

<<中国体育养生学>>

图书基本信息

书名：<<中国体育养生学>>

13位ISBN编号：9787801742759

10位ISBN编号：7801742753

出版时间：2004-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：刘兆杰

页数：546

字数：808000

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>

<<中国体育养生学>>

内容概要

全书详细探讨了中医基础理论、养生学基础理论以及这些理论在具体实践中的应用，并且还探讨了中国儒道佛中的养生理论的方法，真不愧是中国体育养生史上的新篇章。

尤其在体育养生实务篇中，系统阐述了从中青年健美到老年病慢性病的养生康复，内容全面，方法多种，易于掌握，对男女老幼皆有所宜，对人们养生保健具有现实指导意义。

值得特别说明的是，本书中许多功法都是行之有效的成熟方法，养生活动可以防病、延年益寿，康复锻炼可以治病，恢复身体健康，实为不可多得之体育养生专用书。

<<中国体育养生学>>

书籍目录

继承创新 才能求得发展（代序） 体育养生新篇 健康长寿指南（代序） 第一篇 中医养生学基本理论
第一章 中医学发展概述 第二章 中医养生学发展概述 第三章 阴阳学说 第四章 五行学说 第五章 中医养生学概论 第六章 藏象 第七章 经络 第八章 病因、病机 第九章 中医养生学的基本概念 第十章 运动养生 第十一章 精神养生 第十二章 房事养生第二篇 体育与健康 第一章 健康与体能 第二章 人体运动健康的科学基础 第三章 人体运动健康 第四章 人体运动健康的基本原理 第五章 运动的生物学基础 第六章 体育锻炼与心理健康 第七章 体育锻炼与社会健康 第八章 体育锻炼与心血管疾病的预防 第九章 增强体能的锻炼原则和方法 第十章 健美运动与人体健康 第十一章 武术与气功第三篇 体育养生的基本原则与基本方法 第一章 运动养生的原则和方法 第二章 因人养生 第三章 运动卫生 第四章 娱乐养生 第五章 体育娱乐养生 第六章 娱乐养生技术设计简表 第七章 房中娱乐养生 第八章 舞蹈养生 第九章 怎样做运动 第十章 不同时间的健身运动方法 第十一章 心身疾病的行为治疗与自我训练治疗 第十二章 健美运动 第十三章 武术与剑术 第十四章 气功 第十五章 运动按摩养生第四篇 中国古代儒道的体育养生 第一章 道教养生学的源流与特点 第二章 道教养生术 第三章 道教形体锻炼养生术 第四章 马王堆《导引图》部分功法 第五章 敦煌养生法第五篇 体育养生实务 第一章 体育养生功法 第二章 养生健身法 第三章 医疗健身法

<<中国体育养生学>>

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>