

<<敬慎山房导引图>>

图书基本信息

书名：<<敬慎山房导引图>>

13位ISBN编号：9787801217462

10位ISBN编号：7801217462

出版时间：2006-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：程宝书

页数：49

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>

<<敬慎山房导引图>>

内容概要

《敬慎山房导引图》介绍了24种导引健身、疗病方法，简单实用、经济便捷，易学易会，堪称医病的妙法。

全书共49页，介绍了24种导引健身、疗病的方法，简单实用，经验便捷，易学易会，人人能作，堪称是医病的妙法，健身之宝笔。

每页绘有一导引图，色彩艳丽，线条优美，活灵活现，栩栩如生，真像是一张张美妙绝伦的工笔画。每图上方有行楷书写的说明文字，工整秀丽，言简意赅，首章尾印，错落有致，又像是一幅幅精美的书法作品。

绘画与书法合而为一，不仅有很高的实用价值，而且有较高的艺术欣赏价值。

<<敬慎山房导引图>>

作者简介

程宝书 程宝书，笔名：“耕夫”陕西省渭南市人，1965年毕业于陕西师范大学中文系。后弃文学医，1981年在黑龙江中医药大学获医学硕士学位，1995年晋升为教授，有20余部中医药专著出版，成为知名的中医学家。

从小练习书法，几十年如一日坚持不懈，取得成功。

曾为哈尔滨书法协会会员，珠海市老年书画研究会会员，作品多次参加省市和国家级的书法展览，获奖良多，受到广泛的好评。

书法作品尤以隶书、行书见长。

<<敬慎山房导引图>>

书籍目录

一、补气养血法二、融合正气法三、活血化瘀法四、补气强身法五、健脾补肾法六、返老还童法七、扶正戒欲法八、和气止痛法九、按摩腰疾法十、止晕宁眩法十一、诸经却病法十二、清心寡欲法十三、补虚扶羸法十四、疏通气郁法十五、镇咳宁嗽法十六、冶炼元神法十七、保养精血法十八、驱寒除热法十九、固精止遗法二十、保养精气法二十一、散邪消食法二十二、除湿消肿法二十三、峻补元气法二十四、荣精种子法

<<敬慎山房导引图>>

编辑推荐

导引是中同古代一种强身除病的养生方法，相当于现代的气功和体育疗法。为了弘扬导引之法，使这种濒临失传的疗法得以继承和发扬，让更多的民众免除病痛之苦，特将《敬慎山房导引图》进行整理，彩图部分重新着色，使之焕然一新，更臻精美。

<<敬慎山房导引图>>

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>