

<<中医养生保健丛书 气功养生>>

图书基本信息

书名：<<中医养生保健丛书 气功养生>>

13位ISBN编号：9787117034463

10位ISBN编号：7117034467

出版时间：2000-05-01

出版时间：人民卫生出版社

作者：徐斌

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

气功养生是中医养生学中的重要方法，已有数千年的历史。

如汉代名医华佗创编的五禽戏，模仿5种动物运行导引养生，易学易练，效果确实，就深受广大人民群众喜爱。

本书中即以浅显生动的文字，介绍关于气功的科学知识，气功养生中的常见现象，常用养生功法，常见疾病的气功养生法，并附有相应插图，便于读者对照学习。

书籍目录

- 一、从“伪气功”谈起
- 二、气功帮你为生命设防
- 三、气功养生与生存质量
- 四、气功与祖国医学
- 五、气功——自养其身
- 六、气功养生——抗衰老妙法
- 七、肤养源于气功
- 八、气功养生除烦恼
- 九、减肥不再是负担
- 十、寻良方找名医何不练气功

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>