

<<养生运动处方>>

图书基本信息

书名：<<养生运动处方>>

13位ISBN编号：9787040301113

10位ISBN编号：7040301113

出版时间：2010-6

出版时间：张广德 高等教育出版社 (2010-06出版)

作者：张广德

页数：19

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>

<<养生运动处方>>

前言

欣闻我国导引养生功创始人张广德先生著的《养生运动处方》系列丛书即将出版，除了欣慰之外，往事浮现于心头。

我和张广德先生相识于上世纪80年代，当时他为导引养生功的功法研究和推广找过我，我对张先生的学识和人品早有所闻，我支持他在中国高等教育学会下设立导引养生功专业委员会。

张广德先生是我国第一代武术研究生，毕业后留校任教。

在一场重病治疗期间，他呕心沥血，创编了导引养生功体系，病也奇迹般地康复了。

成功“自救”后，张先生怀着“助人”的目的开始传授导引养生功。

导引养生功于1992年荣获“国家体育科学技术进步奖”，至今仍是中國气功界唯一获此殊荣的气功流派。

除此之外，导引养生功课程已成为北京体育大学等高等院校的特色项目，列入本科生和研究生的正式教学计划。

如今，导引养生功已传播到世界近70个国家和地区，全世界导引养生功的习练者达500万之多。

我衷心祝愿张先生的养生事业欣欣向荣、惠及苍生！

<<养生运动处方>>

内容概要

神经性皮炎是慢性瘙痒性皮肤病，严重时皮肤革化有鳞屑，犹如一块粗糙的牛皮，故俗称牛皮癣。

本病发作除了与情绪波动紧密相关外，大多是由风、湿、热三邪蕴于肌肤或长期血虚生风生燥所致。

所以，根据中医“治风先治血，血行风自灭”的原则，防治本病，宜从养血、润燥、散风、清热、利湿入手，进行经络锻炼和穴位刺激。

血海、三阴交属足太阴脾经穴，具有健脾利湿之功；大陵为手厥阴心包经穴，具有宁心定悸作用；曲池是手阳明大肠经穴，具有散风热、清热毒、疏经络的功效。

<<养生运动处方>>

作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年2月出生于河北唐山，1959年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）武术专业，后留校任教，之后又考入该校研究生部，是我国著名导引养生学家，新中国第一代武术研究生，中国武术八段，中华武林百杰，享受中华人民共和国国务院特殊津贴，曾任北京体育大学导引养生功研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会理事长，中国导引养生功研究会会长，北京体育大学导引养生中心名誉主任，中国健身气功协会常委。

50多年来，张教授以易学的哲理、脏腑经络学说及阴阳五行学说等中医理论为指导，融系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性于一体，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功和养生太极两大体系，著书60余部，深受国内外广大友人的欢迎。

其中导引养生功获得“国家体育科学技术进步奖”，成为国家优秀健身气功项目和全民健身计划推广项目，被中国武术协会主席张耀庭先生誉为武术的新发展、武术的“金项链”。

1993年，国务院授予张教授“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书。

<<养生运动处方>>

书籍目录

一、方义解诂二、运动处方1．掌拍血海2．掐锁曲池3．盘膝拿阴交4．按点大陵5．掐捏耳屏参考资料及引用书目

<<养生运动处方>>

章节摘录

插图：

<<养生运动处方>>

编辑推荐

《养生运动处方:神经性皮炎5分钟预防与助疗法》：中华养生学堂。

<<养生运动处方>>

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>