

<<中医运动养生>>

图书基本信息

书名：<<中医运动养生>>

13位ISBN编号：9787538123425

10位ISBN编号：7538123423

出版时间：1996-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：徐月英，刘进 主编

页数：240

字数：140000

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>

## <<中医运动养生>>

### 内容概要

目前，养生保健类图书林林总总，其中，自然不乏上乘之作，精品也非罕见，但大多数不尽人意，存在通病是读来不解渴，缺乏实用性，甚至无所适从。

有鉴于此，这套丛书在策划与编写过程中，突出强调了可操作性和有效性，由富有实践经验的医务人员编写，选取读者最关注的内容，力求做到；告诉您所不知道的，解释您少许知道的，介绍你想知道的。

换言之，读到本书，将使您有一种“不一样的感觉”，获取“不一样的收获”，努力做到一书在手，无师自通，学而用之，终生受益。

## <<中医运动养生>>

### 书籍目录

中医运动养生的机理 运动对脏腑功能的调节 运动对经络系统的疏通 运动对气、血、精、津的充养  
运动对四肢肌肉的调整 运动对人体官窍的滋养 中医运动养生的适用范围 美容驻颜护肤 健美强壮  
宁神益智 防老抗衰 康复延年 祛疾养生 中医运动养生的分类及方法 一般运动 医疗保健操 吐纳导引  
器械(具) 锻炼中医运动养生的特点及原则 中医运动养生的特点 中医运动养生的优点 中医运动养生的  
原则 中医运动养生的具体应用 美容驻颜护肤诸法 减皱驻颜法 祛斑洁面法 润泽肌肤法 生发乌  
发法 固齿防龋法 美唇乌须法 健美强壮诸法 健美身形法 脊柱弯曲矫正法 妊娠期健美法 产后健  
美法 常见病运动养生法附：人体经穴图

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>