

<<张广德导引养生学堂系列>>

图书基本信息

书名：<<张广德导引养生学堂系列>>

13位ISBN编号：9787887223197

10位ISBN编号：7887223199

出版时间：1970-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张广德 著

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>

## <<张广德导引养生学堂系列>>

### 内容概要

导引养生功是通过意识的运用、呼吸的控制和形体的调整，使身心健康优化的自我经络锻炼方法。它是以人体各系统发病的病因、病理为依据，以祖国医学的整体观念、阴阳五行、脏腑经络、气血理论和现代医学的有关理论为指导，把导引和养生、肢体锻炼和精神修养融为一体的经络导引术，是人们通往心身健康、延年益寿的一门综合性新学科。

导引养生功的关键技术是辩证施治，其创新点是对症练功，概括起来，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。

被誉为武术运动的一个新发展，一武术的金项链。

30年来的推广实践和临床应用均证明：人们无病时可用于预防，有病时可用于治疗，病后又可用于康复。

其术之简易，其用之宏大，得到了专家、学者的充分肯定和我国政府的正式承认，于1992年荣获国家体育科学技术进步奖。

目前，《导引养生功》已被译为英、日、韩、意、德、法等六国文字出版，受到了国内外广大朋友们的热烈欢迎。

由于购买者颇多，为了满足广大导引养生功爱好者的需求，我社决定对张广德先生所创《导引养生功》功法分卷修订，与完整的教学光盘配套，重新出版。

该书图文并茂，彩色制版，图像清晰，易学易练，很便于大家学习。

<<张广德导引养生学堂系列>>

作者简介

张广德，北京体育大学第一代武术研究生，享受国家特殊津贴教授，中华武林百杰，中国武术八段，现任北京体商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

<<张广德导引养生学堂系列>>

书籍目录

三消九治功简介门 第一节 西医和中医对糖尿病的认识与治疗 第二节 三消九治功之特点 第三节  
三消九治功功法 第一式 吞津咽液 第二式 神龙昂首 第三式 行者脱铐 第四式 导  
上引下 第五式 栋起祥云 第六式 金槌滋肾 第七式 然谷除渴 第八式 银槌通关  
第九式 铜槌俞胃 第四节 三消九治功为什么能防治消渴 第五节 练习三消九治功之注意事项附  
录：十二经络穴位图

<<张广德导引养生学堂系列>>

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>