

中医养生保健丛书 气功养生



[中医养生保健丛书 气功养生 下载链接1](#)

著者:徐斌

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2000-05-01

装帧:

isbn:9787117034463

气功养生是中医养生学中的重要方法，已有数千年的历史。如汉代名医华佗创编的五禽戏，模仿5种动物运行导引养生，易学易练，效果确实，就深受广大人民喜爱。本书中即以浅显生动的文字，介绍关于气功的科学知识，气功养生中的常见现象，常用养生功法，常见疾病的气功养生法，并附有相应插图，便于读者对照学习。

作者介绍:

目录: 一、从“伪气功”谈起
二、气功帮你为生命设防
三、气功养生与生存质量
四、气功与祖国医学
五、气功——自养其身
六、气功养生——抗衰老妙法
七、肤养源于气功
八、气功养生除烦恼
九、减肥不再是负担
十、寻良方找名医何不练气功
· · · · · (收起)

[中医养生保健丛书 气功养生 下载链接1](#)

标签

医学

养生

中医

评论

[中医养生保健丛书 气功养生 下载链接1](#)

书评

[中医养生保健丛书 气功养生 下载链接1](#)