

<<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：9787040307160

10位ISBN编号：7040307162

出版时间：2010-11

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德 著

页数：27

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！

<<养生运动处方>>

内容概要

健康长寿是每个人的美好愿望，是社会最宝贵的财富。

正如世界卫生组织所说：健康是“1”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的“0”，没有“1”，后面的“0”都没有意义。

那么，如何走上健康长寿之路呢？世界卫生组织建议：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

然而，现代社会中的许多人，由于长期不良的生活方式、高度紧张的工作节奏等原因，健康受到了严重威胁，被心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、肥胖症、神经衰弱等一系列疾病所侵扰。

本社推出的《养生运动处方》丛书，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。

该套丛书图文并茂，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。

本套丛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。

<<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，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突出贡献”荣誉证书。

<<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. 招锁列缺 3. 气户开扉 4. 点按印堂 5. 摩运喉颈 6. 掌拍三里参考资料及引用书目

<<养生运动处方>>

章节摘录

插图：一、方义解诂鼾症，俗称打呼噜。

现代医学认为，鼾症是由于鼻咽、口咽或软腭、悬雍垂组织松弛，舌根后坠，使空气通过的咽部变窄或阻塞所引起的。

中医认为，鼾症属口咽和咽喉部病变的一种症状。

清代郑梅涧的《重楼玉钥》云：“咽者咽也，主通利水谷，为胃之系，乃胃气之通道也。

喉者空虚，主气息出入呼吸，为肺之系，乃肺气之通道也。

”中医学记载，人体中有很多经脉循行于咽喉，根据“经络所过，主治所及，脏腑所属，主治所为”的治疗原则，咽喉疾患（包括鼾症）与某些内脏和经脉的病变有关，而与肺、胃的关系更为密切。

为防治鼾症，在日常生活中，我们应尽量做到以下几点：1.取右侧卧位睡眠，切勿仰卧，这样可避免熟睡时舌根后坠，软腭、悬雍垂松弛，从而使呼吸道通畅。

2.戒烟戒酒，因为吸烟饮酒可引起呼吸道症状加重。

3.不服用镇静药，因为镇静药可使呼吸中枢抑制。

<<养生运动处方>>

编辑推荐

《养生运动处方:鼾症5分钟预防与助疗法》由高等教育出版社出版。

<<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>