

<<闭目养神.中医静养经络养生>>

图书基本信息

书名：<<闭目养神.中医静养经络养生>>

13位ISBN编号：9787509151105

10位ISBN编号：7509151104

出版时间：2011-10

出版时间：人民军医出版社

作者：张海生

页数：170

字数：204000

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>

<<闭目养神.中医静养经络养生>>

内容概要

现代医学认为，人在闭目养神时，能减少大脑接触外界80%的信息，避免了一些不良的外界干扰，脑电图的脑电波处于平静状态，有利于大脑的兴奋和抑制功能保持平衡，使大脑得到最好的休息，从而提高大脑的指挥功能，让身体的各个组织器官处于最佳状态，于是生命力增强，疾病难以侵袭。

<<闭目养神.中医静养经络养生>>

作者简介

张海生，天津中医药大学、北京中医药大学联合培养的博士，师从于五代家传中医杨玉峰先生及六代家传中医，杨军老师20年，临床师承于中国中医科学院广安门医院杨戈教授，中国医师协会治未病健康服务站站长，中国保健协会减肥分会专家，北京大学MBA健康协会会长，北京生远堂中医研究院院，师从天津中医药大学人文管理学院的罗根海教授。

和北中医大学管理学院院长张其成教授，博士研究方向为：治未病及健康管理津联通集团、清华大学科技园、上影集团及北京四海孔子书院等单位作中医闭目养神讲座2010年创办北京生远堂中医研究院，为众多政府领导、企业高管和演艺人士等作过健康养生咨询，众多疑难杂症患者经络调理和闭目静养方法的实践下获得明显的效果。

<<闭目养神.中医静养经络养生>>

书籍目录

- 引子 健康长寿的首选——闭目养神
- 第一章 闭目养神可通畅经络长寿天年
 - 养神是养生的最高层次
 - 闭目养神有奇效
 - 养神才能“标本兼治”
 - 养神的核心——“三分治七分养”
 - 养神的法门——持之以恒
 - 闭目养神的主导——自我康复能力
 - 闭目养神也须守戒律
- 第二章 闭目养神——中医经络养生的内涵
 - 调补元气的医学原理
 - 真气运行为机体提供能量
 - 静养对五脏六腑的无声滋养
 - 调治都市病
 - 癌症防火墙
 - 养神能远离养生五难
- 第三章 人人都能闭目养神
 - 养神的根本是形神兼养、平衡阴阳
 - 闭目养神的普及型练法——垂腿式
 - 变换手势调理不同脏腑
 - 闭目养神的高层次练法——盘坐式
 - 最佳锻炼时间及气冲病灶机制
 - 正确对待师傅与看待功效
 - 闭目养神的注意事项
 - 别害怕这些常见反应
 - 养神答疑条
 - 其他五养为辅助
 - 回归顺其自然的养神大道
 - 少不了的食养经
 - 是药三分毒、忌乱服乱补
- 第四章 让身体爱上闭目静养
 - 储能量，促健康
 - 养出清醒的头脑
 - 养神不避灸
 - 静养生智慧
 - 青春从岁开始
 - 闭目养神带来老有所乐
 - 健康事业可兼得的成功中年
 - 收获智慧的职场新人
 - 静养开启健康生活
- 第五章 精气平心百毒不侵
 - 修身更要修心
 - 治病不疗心，等于扔黄金
 - 自古重视的情志致病
 - 心身疗法与科学七大法则

<<闭目养神.中医静养经络养生>>

恬静无嗔——乐观开朗是健康法宝
有德功效高
悟性可培养
抛开紧张和多虑
后记

<<闭目养神.中医静养经络养生>>

章节摘录

滋阴补阳，动态调节平衡 现代实验研究和临床观察，也证实经络自然疗法对阴阳平衡的调节性影响是广泛存在的。

传统中医认为，形、精可以转为功能，此乃阳源于阴的正常生理现象，但当机体功能亢进时，则可使形、精耗伤。

进入闭目静养状态后，则交感神经兴奋强度减弱，气体代谢降低，高反应状态得以纠正，亢强的功能得以调整，这些都是静养抑阳扶阴作用的具体表现。

而静养的补阳作用也是极其广泛的，根据“肾虚”的理论分型，观察到肾阳虚者，习练后出现的四肢由厥冷变暖，尿中类固醇恢复到正常水平，血浆三磷酸腺苷，环腺苷酸含量增加，以及白细胞吞噬能力增强等变化，都是静养补阳作用的体现。

至于动态调整阴阳平衡的作用则是通过“抑亢扶弱”的双调制效应实现的，此作用并在不同层次水平上表现出来，这就是静养治病、保健的机制所在。

以营卫二气为例，营气主内属于阴，卫气主外属于阳，二者之间的运行必须发挥正常的生理功能，通过中医闭目养神法可使二者更加协调。

营气是与血共行于经脉中之气，有营养和化生血液的功能，联系五脏六腑之气，运营周身，协调机体功能的平衡。

如阴阳经气受阻或失调，就要影响整体生化功能的协调而产生疾病，所以调经顺气使阴阳平衡是治病之本，是中医治病的根本。

卫气是运行于脉外之气，有三方面生理功能，一是护卫肌表，防御外邪入侵；二是温养脏腑、肌肉、皮毛等，三是调节控制皮肤腠里的开合，汗液的排泄，以维持体温相对平衡。

所以巩固卫气，有防治、治病之功效。

^

<<闭目养神.中医静养经络养生>>

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>