第一图书网, tushu007.com

<<养生功法>>

图书基本信息

书名：<<养生功法>>

13位ISBN编号：9787509130063

10位ISBN编号：7509130069

出版时间：2009-11

出版时间：人民军医出版社

作者：李宝廷

页数：111

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

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。
能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。
如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。
人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。
总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。
传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。
人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。
每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

内容概要

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。
能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。
如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。
人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。
总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。
传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。
人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。
每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

书籍目录

一、“ 主题阅读卡 ”精选书目1 《陈发科太极拳技击讲堂》2 《百症练功指南：养生功练习法》3 《初学气功入门》4 《大成拳养生功法(第2版)》5 《抗老功》6 《人体特异功能探秘》7 《一分钟健身回春功》8 《养生保健操》9 《学习动物好榜样：人体仿生养生操作手册))10 《心情快乐体操》二、“ 自助阅读卡 ”任选书目及视频(一)自选图书目录1 糖尿病防治精选系列2 高血压防治精选系列3 高血脂防治精选系列4 冠心病防治精选系列5 心脑血管病防治精选系列6 胃肠疾病防治精选系列7 脂肪肝防治精选系列8 乙肝防治精选系列9 肝胆疾病调治精选系列10 皮肤病与性病防治精选系列11 传染病防治精选系列12 杂病自疗精选系列13 关节病防治精选系列14 痛风防治精选系列15 男科病防治必读系列16 女性常见病防治必读系列17 两性健康百事通系列18 失眠防治精选系列19 人生百忧解系列20 学当家庭医生系列21 百病外治精选系列22 意外防范与救治系列23 家庭护理须知系列24 安全用药指南系列25 生活中的金点子系列26 老年保健必读系列27 健康妙招系列28 小知识大健康系列29 养生长寿精要系列30 养生功法系列31 亚健康必读系列32 饮食健康与安全系列33 吃出健康吃掉疾病系列34 美容护肤妙招系列35 健美瘦身妙招系列36 眼保健精选系列37 不孕不育防治精选系列38 十月怀胎指南系列39 轻轻松松坐月子系列40 专家教您带宝宝系列41 教子走上成才路系列42 儿童病防治必读系列43 中医入门一本通系列44 中医名家经验医案系列45 常见病奇效良方精选系列46 中医偏方妙方秘传系列47 中医外治疗法荟萃系列48 针法灸法绝技精华系列49 特种医学防护系列50 灾害医学必读系列51 青年心理健康指导系列(二)自选视频目录附录 全国综合医疗机构一览表

章节摘录

策五章抗老坐功功法特点和练功要领　策六章怎样练好抗老功——练功问答选　一、抗老功有何特点　二、抗老功的理论基础是什么　三、练好抗老功能使人体诱发磁共振吗　四、抗老动功强调意念畅想，意义何在　五、抗老功对于外气、内气的基本概念是什么　六、抗老动功为何强调深慢呼吸　七、抗老功有几种呼吸类型　八、抗老功的五个功法每日是否全练为好　九、抗老功的选功原则是什么　十、如何具体落实“动静相兼”的练功原则　十一、抗老功强调多选多练动功，是否有违“法贵于精”　十二、学练抗老功是否要按书列顺序进行　十三、抗老功的运动量如何掌握　十四、为什么强调中老年人多练外功　十五、抗老外功的静力运气功法，心脏病患者能练吗　十六、抗老拳功与太极拳有何异同　十七、抗老拳功为何强调练好预备式　十八、如何把抗老拳功的呼吸与动作配合好　十九、抗老拳功怎样才能练出“既要动作大、又要用力轻”的功夫呢　二十、检测拳功“既要动作大、又要用力轻”的客观标准是什么　二十一、练拳功为何出汗而不气喘　二十二、拳功指腕动作为何左右式不完全相同　二十三、站功为何以固肾为其修炼重点　二十四、站功六字真言是根据什么选定的　二十五、站功为何在动功之后用站桩收功　二十六、如何对待站桩当中出现的自发功　二十七、练静功为何腹部会发热　二十八、练静坐功为何会出现幻景　二十九、何时练静功最好　三十、练静功如何避免出偏

编辑推荐

多部养生功法主题书、自选书、音视频、数据库、最新医学知识全面提供　　强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验　　诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……询医问药难题全部解决　　中华医学会健康管理分会、中国健康促进基金会、中国首席健康教育专家洪昭光教授共同推荐。

电子书、语音书、视频书、手机书、数据库、写书、书评、书摘、书讯、书友……以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求　　图书2.0　新一代的读书方式　　主题阅读卡　含系列精选图书　　自助阅读卡　另可自选200元的军医版畅销书或10个视频　　4亿5千万字“ 中华医学数据库 ”为您即时答疑解惑　　随书赠送DVD-ROM光盘一张

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