

<<养生运动处方>>

图书基本信息

书名：<<养生运动处方>>

13位ISBN编号：9787040301045

10位ISBN编号：7040301040

出版时间：2010-6

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德

页数：23

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>

<<养生运动处方>>

前言

欣闻我国导引养生功创始人张广德先生著的《养生运动处方》系列丛书即将出版，除了欣慰之外，往事浮现于心头。

我和张广德先生相识于上世纪80年代，当时他为导引养生功的功法研究和推广找过我，我对张先生的学识和人品早有所闻，我支持他在中国高等教育学会下设立导引养生功专业委员会。

张广德先生是我国第一代武术研究生，毕业后留校任教。

在一场重病治疗期间，他呕心沥血，创编了导引养生功体系，病也奇迹般地康复了。

成功“自救”后，张先生怀着“助人”的目的开始传授导引养生功。

导引养生功于1992年荣获“国家体育科学技术进步奖”，至今仍是中國气功界唯一获此殊荣的气功流派。

除此之外，导引养生功课程已成为北京体育大学等高等院校的特色项目，列入本科生和研究生的正式教学计划。

如今，导引养生功已传播到世界近70个国家和地区，全世界导引养生功的习练者达500万之多。

我衷心祝愿张先生的养生事业欣欣向荣、惠及苍生！

<<养生运动处方>>

内容概要

咳嗽，是呼吸系统疾病的主要症候之一，有因感受外邪引起，有因脏腑功能失调而发生。

外感风邪为六淫犯肺，分风寒袭肺和风热犯肺。

内伤为脏腑机能失调，内邪伤肺：若肝阳上亢，则会造成肝木侮金，即肝火犯肺，治宜清肺平肝，顺气降火；若脾运不健，则会导致脾湿生痰，上渍于肺，壅阻肺气，从而咳嗽痰多，治宜健脾燥湿，化痰止咳；若肾阴亏虚，则会出现子盗母气，肺失润泽，内热伤肺，从而干咳不断，治宜滋阴润肺，补虚止咳。

<<养生运动处方>>

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

<<养生运动处方>>

书籍目录

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

<<养生运动处方>>

章节摘录

插图：

<<养生运动处方>>

编辑推荐

《养生运动处方:咳嗽5分钟预防与助疗法》：中华养生学堂。

<<养生运动处方>>

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>