

《家庭常见病养生运动处方-5》

图书基本信息

书名：《家庭常见病养生运动处方-5分钟预防与助疗法-全35册-附DVD》

13位ISBN编号：9787040357271

10位ISBN编号：7040357275

出版时间：2010-5

出版社：高等教育出版社

作者：张广德

页数：805

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.tushu111.com

《家庭常见病养生运动处方-5》

内容概要

《养生运动处方(套装共35册)》依据三级预防模式,对常见病、多发病的预防和助疗法进行系统整理,分册出版。《养生运动处方(套装共35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。

《家庭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，后留校任教，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，国务院授予张教授“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书。

目前，导引养生功已普及到世界五大洲，受到国际友人的喜爱，被他们由衷地称赞为“神功”、“救命功”，现已成为北京体育大学的特色项目，并设立体育养生专业，面向全国招收本科生和研究生。另有法国等多个国家都在张教授的指导下积极筹建养生文化学院。

张教授的导引养生著作被译为英、法、日、韩、意、德等多国文字出版。张教授多次赴美、英、法、德、日、澳、印尼、荷兰、瑞士、新加坡、比利时、奥地利、葡萄牙、西班牙、意大利、罗马尼亚等众多国家及我国香港地区讲学，传播中国养生文化，为促进国际间友好往来和东西方文化交流作出了积极贡献。

“欲明人者先自明”是张教授多年来崇尚的名言；“不争春荣，笑迎秋霜”是他的人生追求。

书籍目录

《咳嗽5分钟预防与助疗法》

一、方义解诂

二、运动处方

1.干浴鼻通

2.遥望北斗

3.招锁丰隆

4.溪水漫桥

5.金鸡食米

参考资料及引用书目

《头痛5分钟预防与助疗法》

《足跟痛5分钟预防与助疗法》

《感冒5分钟预防与助疗法》

《肩周炎5分钟预防与助疗法》

《中风5分钟预防与助疗法》

《颈椎病5分钟预防与助疗法》

《胃病5分钟预防与助疗法》

《神经衰弱5分钟预防与助疗法》

《心悸5分钟预防与助疗法》

《小儿疳积5分钟预防与助疗法》

《癫痫5分钟预防与助疗法》

《慢性腹泻5分钟预防与助疗法》

《膈肌痉挛5分钟预防与助疗法》

《水肿5分钟预防与助疗法》

《小儿遗尿5分钟预防与助疗法》

《面皱5分钟预防与助疗法》

《舌体溃疡5分钟预防与助疗法》

《鼾症5分钟预防与助疗法》

《小儿咳喘5分钟预防与助疗法》

《近视5分钟预防与助疗法》

《耳鸣耳聋5分钟预防与助疗法》

《腰痛5分钟预防与助疗法》

《头昏脑胀5分钟预防与助疗法》

《气管炎5分钟预防与助疗法》

《支气管哮喘5分钟预防与助疗法》

《冠心病5分钟预防与助疗法》

《神经性皮炎5分钟预防与助疗法》

《低血压5分钟预防与助疗法》

《三叉神经痛5分钟预防与助疗法》

《胃下垂5分钟预防与助疗法》

《久坐身疲力乏5分钟预防与助疗法》

《高血压5分钟预防与助疗法》

《便秘痔疮脱肛5分钟预防与助疗法》

《糖尿病5分钟预防与助疗法》

《家庭常见病养生运动处方-5》

章节摘录

版权页： 插图：

《家庭常见病养生运动处方-5》

编辑推荐

《养生运动处方:家庭常见病养生运动处方(套装共35册)》由高等教育出版社出版。

《家庭常见病养生运动处方-5》

精彩短评

1、一套书，很精致，有病治病，无病预防，每天锻炼几分钟，很舒服。

《家庭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.tushu111.com