第一图书网, tushu007.com

<<中国古代体育简史>>

图书基本信息

书名：<<中国古代体育简史>>

13位ISBN编号：9787101070491

10位ISBN编号：7101070493

出版时间：2010-3

出版时间：中华书局

作者：刘秉果

页数：128

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

第一图书网, tushu007.com

前言

《文史中国》丛书的策划编撰，始于2004年。
这一年，中共中央、国务院明确了一项重大的文化战略：“对未成年人进行以爱国主义为核心的伟大民族精神的教育”，要求通过中华民族优良传统和悠久历史的教育学习，引导广大青少年“从小树立民族自尊心、自信心和自豪感”。
有鉴于此，中华书局和上海古籍出版社——中国南北两家以弘扬中华传统文化为己任的著名出版社——决定联手合作，出版一套为青少年量身度制的高质量的传统文化系列图书，其初命名为《长城丛书》，计16个系列、约160种图书。
计划得到了有关部门的高度重视，很快列入了…十一·五’国家重点图书出版规划”与“国家古籍整理出版‘十一·五’重点规划”。
2005年，中宣部策划组织的弘扬伟大民族精神的重点出版工程——“民族精神史诗”全面展开。
《长城丛书》之“文史知识”部分，又被吸纳为这项重大文化工程之一，并以《文史中国》为名，正式启动。

第一图书网, tushu007.com

<<中国古代体育简史>>

内容概要

“ 文化简史 ”系列丛书共10本，从中国人文化生活的各部类入手，历时性地介绍中国人知行合一的生活情趣，高尚优雅的审美理念，以及传承有序、丰富多姿的文化积累，从而为当代人的生活文化与中国文化走向世界提供启示。

本书为该丛书之一，是专为青少年读者精心编写的通俗文化读物。

全书通过生动的文字、精美的图片，全面展示了中国古代各种体育娱乐项目形成、发展的历史，及其对中国文化的重大影响。

第一图书网, tushu007.com

<<中国古代体育简史>>

书籍目录

第一章 体育的起源第二章 夏商周朝军事体育的发展 礼制与教育 奖励与强迫 娱乐与养生第三章 秦汉时期角力体育的发展 军事练兵 寓练于乐 形神相亲第四章 隋唐时期竞技体育的发展 南北朝的体育发展 唐代的竞技体育第五章 宋代市民体育的发展 体育表演 体育娱乐第六章 元明清朝养生体育的发展 养生体育 民族体育 中华武术 民间体育结束语

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：每排有11个图像，姿态动作各异，有坐式、有站式、有徒手、也有手持器械操练者。
多数人是穿长衣，少数人是赤裸上身。
有30人着履，其余皆赤足。
图旁都有题记，但半数已漫漶不清。
从全图复原后的动作来看，可以分为四类；一类是徒手体操，大部是仿生物活动，如螳螂、鹤口、龙登、鹞背、沐猴瓘、猿煦、熊经。
二类是持器械操练，图中出现盘、棍、球、袋等物。
三类是呼吸行气，如仰啤，引热中。
四类是意念集中，如通阴阳、引聋、引膝痛等。
帛画《导引图》与《去谷食气》文在一卷帛中，表明当时人相信，练习导引加上去谷食气是可以飞天成仙的。
《史记·留侯世家》中说，张良辅佐刘邦打下了天下，功成名就之后，却无意享受人间富贵，“学辟谷，导引轻身”，不吃饭，以气为食，再加上练习导引身体轻便，就可以飞入空中成仙，云游天地了。
《导引图》与《阴阳十一脉灸经》在一卷帛中，这表明当时的人是把练习导引与治疗疾病结合在一起的。
汉代医书（黄帝内经·素问》第一卷《四气调神大论》就认为人调理精神应与自然相和谐，春夏秋冬气候不同人的活动也应适当的调整。
《导引图》44个动作分为四排，便是表明导引练习是根据四季不同而有所区别的。
每排有11个动作也就是与身体里的ll条经脉相吻合。
《黄帝内经·灵枢》虽认为人身有12条经脉，但在《经筋》中却只写了11条经筋名称。
在※黄帝内经》中多处提到导引可以治疗疾病。
汉代社会导引的发展也是和当时医疗方法相一致有关系。
到了汉代末年，名医华佗已经十分明确地说，导引练习的作用是“亦以除疾，并利蹄足”。
并把汉初帛画中的44个动作简化为虎、鹿、熊、猿、鸟“五禽戏”。
更为重要的是，华佗根据当时导引过热，练习过度，提出了“人体需要劳动，但不当使极耳”。

第一图书网, tushu007.com

<<中国古代体育简史>>

编辑推荐

《中国古代体育简史:文化简史》是中宣部“民族精神史诗”出版工程，“十一·五”国家重点图书出版规划，国家古籍整理出版“十一·五”重点规划。

第一图书网, tushu007.com

<<中国古代体育简史>>

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