

太极运动真诠：学太极拳必读



[太极运动真诠：学太极拳必读_下载链接1](#)

著者:薛安日 著

[太极运动真诠：学太极拳必读_下载链接1](#)

标签

评论

今天刚刚拿到书，这本...薛安日1.薛安日写的太极运动真诠学太极拳必读很不错，太极拳发展到今天，已具备两重性从武术研究方面去看，着重于技法、功架和技击作用而体育保健则重视其形、神、意、气及其对生理、病理的影响。对这些方面问题的探讨，都

牵涉到太极拳运动的基本要领和运动特点。脱离了太极拳的运动形式、特点和锻炼要求，是无法谈它的保健、防治作用的。太极拳是一种意识、呼吸与动作三者紧密结合的运动形式，这样一种全身运动，对人体健康所起的保健和防、治疾病作用，也是整体性的，不是某一动作的出现即足以对某种疾病或某脏腑功能失常起作用。太极拳发展到今天，已具备两重性从武术研究方面去看，着重于技法、功架和技击作用而体育保健则重视其形、神、意、气及其对生理、病理的影响。对这些方面问题的探讨，都牵涉到太极拳运动的基本要领和运动特点。脱离了太极拳的运动形式、特点和锻炼要求，是无法谈它的保健、防治作用的。太极拳是一种意识、呼吸与动作三者紧密结合的运动形式，这样一种全身运动，对人体健康所起的保健和防、治疾病作用，也是整体性的，不是某一动作的出现即足以对某种疾病或某脏腑功能失常起作用。笔者从中西医学观点介绍太极拳的健身防病机理并特别提出三个预见性观点，希望引起学术界的重视①研究太极拳保健机理应立足于整体观，作为防重于治的手段，充实预防医学的内容②太极拳运动是对冠心病标本兼治的非药物性的活血祛瘀法③太极拳运动在糖尿病的防治方面将起到积极的辅助治疗作用。因此值得深入研究，并应在临床中广泛宣传应用。（一）太极拳与神经中枢系统

人体的生活机能从内因来说是通过神经调节和体液调节（包括内分泌）以及两者间互相平衡、协调来支持。太极拳运动要高度集中精神，务求心静，对中枢神经系统起着调整和良性抑制作用。太极拳运动是中国文化宝库里的瑰宝，它是国粹之一的武术中重要组成部分，它是中国人保健、养生和防治疾病的一种重要手段。它又是群众体育中最具集体表演性的一项技艺近二三十年来凡大型群体表演，如运动会的开幕式、庆祝亚运会在我国举行、庆祝申奥成功等都离不开千人、万人的集体太极拳表演。然而，人们很少寻思它的根源和演变过程。过去有些人为了彰显它的文化底蕴，从理论的层面上主观臆度其产生的依据，生搬硬套将它与易经、河图洛书及周子太极图说联系起来，认为太极拳是实践这些哲理的运动，太极拳的根在太极图——宋代理学家周敦颐（1017-1073）所作的太极图说。20世纪20年代初，武术大家孙禄堂先生也曾说过元顺帝时，张三丰先生遵前二经之义，用周子太极图之形，取河图之理，先后易之数，顺其理之自然，作太极拳术，阐明养生之妙。然而，是否真的由张三丰创太

开卷有益，这是我对自已读书多年来的最深、最明了的体会。

从古人的“万般皆下品，唯有读书高”到今人的“书籍是人类灵魂进步的阶梯”，无不看出读书的良好作用。读书好处和重要之大的道理人所共知，再加上在这样一个知识爆炸的时代，“书到用时方恨少”的感觉会经常出现在每个人的身上。于是人人都想读书，把活到老学到老作为至理名言，可是在读书的过程中，许多人只体会到读书的无比之苦，我却更多地感悟到读书的无限之乐。我不是把读书当成一种任务，也不是把读书单纯的当成一种无所事事时候的消遣，而是把读书当成一种心灵之旅，当成一种和古之先贤、智者名士进行跨越时空的对话、交流的过程，当成一种消除疲惫，洗去烦恼的精神生化的过程。书，是良师，更是益友。

好读书，是年轻时候养成的习惯，但是不得不承认，随着年龄的增长，工作量和各种社会关系的增多，年少时候那种单纯的安心的读书的心境难以追回，再加上每天的各种事务踏至纷来，每天可以有一段长的读书时间就显的弥足珍贵，所以，我这样的年纪和工作的特点使我在读书上不得不养成自己的特点，一是要读书首先是选书。虽说是开卷有益，但是时间有限，所以必须有选择的读书，把有限的时间放在好的，适合的书籍上。在选书上，不看庸俗无聊，不求高深专业，但要切实有用；不过于专一，而追求广博，读书如交友，只是呆在一个小圈子里，很容易自我封闭，自我限制，所以要广交朋友，经史子集，古今中外，各种书都要尽可能涉猎一。二是随时备书，“见缝插针”。没有大片的时间可用来读书，只能是把片刻的闲暇时间利用起来。有时间就拿出来翻上两页，享受一下。就算是一本大部头的书籍，只要发挥愚公移山的精神，日积月累，持之以恒，总会在不知不觉中，轻松搞定；三是有计划，虽说读书的时间少，但是，不能找借口，不能放任，每天必须要挤出一段时间读书

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去，越做越好

首先在这里要感谢爸妈，感谢社，感谢薛安日，感谢让我们有了阅读的机会，拿到快递过来的书，心情很是激动，估计爱书之人心情都跟我一样。回到家，妞妞看到我拿的书，高兴极了。这次拿到两本书，这本是太极运动真诠学太极拳必读，大开本的书，纸质很好，色泽饱满，排版也很舒畅。每本故事的寓意都很好，自己拿到书先看也爱不释手。薛安日的故事，充满天马行空的想象，配上肆意奔放的绘图风格和极具教育意义的情节植入，在打开想象的翅膀同时，还能学会一些道理，不仅如此，他还是一个魔法师，韵文式的行文读起来更是朗朗上口，强烈的节奏感更能帮助记忆。太极运动真诠学太极拳必读是薛安日经典书。故事叙述了太极拳发展到今天，已具备两重性从武术研究方面去看，着重于技法、功架和技击作用而体育保健则重视其形、神、意、气及其对生理、病理的影响。对这些方面问题的探讨，都牵涉到太极拳运动的基本要领和运动特点。脱离了太极拳的运动形式、特点和锻炼要求，是无法谈它的保健、防治作用的。太极拳是一种意识、呼吸与动作三者紧密结合的运动形式，这样一种全身运动，对人体健康所起的保健和防、治疾病作用，也是整体性的，不是某一动作的出现即足以对某种疾病或某脏腑功能失常起作用。。我就是我。也许我并不知道这事为什么，但是我知道自己喜欢这样做。高呼三声吧，我就是我！。看多了书，到底有没有用呢，太极拳运动是中国文化宝库里的瑰宝，它是国粹之一的武术中重要组成部分，它是中国人保健、养生和防治疾病的一种重要手段。它又是群众体育中最具集体表演性的一项技艺近二三十年来凡大

型群体表演，如运动会的开幕式、庆祝亚运会在我国举行、庆祝申奥成功等都离不开千人、万人的集体太极拳表演。然而，人们很少寻思它的根源和演变过程。过去有些人为了彰显它的文化底蕴，从理论的层面上主观臆度其产生的依据，生搬硬套将它与易经、河图洛书及周子太极图说联系起来，认为太极拳是实践这些哲理的运动，太极拳的根在太极图——宋代理学家周敦颐（1017-1073）所作的太极图说。20世纪20年代初，武术大家孙禄堂先生也曾说过元顺帝时，张三丰先生遵前二经之义，用周子太极图之形，取河图之理，先后易之数，顺其理之自然，作太极拳术，阐明养生之妙。然而，是否真的由张三丰创太极拳有待探讨。与孙先生同时代的北京体育研究社创建人许禹生先生则认为考拳术之由来，盖出于古之导引术。就着势言之，太极拳无异于各家拳术势势之中，着着之内均含一圈形，故假借太极之理以说明之。而以阴阳、动静、刚柔、进退等喻其作用焉，非如世俗卜筮迷信者所谓太极也。现在科学昌明，后之学者，若以几何、重学等理说明之，而不沾于易象，则所深望也！这是重科哲、反玄学的较

[太极运动真诠：学太极拳必读 下载链接1](#)

书评

[太极运动真诠：学太极拳必读 下载链接1](#)