<<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 、补虚扶赢法十四、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