

<<导引十六式>>

图书基本信息

书名：<<导引十六式>>

13位ISBN编号：9787040298758

10位ISBN编号：7040298759

出版时间：2010-3

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德

页数：54

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>

## <<导引十六式>>

### 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”，至今仍是中國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！

## <<导引十六式>>

### 内容概要

需要说明的是，这套“导引十六式”不仅适合残疾者(肢残者)强身健体，而且也适合年老体弱者、病患者和体健者，因为它是一套既具有防病作用，又具有助疗效果的健身功法，是广大群众通往身心健康行之有效的的新途径。

## <<导引十六式>>

### 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

<<导引十六式>>

书籍目录

第一章 导引十六式特点第二章 导引十六式动作说明 功前准备 第一式 托肘梳发 第二式 遥望北斗  
第三式 三肩环绕 第四式 力托苍穹 第五式 掌推华山 第六式 犁牛耕地 第七式 行者脱铐 第八式 蛙  
游荷塘 第九式 推窗望月 第十式 嫦娥舒袖 第十一式 溪水漫桥 第十二式 大鹏压喙 第十三式 仙  
鹤揉膝 第十四式 三阳开泰 第十五式 喜鹊登枝 第十六式 玉兔捣药 收功参考资料及引用书  
目

<<导引十六式>>

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>