

<<健身体操>>

图书基本信息

书名：<<健身体操>>

13位ISBN编号：9787122006400

10位ISBN编号：7122006409

出版时间：2007-8

出版时间：化学工业出版社

作者：程宝书

页数：81

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>

<<健身体操>>

内容概要

五禽戏是我国汉代名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作而创编的一种运动健身法。

它以中医脏腑、经络、气血理论为基础。

要求做到内、外结合。

动、静相兼。

本功既可单节练习，也可几节相互配合练习。

常练此功可收到健身、抗衰老、延年益寿之功效。

本书为作者继承五禽戏功法之精髓，对原书的功法进行精心挑选和创新，重新摄制图谱，并简要介绍了“五禽戏”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了详细分解，并附有动作要点和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。

本书可供广大群众学习使用。

其特点是形象生动，自然活泼，简单适用，科学可靠。

<<健身体操>>

作者简介

程宝书，1965年毕业于陕西师范大学中文系（本科），1981年毕业于黑龙江中医药大学（研究生），是当代著名的针灸学家和中药学家。

发明4项国家专利产品（电毫针、电鍍针、电皮肤针、电傍针）。

1987年出版的《针灸大词典》获黑龙江省科技一等奖，1994年台湾出版的《新编针灸大辞

<<健身体操>>

书籍目录

- 一、虎之戏 1.虎踞洞门 2.虎发威猛 3.狸猫探爪 4.饿虎扑食 5.猛虎下山二、鹿之戏 1.神鹿卧起
2.翻身打滚 3.狸猫伸腿 4.神鹿奔骧 5.麒麟回首三、熊之戏 1.蹲俯寻食 2.靠俛按拔 3.摇山晃
海 4.推木拨林 5.撞墙倒壁四、猿之戏 1.猴子观海 2.悟空摘桃 3.献桃祝寿 4.撕袍掬带 5.逃藏
潜踪五、鸟之戏 1.鸡行鹤立 2.飞燕展翅 3.鹰击长空 4.鹞鹰翻飞 5.翩若惊鸿附录1 1.虚天心 2.
实地腹 3.鸣天鼓 4.击天罄 5.饮天河 6.转日月 7.撼天柱 8.运天枢 9.通三关 10.温九泉附录2
1.练视 2.练听 3.练内听 4.练嗅

<<健身体操>>

章节摘录

插图

<<健身体操>>

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>