

<<武当道教养生长寿功>>

图书基本信息

书名：<<武当道教养生长寿功>>

13位ISBN编号：9787500938057

10位ISBN编号：7500938055

出版时间：2010-9

出版单位：人民体育

作者：苗福盛

页数：147

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>

## <<武当道教养生长寿功>>

### 内容概要

气功是中华文化瑰宝，也是祖国医学宝库中的珍品，它历史悠久，源远流长。气功的作用不仅在于健身防病，延年益寿，而且通过气功修炼能陶冶人的性情，涵养道德，开发人的智力和激发人体的潜在功能。

《武当道教养生长寿功》一书以翔实的笔触介绍了养生气功的起源、发展、流派、基础理论，并由浅入深地讲解了养生气功的基本原则、要领、特点、练功效应和注意事项等内容。

详细地推介了道家养生长寿功两套功法。

该功法易学易练、法简效宏、包罗万象、妙理无穷，是道家流传下来的优秀功法。

读者如能勤习，定会受到强身健体、陶冶性灵之功效。

## <<武当道教养生长寿功>>

### 作者简介

苗福盛，1960年8月出生。

毕业于沈阳体育学院。

辽宁师范大学体育学院副教授、硕士生导师、大连市武术协会副主席，全球功夫网专家委员会专家。苗老师自幼习武，曾随王子章等老一辈名家习练秘宗拳、通背拳等传统拳种，精通秘宗拳和“燕北大侠”修剑痴所传少祁派五行通背拳，曾在1981至1984年连续获得全国武术锦标赛冠军，直逼著名武星李连杰的五连冠纪录，有“东北李连杰”美誉，武术届曾有人把他们的名字摆在一起，称“南有李连杰，北有苗大侠”。

苗老师在精通武术的同时，对养生气功也有很深的造诣。

《武当道教养生长寿功》就是他近年来精研养生气功的心血结晶。

## <<武当道教养生长寿功>>

### 书籍目录

第一章 养生气功概述 第一节 养生气功的起源 第二节 养生气功发展简史 第三节 养生气功的定义与分类  
第二章 养生气功健身的基础理论 第一节 养生气功与阴阳五行学说 第二节 养生气功与脏腑学说 第三节 养生气功与经络学说 第四节 精气神学说  
第三章 中医的养生学研究 第一节 中医的衰老理论 第二节 衰老的过程 第三节 延缓衰老的中医学原则  
第四章 练功的基本原则和要领 第一节 练功的基本原则 第二节 练功的基本要领  
第五章 练养生气功的方法 第一节 养生气功自身的特点 第二节 修德练性 第三节 练功的“三个要素” 第四节 练功时间、方向和地点的选择 第五节 练功的效应及注意事项  
第六章 道家养生长寿功(一) 第七章 道家养生长寿功(二)

## <<武当道教养生长寿功>>

### 章节摘录

插图：6.运动器官骨骼肌萎缩，肌腱僵硬，弹性降低，收缩力减弱；有的肌组织间脂肪、结缔组织及水分增多，肌肉呈假性肥大。

骨质中骨胶原及粘蛋白含量减少，骨质疏松易变形，钙盐沉着过度，脆性增高而易折。

骨质疏松多发于长骨、头骨及骨盆等部，尤以女性为甚，这可能与性激素的同化作用丧失有关。

几乎所有老人都伴有不同程度的骨质增生，多发于脊柱的骶段或腰骶段。

关节软骨磨损并纤维化，关节囊硬化，关节灵活性降低。

椎间盘萎缩变薄，脊柱变短且易弯曲，故老人身高降低。

7.感觉器官和神经系统感觉器官的结构萎缩退变，感觉功能减退。

眼的老化主要表现为晶状体弹性降低，视近物时调节能力减弱，出现老视，同时视野缩小，暗适应延长。

角膜边缘类脂质沉着形成白色的老年环。

老人中耳的鼓膜、听骨链僵硬以及听神经退变，可使听力降低，甚至引起老年性耳聋。

鼻腔嗅粘膜萎缩，嗅神经纤维减少，嗅觉减退甚至丧失。

此外，味觉、温度觉、运动位置觉、痛觉等都有不同程度的减退。

从中年期开始，脑组织逐渐萎缩，脑重量日趋减轻，脑室和蛛网膜下腔扩大。

脑动脉硬化，脑血流量减少，脑代谢水平降低，脑细胞中的脂褐素发生增龄性的增加，严重影响脑细胞的正常功能。

<<武当道教养生长寿功>>

编辑推荐

《武当道教养生长寿功》：人民体育出版社

<<武当道教养生长寿功>>

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>