

<<健康在于内动>>

图书基本信息

书名：<<健康在于内动>>

13位ISBN编号：9787220077470

10位ISBN编号：7220077475

出版时间：2009-1

出版时间：四川人民出版社

作者：张放

页数：201

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>

## <<健康在于内动>>

### 前言

世上有成千上万本关于“健康”的书籍，但本书所谈内容却是前所未有、独具一格的。  
世上有关“健康”的观念各有千秋却如出一辙，但本书之“健康在于内动”的健康观念却与众不同，是全新的。  
世上有关“健康”的方法丰富多彩、各擅所长，但多数却是广义的、理论的、知识的，仿佛旨在务虚。  
唯独本书之“快乐健康运动”方法是务实的，简单易学，具有可操作性。  
而且，它的确能够在较短的时间内实实在在地解决人的许多不健康的问题，并且是练则有效的。  
同时，还有“需要多长时间，可以解决什么样的健康问题”，“能让每个练习者在短期内获得明显的健康效果”的承诺这类敢“冒天下之大不韪”的话语。  
这，绝不是笔者头脑“犯晕”，不是为了“做秀”，也不是为了提高“点击率”，更不是为了提高“知名度”。  
世人都知道：“火车不是推的，牛皮不是吹的”，“是骡子是马，牵出来遛遛”，才能知道是否是真的。  
笔者在本书中的许多提法，虽然有点“置之死地而后生”的味道，但毕竟不是每个人都会或敢于无缘无故地把自己推向绝地。

## <<健康在于内动>>

### 内容概要

本书介绍的“一套练则有效的健康方法”和“两点行之有效的健康建议”，已经让数万人在短期内获得了健康效益。

它虽然无法肯定是否可以保障你的长寿，但肯定可以帮助你活着的时候不难受！  
你活得舒心、活得愉快，长寿也不是梦想。

<<健康在于内动>>

作者简介

张放，四川音乐学院成人教育中心主任，四川音乐学院“音乐治疗专业”创建人，曾荣获第四届成都市“十杰青年”称号、1997年四川省教育厅“师德标兵”称号，现任“成都张放快乐健康运动研究中心”主任、四川音乐学院教授、硕士研究生导师、中国音乐治疗学会理事等。  
曾发表

## &lt;&lt;健康在于内动&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康在于内动 本章提示 对人类已知“健康”观念和方法的科学思考 一 “生命在于运动”——一个简单而深刻的哲学问题 哲学的方法是人类认识和把握世界的根本方法 哲学思考和研究的“运动”与其他具体科学的根本不同 对“生命在于运动”本体意义的哲学思考 二 “生命在于运动”对人体健康的意义 “生命在于运动”之意义具体到人类生命运动本体 医卫事业等对人的“生命运动”研究的局限性 当今人类的“健康”研究对生命“运动”的片面性认识 人这个运动生命体的“运动范畴” “生命在于运动”对人类健康思维的严重困扰 “生命在于运动”对人体健康没有实质性的指导作用和意义 三 人体是一个整体的生命运动系统 人这个生命运动体 人体器官、系统及其“运动”不是独立存在的 四 新陈代谢运动——人体的内部运动 人体“内动”（新陈代谢）的作用和意义 人体“内动”能力逐年下降不可避免 促进与维护人体“内动”能力是人体健康保障的最佳选择 已知促进与维护人体“内动”能力的有效方法的遗憾 五 健康在于内动 已知健康观念和方法对人体“正常运动”（健康）的误解 “健康在于内动”才是保障人体健康的关键因素和核心问题 “健康在于内动”才是“生命在于运动”之根本意义 六 只要“内动”正常，就能体康无病 人体“健康”与否取决于人体“内动”正常与否 从“高血压”、“尿毒症”等多种人体疾病的“内动”健康原理谈起 只要“内动”正常，就是体康无病 第二章 已知健康观念和方法与人的健康问题 第三章 快乐健康运动 第四章 “快乐健康运动”练习的基本方法与要求 第五章 “快乐健康运动”的相关概念 第六章 两点行之有效的健康建议 第七章 健康状态自测方法 参考尾声 不得不写这本书附录 后记

## &lt;&lt;健康在于内动&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：“生命在于运动”是一个哲学问题。

对人体来讲，它应当是一个关于人这个生命运动体的“运动”的宏观概念的命题。

因此，对人这个生命运动体而言，“生命在于运动”中的“运动”二字，首先应当主要从名词的角度来理解。

即，“生命在于运动”主要表达的应当是：人这个生命运动体本身的“正常运动”的概念。

这个概念内容具体又应当包括：人体“内动”机制中各类局部的或系统的具体“运动”，如呼吸运动、心脏跳动、脉搏跳动、消化道及胃肠功能的运动、血液循环的流动以及心理、思维活动和情绪波动；人的肝、心、脾、肺、肾等五脏六腑，以及人体的细胞分裂、发育、生长等人体“内动”机制中的各类具体物质本体的功能“运动”；人的生、老、病、死等人在“生命运动”过程中的各种具体的“运动”表现形式、状态。

当然，还包括构成人生命运动系统的“运动范畴”这个概念的，人体各系统、器官、细胞、基因的本体运动，或是各类局部、系统以及具体物质相互间的“相生相克”的“运动”等等，这些人体“内动”机制整体的联动与支撑的“运动”问题在内的，人这个生命运动体在自身“运动”的过程中所表现出的，各种正常、稳定的“生命运动”表现形式或状态及其运动现象和规律，以及其健康发展的能力与过程等等相关的问题。

同时，更应当包括人这个生命运动体在具体的“运动”及其发展的过程中，能够涉及或可能涉及到的，或是可以与各具体学科的学科知识和科学理论，以及某种具体而特殊的学科知识产品或成果，产生某种理论或实际联系的各种主观与客观的具体“运动”及其相关的因素、条件、知识、理论等等具体的问题。

## <<健康在于内动>>

### 后记

在本书完稿之际，笔者心中充满感激之情，遂写此后记。

感谢数十位敢于把自己交给“快乐健康运动”方法的实验者投入的信任与支持！

感谢数百位通过“快乐健康运动”方法练习，重新获得了身体健康的学员的关心和期待！

必须要感谢四川音乐学院的几位主要领导！

正是在他们的支持与帮助下，笔者创建了四川音乐学院“音乐治疗专业”。

也正是“音乐治疗专业”这个平台的建立，为笔者带来了探索、研究促进与维护人体健康的方法和理论的动力。

也感谢尊敬的父辈教师孙永康先生和笔者的多年好友郭隆光先生！

正是他们看到了笔者在理论及文字方面的不足，牺牲了若干休息时间，主动承担对书中文字及理论的精心修改、润色，为本书增色不少。

同时，感谢李玲、段舒和胡杨贲老师！

也正是她们在许多八小时之外的时间里，完成书稿的全部打印工作。

更应该感谢的是“快乐健康运动”方法研究的合作者——石晓凯同志。

笔者在开始研究之初，便与石晓凯同志达成协议：即使是方法的健康效果的确立竿见影，但在方法成型以及健康效果卓有成效之前，他都只能站在反对者的立场，对方法的建立及相关方面提出意见，发现问题。

多年来，他的许多意见的确是伤人、伤心、伤筋动骨的。

但是，若没有他的无

## <<健康在于内动>>

### 编辑推荐

《健康在于内动:"生命在于运动"之根本意义》这是一部对人类已知健康观念和方法具有颠覆意义的著作。

“健康在于内动”的新观念，是调节人体内部功能的科学方法。

人体内动正常，绝对身心健康1我内动，我健康!



<<健康在于内动>>

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>