

<<乾隆养生术>>

图书基本信息

书名：<<乾隆养生术>>

13位ISBN编号：9787801885999

10位ISBN编号：7801885996

出版时间：2005-10

出版时间：现代出版社

作者：胡晓飞

页数：204

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>

## <<乾隆养生术>>

### 内容概要

《乾隆养生术》是作者在研究乾隆皇帝（《乾隆养生术》均略作“乾隆”）的“十常四勿”和《老子按摩法》、《养生十六宜》、《八段锦》、《六字诀》、《易筋经》、《诸病源候论》、《导引健身法解说》、《导引养生功》、《孙思邈自我按摩十三式》等古现代养生术的基础上，应用中医理论、现代医学和运动生物学原理，总结多年养生体育教学、研究和练习经验的基础上创编而成的。

通过多年来国内的实践发现，该练习具有畅通经路，平衡气血，调理脏腑，强键筋骨，增强体质，提高免疫能力，防治高血压、糖尿病和延缓衰老等作用，深受广大中老年朋友的欢迎。

《乾隆养生术》可以作为传统体育锻炼的准备活动进行练习，还可将其作为传统医疗保健术进行练习

## <<乾隆养生术>>

### 作者简介

胡晓飞，男，1960年9月出生于江西景德镇，1976年参加工作，毕业于北京体育大学武术专业，传统体育养生方向硕士研究生，师从我国著名武术家、养生家张广德教授。

专攻古、现代导引养生功，养生太极的演练和教学。

现任北京体育大学武术学院副教授，硕士生导师，北京体育大学导引养生中心副主任；兼任北京市、中科院导引养生功协会总教练，中华健身术（日文版）编委。

目前主要从事培养研究生、留学生和国外进修生工作，教授过40多个国家的数千名学生，国内学生逾万人。

曾多次赴日本、德国等10多个国家讲学、表演、报告论文和参观访问；曾多次应邀在中央电视台和北京人民广播电台举办健身讲座和表演。

在国内体育核心刊物上发表论文40余篇，著有《强身健体八段锦》、《皇家养生术参》，参编《365天运动处方》、《导引健身术解说》、《体育场地简易测画法》等书籍。

## <<乾隆养生术>>

### 书籍目录

序前言第一章 乾隆养生术概述第一节 乾隆--难得的十全老人第二节 乾隆养生术的概念及由来第三节 乾隆养生术的特点第四节 乾隆养生术的作用第五节 乾隆养生的实践与理论基础第二章 乾隆养生术基本功第一节 乾隆养生术手型手法第二节 乾隆养生术步型步法第三节 乾隆养生术步法练习第三章 乾隆养生术（站势功）第一节 乾隆养生术（站势功）准备部分第二节 乾隆养生术（站势功）练习第三节 乾隆养生术（站势功）整理部分第四章 乾隆养生术（坐势功）第一节 乾隆养生术（坐势功）准备部分第二节 乾隆养生术（坐势功）练习部分第三节 乾隆养生术（坐势功）整理部分第五章 乾隆参生术在现代生活中的应用第一节 乾隆养生术服务于现代生活第二节 乾隆养生术实践科学生活方式第三节 享受乾隆养生术的锻炼过程参考文献

## <<乾隆养生术>>

### 编辑推荐

养生长寿是人类永恒的话题，在物质生活高度发达的现代社会尤其为人们所关注。每一个关心养生、追求养生的人都希望能够找到科学的、有效的养生途径与方法。北京体育大学导引养生功研究中心的青年养生学家胡晓飞潜心研究推出的新作《乾隆养生术》为我们展示了一个科学养生的成功范例，为我们提供了一种科学养生的有效方法。

<<乾隆养生术>>

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>