第一图书网, tushu007.com

# <<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：9787040298833

10位ISBN编号：704029883X

出版时间：2010-3

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德

页数：18

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

## 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”，至今仍是中国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！

第一图书网, tushu007.com



## 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。

## 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。

第一图书网, tushu007.com



## 书籍目录

一、方义解诂二、运动处方1．掐锁天突2．旋摩膻中3．点按云门4．掌拍三里5．旋摩丹田参考资料及引用书目

## 章节摘录

插图：

## 编辑推荐

《养生运动处方:支气管哮喘5分钟预防与助疗法》：中华养生学堂。

## 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