

<<四季养生>>

图书基本信息

书名：<<四季养生>>

13位ISBN编号：9787506008327

10位ISBN编号：7506008327

出版时间：1997-03

出版时间：东方出版社

作者：韦益延

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>

<<四季养生>>

内容概要

四季养生, ISBN : 9787506008327, 作者 : 韦益延编著

## &lt;&lt;四季养生&gt;&gt;

## 书籍目录

## 一、养生漫谈

1. 益寿延年说养生
  - (1) 生命的自然规律
  - (2) 人身三宝
  - (3) 生、寿、养
  - (4) 延年益寿的积极措施
  - (5) 寿星经验谈
2. 养生术的历史追溯
  - (1) 先秦时期
  - (2) 汉唐时期
  - (3) 宋元时期
  - (4) 明清时期

## 一、情志养生

1. “神”
  - (1) 神的物质基础
  - (2) 得神与失神
  - (3) 影响神的因素
2. 情志致病
  - (1) 情志致病乃指“七情”太过
  - (2) 情志致病的机理
3. 养神之法
  - (1) 宜静不宜躁
  - (2) 精神内守
  - (3) 调节情绪
  - (4) 精神宜乐
  - (5) 四时调神

## 三、四时养生

1. 四时与养生之关系
2. 四时养生的原则
  - (1) “春夏养阳”、“秋冬养阴”
  - (2) 注意五脏与五时相应
  - (3) “春捂秋冻”
3. 四时养生的若干方法
  - (1) 春季养生
  - (2) 夏季养生
  - (3) 秋季养生
  - (4) 冬季养生
  - (5) 十二月养生法
  - (6) 十二时辰养生法

## 四、起居养生

1. 起居有常自能寿比南山
2. 起居的原则与方法
  - (1) 日常起居应顺应四时
  - (2) 四时起居保健法
  - (3) 日常起居养生法

## <<四季养生>>

穿衣之学问

浴身养生

睡眠的方法

性保健

### 五、导引养生

1. 动以养形话导引

2. 赤松子导引法

3. 十二般导引法

4. 婆罗门导引法

5. 十二段锦

6. 鉴真吐纳术

7. 广渡导引术

8. 老人导引法

9. 淹城导引术

10. 五禽戏

11. 八段锦

### 六、按摩养生

1. 通经活络道按摩

(1) 疏通经络

(2) 调养气血

(3) 提高机体免疫能力

2. 常用保健手法

(1) 按法

(2) 摩法

(3) 推法

(4) 拿法

(5) 揉法

(6) 擦法

(7) 点法

(8) 击法

(9) 搓法

(10) 捻法

(11) 掐法

(12) 抖法

3. 常用按摩功法及按摩操

(1) 按摩功法

梳发按摩

运目转睛法

叩齿咽津法

腰部保健按摩法

腹部保健按摩法

腿膝保健按摩法

撮提谷道法

足部脚心按摩法

(2) 常用自我推拿操

简易健脑操

脑部保健功

<<四季养生>>

胸部按摩功  
颈部按摩功  
头发美容按摩功  
颜面按摩术  
口腔保健功  
鼻部按摩法  
牙齿健美功  
肩部按摩功  
手部按摩术  
下肢保健功  
男性铁裆功  
男子健肾功  
自我保健推拿操

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>