

<<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：9787040307016

10位ISBN编号：7040307014

出版时间：2010-11

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德

页数：23

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>

<<养生运动处方>>

前言

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。

<<养生运动处方>>

内容概要

本书是“养生运动处方”之一，全书共分2个章节，主要对耳鸣耳聋的预防和助疗法知识作了介绍，具体内容包括方义解诂、开启听宫、叠耳鸣鼓、龙蟠福海等。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<养生运动处方>>

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

<<养生运动处方>>

书籍目录

一、方义解诂二、运动处方 1.开启听宫 2.叠耳鸣鼓 3.白马坐坡 4.龙蟠福海 5.捶叩肾俞参考资料及引用书目

<<养生运动处方>>

章节摘录

插图：

<<养生运动处方>>

编辑推荐

《养生运动处方:耳鸣耳聋5分钟预防与助疗法》由高等教育出版社出版。

<<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>