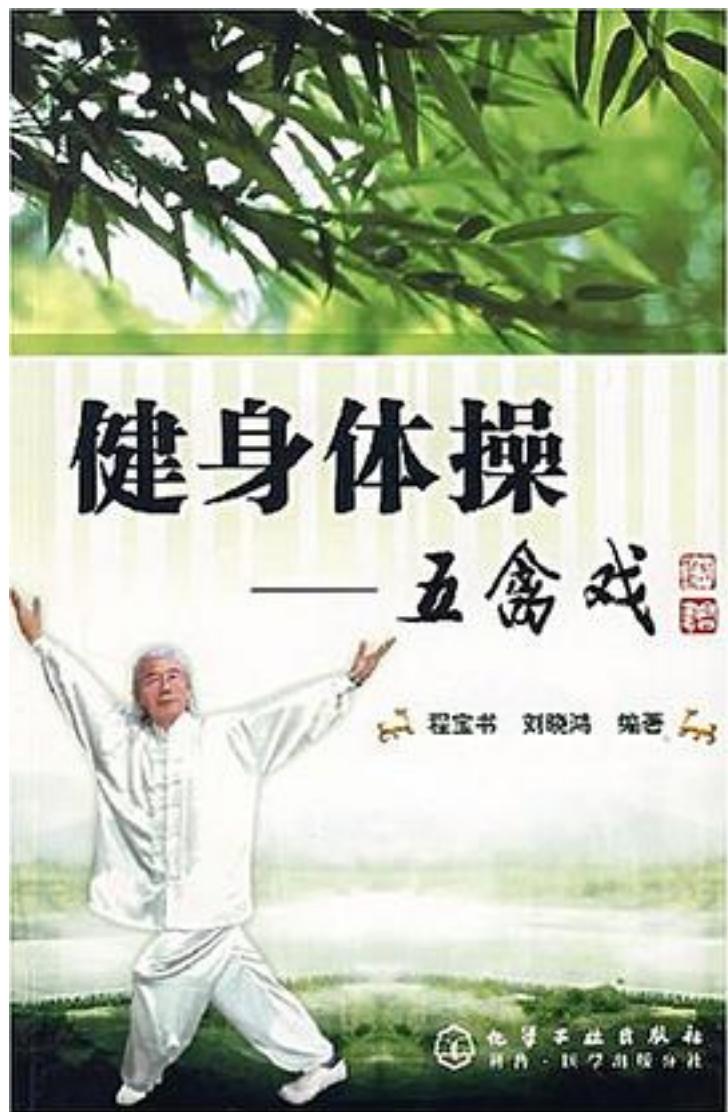


# 健身体操



[健身体操 下载链接1](#)

著者:程宝书

出版者:化学工业出版社

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787122006400

五禽戏是我国汉代名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作而创编的一种运动健身法。它以中医脏腑、经络、气血理论为基础，要求做到内、外结合，动、静相兼。本功既可单节练习，也可几节相互配合练习。常练此功可收到健身、抗衰老、延年益寿之功效。

本书为作者继承五禽戏功法之精髓，对原书的功法进行精心挑选和创新，重新摄制图谱，并简要介绍了“五禽戏”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了详细分解，并附有动作要点和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。

本书可供广大群众学习使用。其特点是形象生动，自然活泼，简单适用，科学可靠。

作者介绍:

目录:

[健身体操](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[健身体操](#) [下载链接1](#)

书评

程宝书的这本《五禽戏》和市面上常见的不太一样，是哈尔滨心意六合拳名家高手高式国传下来的，高得自一位老中医。单从高老108岁方登仙而去即可看出此书的价值……

[健身体操 下载链接1](#)