第一图书网, tushu007.com

<<颈椎病5分钟预防与助疗法>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病5分钟预防与助疗法>>

13位ISBN编号：9787040307108

10位ISBN编号：7040307103

出版时间：2010-9

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

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20世纪80年代，当时他为导引养生功的功：去研究和推广找过我，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”，至今仍是中国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！

内容概要

本书为《养生运动处方》丛书之一，依据三级预防模式，对颈椎病的预防和助疗法进行系统整理。
本书图文并茂，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。

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a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

书籍目录

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

章节摘录

插图：颈椎，共有7块，除第一、二颈椎外，其他颈椎之间都夹有一个椎间盘（图1）。
颈椎病多由颈部长期劳损、骨质增生、椎间孔狭窄、椎间盘脱出以及神经周围结缔组织增生纤维化，刺激并压迫神经根、脊髓或椎动脉所致，临床分颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型等（图2）。
其主要症状为颈肩部疼痛、僵硬、活动受限，可因压迫颈神经根而使疼痛放射到前臂和手部，有的会出现肩背部沉重感、上肢无力、皮肤感觉减退、持物困难，甚至肌肉萎缩；椎动脉受压者会出现眩晕、猝倒；压迫脊髓则可出现行走困难，甚至引起下肢轻瘫。
中医认为，本病属痹证范畴，多由风、寒、湿邪袭于经络，致使经气不通或气血瘀阻所致，其中以风寒偏胜者为主。

编辑推荐

《颈椎病5分钟预防与助疗法》：养生运动处方

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