

养生八法



[养生八法_下载链接1](#)

著者:张广德

出版者:高等教育出版社

出版时间:2010-3

装帧:平装

isbn:9787040298741

《养生八法》图文并茂，针对性强，既简要、便捷，又富有较完善的养生理论、方法和

医学知识，通过5分钟的经络导引习练可达到对疾病的预防和助疗效果。《养生八法》不仅适合于当今工作紧张、竞争激烈、生活压力大的人们，调节精神、放松肢体、提高肝脏腑机能，促进身心健康，也适合于年老体弱者、病患者朋友们自娱自乐、修身养性、益寿延年。

作者介绍:

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月出生于河北唐山，1963年毕业于北京体育学院(现北京体育大学)研究生部，新中国第一代武术研究生；著名导引养生学家，中国武术八段，中华武林百杰，享受中华人民共和国国务院特殊津贴，曾任北京体育大学导引养生功研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会理事长，中国导引养生功研究会会长，北京体育大学导引养生中心名誉主任，国家体育总局健身气功管理中心顾问。

目录:

[养生八法_下载链接1](#)

标签

评论

[养生八法_下载链接1](#)

书评

[养生八法_下载链接1](#)