

<<中华体育养生学>>

图书基本信息

书名：<<中华体育养生学>>

13位ISBN编号：9787548200383

10位ISBN编号：7548200382

出版时间：2010-12

出版时间：万朝顺 云南大学出版社 (2010-12出版)

作者：万朝顺

页数：260

字数：230000

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>

## <<中华体育养生学>>

### 内容概要

本书系统介绍传统体育养生的基本内容：源流与发展、养生思想、养生学说、养生流派、养生学的科学基础、养生方法、养生家等。

带领读者步入神秘的养生殿堂，领略异彩纷呈的练养方法，透析不同流派的练养特点与方法，揭示传统养生之机理。

古代养生方法由于受到历史的局限与传播方式的影响，有不少对当今人来讲如雾里看花，难究其理，有的甚至带有迷信色彩。

本书结合当今人们的养生需要，以现代科学理论为基础，深入浅出，以实际例子进行分析，帮助理解，用通俗的语言把玄妙又晦涩难懂的养生理论通俗化，使古老的养生方法走向大众，本书对于学习传统养生文化有较强的针对性。

本书就读者比较关心的养生问题，采用古今方法作比照，重点理论方法讲述其实质，作深入分析，提出符合当今的养生观点与方法。

考虑到养生爱好者的需求，书中还介绍了太极拳、五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经等流传比较广泛的养生方法。

本书体例完备，行文规范，条目明细，语言通俗易懂，具有可读性。

## <<中华体育养生学>>

### 书籍目录

第一章 绪论第二章 健康观念第三章 体育养生学的起源第四章 体育养生学的发展概况第五章 体育养生学的流派第六章 体育养生学的科学基础第七章 体育养生学的传播特点第八章 体育养生学说第九章 体育养生与自然环境第十章 养生之道与抗衰老理论第十一章 体育养生方法附录 古代养生体育对症防治疾病的方法参考文献

<<中华体育养生学>>

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>