

<<养阳补阴养生五禽戏>>

图书基本信息

书名：<<养阳补阴养生五禽戏>>

13位ISBN编号：9787538447163

10位ISBN编号：7538447164

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科技

作者：茹凯

页数：169

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>

## <<养阳补阴养生五禽戏>>

### 内容概要

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学与文化魅力，体悟中华养生文化的精神内涵，共同维护与提高我们的生命健康品质，我从许多优秀的传统健身术中精选了在历史上产生广泛效用的6种经典与大家分享，五禽戏——象形取意，仿生超越。

这六大经典养生法，都是经国家专门研究机构统一整理编创，非常精练简捷，好用易用。

在本次编写中我们还结合相关的中医养生文化一起讲解，力求更通俗易懂、更生活化，也更讲究其实用性与操作性。

## <<养阳补阴养生五禽戏>>

### 作者简介

茹凯，国家“十一五”科技支撑计划研究项目骨干专家。  
中医养生康复学学士、针灸推拿学硕士、中医气功学博士。  
国家体育总局四种健身气功《继身气功·六字诀》主创者之一，健身气功国家级社会体育指导员。  
首都体育学院武术养生教研室之传统体育养生学硕士导师。  
他创作和参与创作的专著有《针灸现代研究与临床》、《腰腿痛》、《图解经络按摩手册》等。

<<养阳补阴养生五禽戏>>

书籍目录

第一章 五禽戏的健身养生秘密第二章 五禽戏基础要记牢，科学养生不出岔第三章 五禽戏基础要记牢，手把手教你爱身体第四章 特殊人群如何针对性练习五禽戏

<<养阳补阴养生五禽戏>>

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>