

<<杨力解读中华养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<杨力解读中华养生智慧>>

13位ISBN编号：9787502370985

10位ISBN编号：7502370986

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：杨力 编

页数：217

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>

<<杨力解读中华养生智慧>>

前言

只有颐养，才能尽享天年（100岁） 人的寿命虽然有一定的气数，但人的寿命既是天定，亦非天定，关键在于是否善于调养。

《黄帝内经·上古天真论篇》有一句名言说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄做劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

”即指出只要善于调养，是可以尽终其天年的。

然而今时之人，不然也。

《黄帝内经》指出：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

”说明养生与不养生寿命相差很大，这就告诫当今的人们只有注意养生才能享尽天年。

那么要怎样才能颐养呢？

《黄帝内经》告诉我们古代有四种人善于保养，即真人、至人、圣人和贤人，尤其真人最能长寿，能“寿敝天地”，其奥秘在于能把握天地阴阳，呼吸精气，能精神内守，能形与神俱，所谓“提掣天地，把握阴阳，呼吸精气，独守内神，肌肉若一，故能寿敝天地。

”这就告诉人们，每个人都具备有长寿的条件和可能，这叫天年，但能否尽享天年，这就看我们是否颐养，是否科学。

这就证明了一个真理：即人们只要能正确而科学的养生，是完全可以延年益寿的。

最后，祝读者朋友们健康长寿100岁！

杨力

<<杨力解读中华养生智慧>>

内容概要

中华民族在长期的生存与发展的过程中，总结出了许许多多养生的道理，健身的秘诀、长寿的经验，我们将古人的智慧进行了归纳和总结，编写了这本顺应自然、贴近生活的《杨力解读中华养生智慧全书》。

本书从普通百姓的常见健康问题入手，从古人留下的养生智慧出发，从药膳食疗、运动保健和情志养生几个方面，归纳出了上百种具有实效的养生方法。

这些方法既有利于人们的身心保健，又有利于人们改善生活质量与防病治病。

<<杨力解读中华养生智慧>>

作者简介

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师，著名中医学家，北京周易研究会会长、著名易经学家。

从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。

美国国际医药大学博士生特聘博士生导师。

从20世纪80年代起至今，其作品累及字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》、《易经养生法》、《黄帝内经十二经脉时间养生法》等。

杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，深受老百姓喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》以及北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视等进行养生宣教。

对中医学做出了杰出贡献。

<<杨力解读中华养生智慧>>

书籍目录

第一篇 三大国医经典解读中华养生精髓

第一章 人人可懂的养生智慧

生命真的是从心跳开始吗

长生不老的秘诀

《易经》解读不生病的智慧

第二章 读懂易经，读懂健康

揭秘太极原理暗藏的养生智慧

两仪四象中的养生防病观

阴阳平衡方能不生病

读懂人体八卦可防病祛病

易学中的哲学养生之道

《本草纲目》解读健康秘诀

第三章 四性五味，药食同源

本草最养生，食法有讲究

饮食“鸳鸯配”，合理才成对

第二篇 饮食养生滋补长寿方

第一章 食物是最好的医药

一日三餐，巧食不病

食不得法，引疾复发

习惯不改，病从口入

应景应时的食补妙方

第二章 春季食补妙方

夏季食补妙方

秋季食补妙方

冬季食补妙方

营养强身的滋补妙方

第三章 补益气血滋补妙方

健脑益智滋补妙方

美容驻颜滋补妙方

乌发明目滋补妙方

丰胸美体滋补妙方

减肥瘦身滋补妙方

开胃消食滋补妙方

抗衰益寿滋补妙方

滋阴壮阳滋补妙方

消除疲劳滋补妙方

祛除百病的调理妙方

第四章 祛除百病的调理妙方

感冒调理妙方

咳嗽调理妙方

失眠调理妙方

胃病调理妙方

高血压调理妙方

高脂血症调理妙方

糖尿病调理妙方

<<杨力解读中华养生智慧>>

冠心病调理妙方

脂肪肝调理妙方

低血糖调理妙方

贫血调理妙方

便秘调理妙方

泄泻调理妙方

第三篇 运动导引通经络调阴阳

第一章 源远流长的中华运动保健

运动健身的要点

运动对生命系统的调节作用

季节不同，运动养生的重点不同

运动养生的原则

第二章 练习易筋经，强筋壮骨

易筋经的起源和发展

易筋经的神奇养生功效

易筋经的功法特点

易筋经习练指南

易筋经习练宜忌

易筋经的基本动作与技法

易筋经招式详解

第三章 学习八段锦，强体防疾

八段锦的起源和发展

站势八段锦的功法特点

站势八段锦的养生功效

站势八段锦的习练指南

站势八段锦的基本手型

站势八段锦招式详解

床上八段锦的养生功效

床上八段锦的基本要领

床上八段锦的习练指南

床上八段锦招式详解

第四章 多做五禽戏，养性延年

五禽戏的起源和发展

五禽戏的功法特点

五禽戏的养生保健功效

五禽戏的动作要领

五禽戏的基本动作与技法

五禽戏招式详解

第四篇 心神调和方能强身益寿

第一章 睡眠好，身体好

睡眠是天然的补药

人人都适用的睡眠之道

睡好子午觉，养生养心

四季睡眠有讲究

第二章 心态好，活到老

情志养生，解码情志与五脏

五脏情志制约法

<<杨力解读中华养生智慧>>

养性修德，益寿延年

少思寡欲养身心

第三章 精神好，寿延年

休闲养生，益寿延年

音乐养

舞蹈养生

花木园艺

垂钓旅游

<<杨力解读中华养生智慧>>

章节摘录

版权页：插图：鹿，是人们所熟知的一种动物，它轻盈灵活、优雅可爱，和仙鹤一样都象征着吉祥、长寿。

鹤为仙禽，鹿为瑞兽。

鹿作为长寿仙兽，在古籍《抱朴子》中便有记载：“鹿寿千岁，满五百岁则其色白。

”鹿之所以长寿，就在于它好用角抵，擅长奔跑，尤其在休息时，蜷曲静卧，首尾相连，打通了任、督二脉。

所以，五禽戏中的鹿戏仿效鹿的特点练功，不仅可强腰壮脊，还可延年益寿。

做“鹿抵”时，腰部会左右扭动起来，尾闾也会跟着运转，而腰为肾之腑，通过这些腰部的活动锻炼，可以达到刺激肾脏、壮腰强肾的作用；做“鹿奔”时，要内含胸，后凸脊，从而形成“竖弓”状，脊柱的旋转运动可以使命门开合，进而强壮督脉。

肾为精之府，督脉主一身阳气，肾脏与督脉功能得到改善，对于生殖系统的调节大有裨益。

熊戏，是模仿熊的动作的一种导引功法，后为五禽戏之一。

《云笈七签·导引按摩》中写道：“熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。

”熊的性情浑厚沉稳，身体笨而轻灵，所以习练时，不仅要体现出熊的浑厚沉稳的神态，还要体现出笨重之中的轻灵。

做“熊运”时，身体要以腰为轴进行运转，这个动作可以使中焦气血通畅，随之对脾胃也会起到一定的挤压、按摩作用；做“熊晃”时，身体会不时地左右摇晃，这个动作可以疏肝理气，还有健脾胃的功能。

脾胃主导人体的五谷水食，其不仅可以增强消化系统能力，还可以为身体提供充足的营养物质。

长期习练熊戏，还可以改善挑食，使腹胀、腹痛及便溏、便秘等症状得到缓解。

此外，熊戏具有打基础的作用，熊步对于高血压、神经衰弱、关节及肌肉运动障碍以及一般体弱者具有很好的治疗作用。

<<杨力解读中华养生智慧>>

编辑推荐

《杨力解读中华养生智慧(专家指导版)》：古语有言：“善养生者养心，善养生者养内。”养生有道，长寿有方，《杨力解读中华养生智慧(专家指导版)》采撷千年养生智慧精华，发掘古人长寿秘法，旨在为国人提供最适合的健康长寿良方。

<<杨力解读中华养生智慧>>

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>