

<<头昏脑胀5分钟预防与助疗法>>

图书基本信息

书名：<<头昏脑胀5分钟预防与助疗法>>

13位ISBN编号：9787040307047

10位ISBN编号：7040307049

出版时间：2010-11

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德

页数：27

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<头昏脑胀5分钟预防与助疗法>>

### 前言

欣闻我国导引养生功创始人张广德先生著的《养生运动处方》系列丛书即将出版，除了欣慰之外，往事浮现于心头。

我和张广德先生相识于20世纪80年代，当时他为导引养生功的功法研究和推广找过我，我对张先生的学识和人品早有所闻，我支持他在中国高等教育学会下设立导引养生功专业委员会。

张广德先生是我国第一代武术研究生，毕业后留校任教。

在一场重病治疗期间，他呕心沥血，创编了导引养生功体系，病也奇迹般地康复了。

成功“自救”后，张先生怀着“助人”的目的开始传授导引养生功。

导引养生功于1992年荣获“国家体育科学技术进步奖”，至今仍是中國气功界唯一获此殊荣的气功流派。

除此之外，导引养生功课程已成为北京体育大学等高等院校的特色项目，列入本科生和研究生的正式教学计划。

如今，导引养生功已传播到世界近70个国家和地区，全世界导引养生功的习练者达500万之多。

## <<头昏脑胀5分钟预防与助疗法>>

### 内容概要

《养生运动处方》丛书，依据三级预防模式，对常见病、多发病的预防和助疗法进行系统整理，分册出版。

该套丛书图文并茂，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。

本书为其中之一的《头昏脑胀5分钟预防与助疗法》分册。

## <<头昏脑胀5分钟预防与助疗法>>

### 作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年2月出生于河北唐山，1959年毕业于北京体育学院(现北京体育大学)武术专业，后留校任教，之后又考入该校研究生部，是我国著名导引养生学家，新中国第一代武术研究生，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

<<头昏脑胀5分钟预防与助疗法>>

书籍目录

一、方义解诂 二、运动处方 1. 搓手浴面 2. 托月才梳发 3. 导引风池 4. 雀啄颅顶 5. 分推前额 参考资料及引用书目

## <<头昏脑胀5分钟预防与助疗法>>

### 章节摘录

插图：一、方义解诂我们知道，大脑是控制和管理人体各种生命活动的“最高司令部”，人体中的每个器官、每个系统都是在大脑的统一指挥下完成各自既精细又复杂的独特机能，从而保证人体的正常生理活动。

然而，由于人们长时间地用脑、紧张工作、琐事缠身，使传入大脑的信息量过多，心神不得安宁，造成大脑分化能力失调、协调能力下降，进而引起头昏脑胀。

头昏脑胀是大脑疲劳的一种信号。

下面介绍几个简易动作，帮助大家缓解大脑疲劳。

## <<头昏脑胀5分钟预防与助疗法>>

### 编辑推荐

《养生运动处方:头昏脑胀5分钟预防与助疗法》是由高等教育出版社出版的。

<<头昏脑胀5分钟预防与助疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>