，必须懂得养生理论，理解其思想真谛。

书籍目录

绪论第1章 养生学概述 第一节 养生学的原理 第二节 养生与运动第2章 传统导引 第一节 导引的理论基础 第二节 导引养生的功法第3章 平阴阳 调刚柔 第一节 “尽性立命”的太极功法 第二节 “静里乾坤”的呼吸功第4章 运动养生功 第一节 活络筋骨的腰腿功 第二节 强身健体的调养功第5章 修持养生功 第一节 刚柔相济的舞蹈 第二节 练神畅志的体操第6章 传统世俗养生法 第一节 四时养生法 第二节 生活起居养生法第7章 养生按摩与保健 第一节 养生按摩 第二节 养生保健附录 名家养生经验参考文献后记

章节摘录

插图：（二）唾液的作用人体有三对唾液腺：腮腺，颌下腺和舌下腺。

其作用大概有如下几个方面：1.帮助消化唾液里含有淀粉酶，能使食物中的淀粉分解为麦芽糖，再进一步分解为葡萄糖，唾液不仅帮助消化，还有中和胃酸，修补胃粘膜等作用。

2.保护作用唾液有清洗口腔。

保护牙齿的作用。

它有消毒作用，能杀灭产生齿垢的细菌，还能溶解对牙齿有害的糖，对牙齿起洗涤作用。

3.解毒作用现代研究证实，每一口饭细嚼30秒，使唾液与食物充分融合，通过口腔里的化学变化，能使致癌物质毒性失灵。

这种功能被誉为“天然的防癌剂”。

4.抗衰老作用漱津咽唾的确能帮助消化、保护牙齿使人保持健康，延长寿命。

随着科学的发展，人们对唾液的奥秘有了更深化的认识。

现代研究发现，唾液中还含有分泌型免疫球蛋白、氨基酸、多种酶、多种维生素、唾液腺激素等物质。

这些化学物质直接参与机体的多种代谢和发育生长过程，增强免疫机能，能预防疾病。

唾液中的唾液腺激素还具有抗衰老作用。

5.防病治病早在两千多年前，古人就懂得用咽津祛病强身，防病治病。

运用咽唾养生法，可以达到补虚劳，令人强壮的效果。

6.促使伤口愈合现代研究又发现，哺乳动物的唾液中都有一种“表皮生长因子”，这种因子能促使受伤处细胞增加，并以某种方式促进伤口周围毛细血管的形成，加速伤口愈合。

（三）漱津咽唾的方法咽唾的方法大致可分为两种。

咽唾常配合叩齿进行，具体做法，至叩齿之后，用舌头搅动口齿，一般是围绕牙齿，先左后右，先外后内，先上后下，依次轻轻搅动30次，用力要柔和自然，然后舌抵上腭部以聚津液，待唾液增多时再鼓腮含漱10余次，最后分三口徐徐咽下，并以意念送到脐下丹田处为佳。

另外一种方法是在做气功时，配合咽唾养生法。

端坐，排除杂念，舌抵上腭，牙关紧闭，调息人静之后，唾液源源而来，待到唾液满口时，低头缓缓咽下，并以意念送到丹田。

漱津咽唾养生法，简而易行，长期坚持，可使人精神常留，气足神旺，容貌不枯，耳目聪明，从而达到老而不衰，延年益寿的目的。

后记

中国优秀的传统文化中，无不闪烁着智慧的光芒。

从孔子、老子的儒道哲理之学，到养生保健等实用之法，甚至中国的“巾”字，都始终如一地贯穿着《中国传统养生(单色版)》的一个忻理：对任何事情要有一个居中的全面观念。

不只是头痛医头，脚痛医脚而已。

所以，《中国传统养生(单色版)》可以说是我们中国传统文化之精华的现代表现。

《中国传统养生(单色版)》给大家提供了对健康的一个新的认识，知道了其实健康也是一件看似复杂实也简单的事情。

只要我们能通过导引、养心、劳逸结合，时令和起居调养等生活实践方式方法，不仅能健身康体，而更主要的是促进了自立自强民族心理的形成。

因此，我们每一个人都应该了解到如何去保持一生的健康；做出对门己的健康有利的各种选择，将自己的生命好好地把握在自己手中。

在漫长的人生路上，让我们拥有健健康康的每一天，有了健康的身体，我们就可以无忧无虑地过好每一天，享受每一天，从而潇潇洒洒走过美好的人生。

在《中国传统养生(单色版)》的编写过程中，得到了教育部体卫艺司季克异先生、北京大学林志超教授、上海交通大学孙麒麟教授等的大力支持和帮助，他们从框架的建立、到观点的阐述、材料的运用，都给予了悉心的指导，并对一些学术思路、观点直接给予点拨的同时，也烛照出行文的疏漏不当之处，提出了不少宝贵的修改意见，尤其是责任编辑尤超英为《中国传统养生(单色版)》的出版倾注了大量的心血。

在此对他们表示衷心的感谢。

感谢路志峻、李金梅、李小惠、陈祎韦晟、陈振刚为《中国传统养生(单色版)》拍摄照片和录像，以及白洁、田桂菊、郑志刚、陈雁杨的动作示范。

<<中国传统养生>>

编辑推荐

《中国传统养生(单色版)》是由高等教育出版社出版的。

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:<http://www.tushu007.com>