

<<华佗健身十法挂图>>

图书基本信息

书名：<<华佗健身十法挂图>>

13位ISBN编号：9787122012425

10位ISBN编号：7122012425

出版时间：2008-1

出版时间：7-122

作者：刘晓鸿

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>

<<华佗健身十法挂图>>

内容概要

五禽戏是我国汉代名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作而创编的一种运动健身法。

它以中医脏腑、经络、气血理论为基础。

要求做到内、外结合。

动、静相兼。

本功既可单节练习，也可几节相互配合练习。

常练此功可收到健身、抗衰老、延年益寿之功效。

《华佗健身十法（挂图）》为作者继承五禽戏功法之精髓，对原书的功法进行精心挑选和创新，重新摄制图谱，并简要介绍了“五禽戏”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了详细分解，并附有动作要点和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。

《华佗健身十法（挂图）》可供广大群众学习使用。

其特点是形象生动，自然活泼，简单适用，科学可靠。

<<华佗健身十法挂图>>

作者简介

程宝书，1965年毕业于陕西师范大学中文系（本科），1981年毕业于黑龙江中医药大学（研究生），是当代著名的针灸学家和中药学家。

发明4项国家专利产品（电毫针、电鍍针、电皮肤针、电傍针）。

1987年出版的《针灸大词典》获黑龙江省科技一等奖，1994年台湾出版的《新编针灸大辞典》获台湾针灸学会学术奖章和奖状。

曾任中国中医药学会学术委员会委员和《针灸临床杂志》主编（7年）。

<<华佗健身十法挂图>>

书籍目录

华佗健身十法1.虚天心2.实地腹3.鸣天鼓4.击天磬5.饮天河6.转日月7.撼天柱8.运天枢9.通三关10.温九泉
视听嗅练习附2-1练视附2-2练听附2-3练内听附2-4练嗅

<<华佗健身十法挂图>>

编辑推荐

《华佗健身十法:挂图》可供广大群众学习使用。
其特点是形象生动，自然活泼，简单适用，科学可靠。

<<华佗健身十法挂图>>

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>