

<<肩周炎5分钟预防与助疗法>>

图书基本信息

书名：<<肩周炎5分钟预防与助疗法>>

13位ISBN编号：9787040307092

10位ISBN编号：704030709X

出版时间：2010-9

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德

页数：15

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>

<<肩周炎5分钟预防与助疗法>>

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20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！

<<肩周炎5分钟预防与助疗法>>

内容概要

本书为《养生运动处方》丛书之一，依据三级预防模式，对肩周炎的预防和助疗法进行系统整理。

本书图文并茂，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。

本书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、防衰抗老、益寿延年。

<<肩周炎5分钟预防与助疗法>>

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

<<肩周炎5分钟预防与助疗法>>

书籍目录

一、方义解诂二、运动处方 1.神龟缩颈 2.藤萝挂壁 3.鹤警步出 4.勇士开枷参考资料及引用书目

<<肩周炎5分钟预防与助疗法>>

章节摘录

插图：（2）随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，两肘内收相靠于胸前，两拳紧握；眼平视前方或轻闭（图19）。

练习次数一吸一呼为一次，共做8次或16次；做完后，还原正身端坐势。

注意事项（1）精神集中，意守肩髃。

（2）两肘撑顶时，动作稍快；两肘内合时，动作徐缓。

（3）端坐时，顺项提顶，松腰直背，身体中正。

主要作用（1）加强肩关节力量，提高其柔韧性、协调性，防治各种肩伤及劳损。

（2）活血化瘀，松解粘连，疏导经络，畅通气血，改善肩周炎的各种症状。

<<肩周炎5分钟预防与助疗法>>

编辑推荐

《肩周炎5分钟预防与助疗法》：养生运动处方

<<肩周炎5分钟预防与助疗法>>

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>