

<<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

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德

页数：全三十五册

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>

## <<家庭常见病养生运动处方-5>>

### 内容概要

《家庭常见病养生运动处方（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。

《养生运动处方：感冒5分钟预防与助疗法》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。

## <<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。

## <<家庭常见病养生运动处方-5>>

### 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。

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>