

<<养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117136938

10位ISBN编号：7117136936

出版时间：2010-12

出版时间：人民卫生

作者：王米渠|主编:范昕建//梁繁荣//马烈光

页数：82

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>

## 内容概要

《养生保健丛书：静》从中医心理卫生的心静篇开始，将“静”的深刻含义浅显生动地讲出来，进而阐述心静、智静、睡静、情静、境静、家静等方面，以及具体静养的内容，并穿插了人的晶体智力、东坡静观挫折、患病死寂复生、名医长寿要诀、药王百岁著述、寿星养生方法、老人百岁的体会等趣味性很强的小故事，还有一些具体的养生办法，比如：调气、制怒、益智、散步、兴趣、弹琴、弈棋、书画、养性、娱乐修炼、齐家等具体的介绍。

《养生保健丛书：静》具有很强的实用性，针对平常人的心理保健，用静的养生哲学来提高生活质量，达到延年益寿的目的。

#### 作者简介

王米渠，科学家，中国成都中医药大学教授、博导，复旦大学、北京中医药大学客座教授。第一个出版《中医心理学》《中医遗传学》等学术专著，进而在中华大地上建立这两门新兴学科。兼有研究东方思维、老庄哲理、心理学史、书法（照片对联）绘画、根木艺术、自然美学等广泛志趣。

## 书籍目录

上篇1. 心静篇 (1) 死寂的安静可以疗病 (2) 养生不等于养身 (3) 静为养心调神的第一道功夫静才利于守神性情是静养之本定志正心 (4) 静养心神的法宝——恬淡虚无 (5) 中医心理健康精神内守和畅情志爱养神明陶冶心性闲情静坐 (6) 静安则精气神自生 (7) 静养中平淡地长寿2. 静智篇 (1) 沉静中结晶出智慧 (2) 老马识途言智慧 (3) 提高老年人的晶体智力志存高远开阔视野陶冶情操延缓衰老提升价值观 (4) 什么是“水智火愚” (5) 淡泊明志守虚无3. 睡静篇 (1) 夜静“合欢树”导睡 (2) 阴阳睡眠以“静”制“动” (3) 帮助睡眠的方法卧祝法及简单导眠法内养静心导眠法意守导眠法穴位按摩导眠法 (4) 老年人睡眠——流静水深，人静心深中篇4. 情静篇 (1) 比较高寿与低寿医家论七情 (2) 以理调情，以静安志 (3) 情志所伤怒为先 (4) “患恨”导引制“怒”法 (5) 心静安和寿自增5. 境静篇 (1) 境归自然静则藏神景观对心理的作用顺四时调神养生 (2) 清静无为一道家养生之本 (3) 自然治疗自然愈6. 家静篇 (1) 夫妻和睦静增寿 (2) 矛盾重重失安和模范·家庭·代沟 (3) 岁入金秋何时安第二青春渡舟过 (4) 天伦之乐安康和结婚比独身利于长寿下篇7. 雅兴与静篇 (1) 古人雅兴大观 (2) 娱乐情趣宜中庸 (3) 琴以闲素心——四雅趣之一 (4) 弈棋静胜躁——四雅之二 (5) 静中求动书者寿——四雅之三 (6) 画家长寿画疗病——四雅之四 (7) 舒畅情志静坐为第一法8. 调气与静篇 (1) 苏东坡静养之道 (2) 益智保健手法夹腿搓手法按压十宣法指刮手背法十指交搓法横捏手掌法指抱空球法 (3) 益智保健头法通督脉法通任脉法鸣天鼓法疏风池法揉按太阳法通七窍法 (4) 益智保健足法脚掌压趾法脚弓开蹬法踝抵涌泉法按压十趾法按压踝侧法脚翘蹬点法 (5) 益智升降保健法益智升降方法益智升降保健法通例益智保健法作用分析9. 老年与静篇 (1) 老年人的性格由动而静的分析内守静和利于长寿 (2) 花甲老人宜平隐退说与活动说 (3) 苏东坡笑对人生，静观事变乐观才子苏东坡 (4) 缓动缓静养生法则消除疲劳安定情绪增加腿力提高智力帮助消化散步安眠祛病延年10. 天年与静篇 (1) 天年静中求 (2) 人生七十古来稀 (3) 名医长寿与帝王短命 (4) 静养三宝——精、气、神清静以聚精宁静以养神静养精神，通天年 (5) 百岁老人养精髓 (6) 药王百岁能著述

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>