

# 中医气功健身点津



[中医气功健身点津 下载链接1](#)

著者:盛康毅

出版者:同济大学出版社

出版时间:2005-5

装帧:平装(无盘)

isbn:9787560829937

本书在中医理论指导下，阐释医典古籍中传统气功的原理、方法、类别及练功要素。分溯源、概要、四时颐养、脏腑调理、美颜葆春、养形强身、延年益寿、保健康复和防疾祛病九大篇。其中对六自诀、五禽戏，八段锦、易筋经等40余传统气功之行气、导引、意想的功法、功用、功效及练功宜忌，作广按语评述。

作者介绍：

目录：

[中医气功健身点津 下载链接1](#)

标签

医学

评论

[中医气功健身点津 下载链接1](#)

书评

[中医气功健身点津 下载链接1](#)