第一图书网, tushu007.com

<<今病古治>>

图书基本信息

书名：<<今病古治>>

13位ISBN编号：9787509150573

10位ISBN编号：7509150574

出版时间：2012-1

出版时间：人民军医出版社

作者：刘天君　主编

页数：136

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要介绍了7种慢性病一一视疲劳、颈椎病、慢性腰肌劳损、慢性疲劳综合征、肠易激综合征、更年期综合征和糖尿病的导引锻炼功法。
我们把这7种现代疾病临床表现与巢元方所描述的疾病证候相对照，从《诸病源候论》导弓!法中筛选出合适的操作，编创整理了7套功法。
本着增加可读性与趣味性的目的，本书采用两个人物(中国古代药王孙思邈之后人与虚拟现代人物“ 单用古 ”)对话的形式，展开相关内容，同时配备了演示光盘，以帮助读者更准确地掌握导引操作要领，为养生爱好者、热衷于保健的人士提供有益的参考。
本书适用于养生爱好者参考阅读。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

引子
山村偶相遇，导引现真颜
——角军惑导引
漫谈视疲劳，双目神光湛
——缓解视疲劳．给眼睛放个假
上下左右摇，颈项复强健
——和颈椎病说再见
慢扭缓拉伸，蛇腰可回还
——功能锻炼缓解腰肌劳损
上下依次行，疲乏涣若散
——缓解慢性疲劳综合征
侧身复转腰，如厕意畅然
——肠易激综合征的预防
双手引身绕，更年一笑间
——轻松度过更奉期
开手踏足行，消渴犹可缓
——与糖尿病和平共处
临别勤叮咛，功夫在习练
——坚持锻炼是关键
附篇

第一图书网, tushu007.com

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