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：9787040301052

10位ISBN编号：7040301059

出版时间：2010-6

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德

页数：19

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

第一图书网, tushu007.com

# <<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。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月出生于河北唐山，1963年毕业于北京体育学院(现北京体育大学)研究生部，新中国第一代武术研究生；著名导引养生学家，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

第一图书网, tushu007.com

# <<养生运动处方>>

## 书籍目录

一、方义解诂二、运动处方 1. 摩运胃上 2. 仰卧蹬车 3. 掌抱膝平 4. 掌拍三里 5. 意守关元参考资料及引用书目

第一图书网, tushu007.com

# <<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