

<<自医之道>>

图书基本信息

书名：<<自医之道>>

13位ISBN编号：9787900057174

10位ISBN编号：790005717X

出版时间：2002-07

出版时间：北京中软电子出版社

作者：（美）张绪通

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>

<<自医之道>>

内容概要

本书将对道的养生术进行全面的介绍，使大家的接触面更深更广。我以自己四十余年来的深入钻研与经验，对全书的内容进行了精心选择，以保证书中介绍的各种方法：是百分之百的道学理论；是真正符合科学原理的；是经过千百年实践证实，确有极大的治疗价值的；是十分安全而且不受时间和空间限制的。

<<自医之道>>

作者简介

张绪通，张绪通博士系美籍华人名医，国际知名学者。出生于宦宦和名医世家，早年先后留学日本和美国，取得医学博士学位，并后来的法学和哲学博士学位。

1961年以来，一直从医教于世界各地。

著有《大道》《自医全系》《道的药物学》《道的膳食学》《道的性理学》《针灸全书》《道学的管理要旨》《中国的家族制度》《韩非子的法律哲学》等书，其中大多已有十余种语文译本，畅行全球。

1976年创立美国道学会，1989年创立美国明道大学，1988年获里根总统荣誉奖并受聘为总统府咨议。现在国内多所大学任客座或名誉教授等职。

<<自医之道>>

书籍目录

科学的内功身心合一
生久视人之性命全赖于气
气是命
精气与内脏保健
促进血液循环又不增加心脏负担
提升精气神，增强免疫力
压力使神经衰弱祛病强身的内功
精气在内脏间运动
五禽戏
八段锦
子午流动功
易筋功
雄鹿功
雌鹿功
卧鹿功
鹤功
立鹤功
揉腹功
龟功
鹿、鹤、龟合一功
坐姿
站姿
行姿
睡姿
头部按摩
眼功
鼻功
耳功
口功
面部按摩
喉部
甲状腺按摩
去痛术
手、手臂及上身功
肺功
心功
强腹功
减肥功
养胃功
肝功
肾功
腰功
拜日功
下肝与性腺锻炼
扭转脚趾和伸展躯体
放松内脏
四肢经络按摩
存想、意守和吐纳
经络存想
辉光存想与意守
丹田吐纳术
大小周天
小周天
大周天
处方一般保健方法治疗的处方结论

<<自医之道>>

媒体关注与评论

本书主要讲述了促进血液循环又不增加心脏负担、提升精气神，增强免疫力、压力使神经衰弱、祛病强身的内功、精气在内脏间运动、五禽戏、八段锦、子午流动功、易筋功、雄鹿功、雌鹿功、卧鹿功等详细内容。

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>