第一图书网, tushu007.com

<<我潇洒地活着>>

图书基本信息

书名：<<我潇洒地活着>>

13位ISBN编号：9787500919308

10位ISBN编号：7500919301

出版时间：2000-5

出版时间：人民体育出版社

作者：李世铭　著

页数：197

字数：142000

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

这本小册子原名为《面对死神的请柬》。
初版于1995年。
责任编辑赵振平同志说：“ 这本书内容很好，但是书名没起好，‘ 死神 ’把读者都吓跑了！
”建议笔者修订再版。
　笔者写此书的初衷：一是记录笔者患癌症后的一段心路历程，为后来的病友和他们的家属解除一些心理负担和精神压力，鼓励他们从初闻噩耗的无望中迅速的清醒过来，面对无可避开的现实，鼓起勇气，与病魔作顽强的抗争，在人生之旅上再走出几行光辉的亮点，在笔者们抗癌大军里，再多出几个坚强的战士；二是笔者想摆事实，讲道理，谈谈笔者对这个祖国文化遗产的看法，不能让气功——国之瑰宝蒙在封建迷信的迷雾里，任凭一些江湖骗子胡说八道。
　小册子一出，还是引起了一些人的注意。
通过这本书，笔者又结识了许多同病相怜的新病友，他们写来信函、打来电话和笔者交流抗癌康复的心得体会，表示了与癌魔斗争到底的决心！
笔者运用体育知识对气功现象的解释，也得到了一坫专家学者的赞同。
一直站在反对神怪气功第一线的中国中医研究院针灸研究所气功研究室张洪林主任认为：“ 你这本书的观点，笔者是可以接受的 ”；辽宁科技出版社出版的一本《癌症康复指南》把本书列为“ 比较权威可靠的版本 ”向要学气功的病人推荐；笔者的一个亲戚在肿瘤医院住院开刀，同室的一位高级工程师看了本书后表示：“ 笔者原来是不信气功的，看了你的著作笔者认为有道理，笔者也要练了。
”一些知识分子病友认为笔者以体育理论解释气功现象是“ 独辟蹊径 ”，有理有力，和笔者进行了认真的讨论，并提出修订意见。
看来笔者以体育知识为依托，真的打开了一条研究气功的新的领域。

<<我潇洒地活着>>

书籍目录

序言修订再版自序患癌的前前后后　大年三十的“宣判”　中国男子汉的模样　我忽然悟出个道理来　面对着病——这个现实　奇迹出现，我又缓过来了　给后人留下点儿可靠的东西　给老先生们顺一顺气　写悼词的“专业户”　生命和事业的延伸气功防癌、治癌的科学性　闯入一个崭新领域　人为什么会得癌症？
　敢到气功学习班去报个名就是“好样的”　圆、软、远的意境何以治病？
　“松静站立”的生物力学原理　练功时为什么要“搭鹊桥”？
珍惜你的唾液吧　气功锻炼时为什么要强调“虚实分清”？
　气功锻炼对心肺功能的积极影响　　什么叫“风呼吸”和“气呼吸”？
体育锻炼中的“有氧、无氧代谢”训练　“吐音”的长寿作用　“吸、吸、呼”是多吸进了氧气吗？
变一呼一吸气为“多吸一呼”的重大作用　“气感”种种气功对微循环的改善　到大自然中去进行“健康充电”破除现代迷信兼谈练功环境对健康的影响　只有气功能够防癌、治癌吗？
介绍几种体育防癌新说　气功不只是防癌、治癌谈气功的综合调理作用　倒着走为什么治腰背疼痛？
介绍“反生活常规”体育活动　几千里发功治病可能吗？
　“杯弓蛇影”与气功“出偏”　为何不可雾里练功？
　你的面色为什么这样好？
古功今用“十六锭金”情绪、饮食与康复附录

第一图书网, tushu007.com

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