

乾隆养生术



[乾隆养生术_下载链接1](#)

著者:胡晓飞

出版者:现代出版社

出版时间:2005-10

装帧:简装本

isbn:9787801885999

本书是作者在研究乾隆皇帝（本书均略作“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。本书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。

作者介绍:

目录:

[乾隆养生术_下载链接1](#)

标签

评论

[乾隆养生术_下载链接1](#)

书评

[乾隆养生术_下载链接1](#)