

《老年人常见病养生运动处方-5》

图书基本信息

书名：《老年人常见病养生运动处方-5分钟预防与助疗法-全10册-附DVD》

13位ISBN编号：9787040357264

10位ISBN编号：7040357267

出版时间：2010-3

出版社：高等教育出版社

作者：张广德

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《老年人常见病养生运动处方-5》

内容概要

《养生运动处方:老年人常见病养生运动处方(套装共10册)》图文并茂,针对性强,既简要、便捷,又富有较完善的养生理论、方法和医学知识,通过5分钟的经络导引习练可达到对疾病的预防和助疗效果。《养生运动处方:老年人常见病养生运动处方(套装共10册)》不仅适合于当今工作紧张、竞争激烈、生活压力大的人们,调节精神、放松肢体、提高肝脏腑机能,促进身心健康,也适合于年老体弱者、病患者朋友们自娱自乐、修身养性、益寿延年。

《老年人常见病养生运动处方-5》

作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年2月出生于河北唐山，1959年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）武术专业，留校任教，之后又考入该校研究生部，是我国著名导引养生学家，新中国第一代武术研究生，中国武术八段，中华武林百杰，享受中华人民共和国国务院特殊津贴，曾任北京体育大学导引养生功研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会理事长，中国导引养生功研究会会长，北京体育大学导引养生中心名誉主任，中国健身气功协会常委。

50多年来，张教授以易学的哲理、脏腑经络学说及阴阳五行学说等中医理论为指导，融系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性于一体，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功和养生太极两大体系，著书60余部，深受国内外广大友人的欢迎。其中导引养生功获得“国家体育科学技术进步奖”，成为国家优秀健身气功项目和全民健身计划推广项目，被中国武术协会主席张耀庭先生誉为武术的新发展、武术的“金项链”。1993年，国务院授予张教授“为高等教育事业做出贡献”荣誉证书。

《老年人常见病养生运动处方-5》

书籍目录

《气管炎5分钟预防与助疗法》目录：

一、方义解诂

二、运动处方

1.招锁天突

2.遥望北斗

3.招锁列缺

4.掌拍丰隆

5.旋摩关元

6.捶叩肾俞

参考资料及引用书目

.....

《冠心病5分钟预防与助疗法》

《高血压5分钟预防与助疗法》

《糖尿病5分钟预防与助疗法》

《神经衰弱5分钟预防与助疗法》

《中风5分钟预防与助疗法》

《肩周炎5分钟预防与助疗法》

《颈椎病5分钟预防与助疗法》

《耳鸣耳聋5分钟预防与助疗法》

《头昏脑胀5分钟预防与助疗法》

《老年人常见病养生运动处方-5》

章节摘录

版权页： 插图：

《老年人常见病养生运动处方-5》

编辑推荐

《养生运动处方:老年人常见病养生运动处方(套装共10册)》由高等教育出版社出版。

《老年人常见病养生运动处方-5》

精彩短评

- 1、比较适合老年人的一本书
- 2、还行？还没开始练呢。

《老年人常见病养生运动处方-5》

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：www.tushu000.com