第一图书网, tushu007.com

<<办公室人群养生运动处方>>

图书基本信息

书名：<<办公室人群养生运动处方>>

13位ISBN编号：9787040357240

10位ISBN编号：7040357240

出版时间：2010-05-01

出版时间：张广德 高等教育出版社 (2010-09出版)

作者：张广德 著

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

内容概要

《办公室人群养生运动处方（套装共15册）》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，《办公室人群养生运动处方（套装共15册）》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”。

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。

书籍目录

《颈椎病5分钟预防与助疗法》目录 一、方义解诂 二、运动处方 1.梳发锁大椎 2.点头书“养”、“泰” 3.回头望明月 4.仰面观星辰 参考资料及引用书目 …… 《头昏脑胀5分钟预防与助疗法》 《腰痛5分钟预防与助疗法》 《头痛病5分钟预防与助疗法》 《胃下垂5分钟预防与助疗法》 《慢性腹泻5分钟预防与助疗法》 《久坐身疲力乏5分钟预防与助疗法》 《神经衰弱5分钟预防与助疗法》 《便秘痔疮脱肛5分钟预防与助疗法》 《低血压5分钟预防与助疗法》 《感冒5分钟预防与助疗法》 《咳嗽5分钟预防与助疗法》 《胃病5分钟预防与助疗法》 《心悸5分钟预防与助疗法》 《肩周炎5分钟预防与助疗法》

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《养生运动处方(套装共15册)》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

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