

<<导引养生功标准教程(强心篇)>>

图书基本信息

书名：<<导引养生功标准教程(强心篇)>>

13位ISBN编号：9787810516884

10位ISBN编号：7810516884

出版时间：2002-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张广德

页数：195

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>

<<导引养生功标准教程(强心篇)>>

内容概要

在科学发达、健身方法繁多的当代，《导引养生功》如此受欢迎而畅销不衰，主要来自于作者张广德教授治学严谨、锐意创新的教学风格。

他以深入浅出、引人入胜的笔触，使该书的论述具有五大特点，即“五性”和“五结合”：功医结合，对症施功，功到病除，具有针对性；中西结合，医理科学，辩证论治，具有哲理性；练养结合，尤重养生，修身养性，具有全面性；动静结合，三调一体，形神共养，具有整体性；神艺结合，动作优美，语言形象，音乐高雅，具有艺术性。

被誉为是武术运动的一个新发展，武术的金项链。

<<导引养生功标准教程(强心篇)>>

作者简介

张广德，北京体育大学第一代武术研究生，享有国家特殊津贴教授，中华武林百杰，中国武术八段，现任北京体育大学导引养生中心名誉主任。

张教授以易学的哲理及祖国医学中的经络学说、阴阳五行学说和气血理论为指导，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功体

<<导引养生功标准教程(强心篇)>>

书籍目录

第一章 美容养生功 第一节 美容养生功疗效简介 第二节 美容养生功的特点 第三节 美容养生功功法
第一式 搓手浴面 第二式 日月齐光 第三式 喜上眉梢 第四式 瑞气盈门 第五式 迎香启窍 第六式 颗粒归仓 第七式 紫微绕梁 第八式 点穴荣颜 第四节 练习美容养生功注意事项 第五节 美容养生功录音磁带解说词第二章 坐势强心功 第一节 坐势强心功疗效简介 第二节 坐势强心功的特点 第三节 坐势强心功功法 第一式 手扼劳宫 第二式 打开神门 第三式 哪吒闹海 第四式 犁牛耕地 第五式 力托苍穹 第六式 扭转乾坤 第七式 摩运肾俞 第八式 吐故纳新 第四节 练习坐势强心功注意事项 第五节 坐势强心功录音磁带解说词第三章 舒心平血功功法 第一节 舒心平血功功前导引术(准备活动) 第一式 鸽子钻天 第二式 麒麟吐书 第三式 双峰掩耳 第四式 彩蝶双飞 第五式 羽翼护雏 第六式 紫燕侧翼 第七式 白虎钻裆 第八式 闲庭信步 第二节 舒心平血功主功法 第一式 闻鸡起舞 第二式 白猿献果 第三式 金象卷鼻 第四式 黄莺叠膀 第五式 上工揉耳第四章 舒心平血功功理第五章 积极预防心血管系统疾病附:《心血管病预防保健科普知识》摘要

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>