

<<图解彭祖养生经>>

图书基本信息

书名：<<图解彭祖养生经>>

13位ISBN编号：9787510804809

10位ISBN编号：7510804809

出版时间：2010-7

出版时间：九州出版社

作者：黄明达 编

页数：338

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>

<<图解彭祖养生经>>

前言

健康是人类生存的永恒课题，长寿是人生的不懈追求。
通过科学的养生来提高生活质量，延年益寿，不仅是每个人的期望，更是社会文明发展的重要标志。

身体犹如一台机器，懂得适时保养，记得定期检查，知道如何使用，才会运转长久。

就目前人们的生活来看，虽然“天天美食，如同过年，鱼肉大餐，犹如皇帝也！”

”但生活的质量不尽人意，疾病缠身，痛苦连绵，怨声载道。

究其原因有两个，第一是现代人被导入了错误的养生观念领域中。

以一种对养生存有不正确的思想认识的生活方式，只顾满足口腹之欲，而不顾科学养生的价值观。

第二，随着生活节奏的加快，巨大的压力，成为危害人类健康的因素及人类益寿延年的障碍。

我们人体的五脏六腑本性天真，处于一种浑然天成的和谐格局之中。

而身体则是一个最精确、最自足的组织结构，凭借其自身的能力，以无为的方式达到非常有为的状态。

所以，所有的疾病都是人违背人体的本性自造的，所谓“积劳成疾”，直至不能尽享天年。

只有在真正知道人体的本性之后，我们的生活与生命才能真正改观。

<<图解彭祖养生经>>

内容概要

《图解彭祖养生经》以《黄帝内经》为理论基础，汇集了千百年来养生家的智慧秘笈。同时，更以独特的视角、通俗的语言，从日常生活中常见健康问题入手。从头到脚地讲解人体，从病症、病因到养生方法，进行多角度、图文并茂的讲解。为读者讲述了多种不外传的养生长寿法则，能够让读者轻松驾驭养生之道。

<<图解彭祖养生经>>

作者简介

黄明达，毕业于中医药大学，现任中国中医科学院中医药科技合作中心主任、世界养生科学联合会副理事长、世界自然医学组织副主席、国际自然医学与养生工程研究会执行会长、国际生命与健康协会秘书长。

在联合国的传统医药杂志上，先后发表过《论中医的“科学是非”及“生死命运”》、《中医药在整合医学抗癌中的临床应用及其比较优势》、《经络研究与64次诺贝尔奖》、《中国健康产业的战略性突围》等多篇在医学界具有重要影响的论文。

著有《图解穴位按摩使用手册》。

<<图解彭祖养生经>>

书籍目录

第二章 神秘的寿星——彭祖1.东方养生智慧的代表——彭祖 / 0102.长寿之乡——彭山 / 0133.四大养生术——每个人都可成为“长寿彭祖” / 016第二章 彭祖养生揭秘1.彭祖养生的缘起——先秦时期 / 0222.彭祖养生空前绝后的影响——汉唐时期 / 0253.彭祖养生的流派争鸣——宋元时期 / 0284.彭祖养生的完善——明清时期 / 0315.彭祖养生的古为今用——近现代时期 / 0346.千年养生绝学的体系——走进彭祖养生 / 0377.彭祖养生的秘诀——坚持“十常”锻炼 / 0428.实践中的道法——八法护身 / 0459.认得长寿伙伴——七伴随行 / 04810.彭祖养生的十种形式——十大养生法 / 05111.彭祖养生第一要务——心境养生 / 05612.了解养生的利弊——养生十大原则 / 05913.养生经验的灵活运用——黄帝调和自身正气 / 06214.合理的饮食原则——康熙饮食得宜 / 06515.综合养生之道——乾隆长寿秘诀 / 6816.健康的生活方式——孙思邈养生聪明法 / 07117.吸取彭祖导引法——神医华佗的五禽戏 / 07418.善于调节情绪——高桐轩的养生十乐 / 07919.药补不如食补——孟诜食疗养生 / 08220.培养正气，协调五脏——苏东坡养生法 / 08521.精气养生——曹操“炼精”养生 / 088第三章 彭祖精神疗养：调摄术1.保神是养生的根本——神强者长生，气强者易灭 / 0942.不与人计较，淡泊名利——内心柔软，不与人争 / 0973.顺天地阴阳之道——调养神志 / 1004.保持精神乐观的心态——节制情感，寄托精神 / 1035.注重气的调养——七气养生 / 1086.人体的调理保养——综合调养 / 1117.生活中的锻炼——运动养生 / 1148.生物钟养生——十二时辰养生无疾病 / 1179.起居调摄——合理的作息时间 / 12210.保持阴阳自我调节——睡眠是天然的补药 / 12511.居室是养生之宅——合理的选择和布置 / 12812.个人卫生是养生元素——衣着和洗漱 / 131第四章 彭祖武术气功养生：导引术1.最佳的养生治病导引法——导引术的概念 / 1362.导引的独特方式——导引的三种形式 / 1413.导引的萌芽——导引术的特殊方法 / 1444.导引术的演变——导引术的四个时期 / 1515.导引的社会影响——导引术的发展 / 1566.导引的独特之处——导引的操作要领 / 1597.卧功导引——古代养生卧功 / 1628.彭祖仙卧法——彭祖谷仙卧引法 / 1679.八段锦——岳飞导引功法 / 17010.驻颜术——道教太一导引术 / 17511.穴道导引——气功经穴导引法 / 18212.导引与闭气的配合——玄鉴导引法 / 18713.人体横通导引——循经导引法 / 19014.畅通气血、输送营养导引——经络导引法 / 19515.五脏导引——导引与气功的结合 / 19816.导引肝胆之气——胆病导引法 / 20117.疾病导引——老人导引法 / 20418.心、形、气的导引——十二般导引法 / 21119.肌肉、筋骨导引——易筋经 / 21620.人体内部组织机能导引——六字诀 / 22321.人体身心平衡导引——彭祖太极 / 226第五章 彭祖的智慧厨艺：膳食术1.吃什么和怎样吃——膳食术的定义 / 2322.彭祖的看家本领——烹饪术 / 2373.食养的延年大法——饮食四大要领 / 2404.饮食养生的作用——补充人体营养 / 2435.饮食调养的原则——饮食调养四大要 / 2466.独具特色的饮食养生秘诀——饮食养生十一法 / 2497.饮食调理养生法——清理体内垃圾法 / 2528.食物的补养法——饮食养生四大补养方法 / 2559.认识食物——如何进行食物的分类 / 25810.食物的食用效果——分析食物的性能 / 26111.注重食物的烹调——烹调的步骤 / 26412.食物的个性补养——因人食养 / 26713.食粥养生——粥的疗效 / 27014.食疗常见病——食物的治疗法 / 27315.养生食物补养——药食两用品 / 27616.饮食的合理利用——饮食宜全面均衡 / 28117.食物的经典搭配——食物的搭配原则 / 284第六章 彭祖中医保健：补导术1.全面补充、平衡营养——补导术的性质特点 / 2902.元气、阴阳、五行之补——补导术具体内容 / 2933.补导须知——行之有效的补导养生原则 / 2964.进补的恰当时机——补导术的保健方法 / 2995.气功补导——闭气攻冷疾的方法 / 3026.调心、调息、调身——气功养生补导作用 / 3057.大气、日光汲取营养法——彭祖闭气术 / 3088.针灸疗法——针刺保健三原则 / 3139.美容针灸——针法和灸法 / 31610.不同体质补导——八种体质类型 / 31911.顺时补导——四季养生法 / 33312.药物补导——药物保健偏方 / 342第七章 彭祖生活养生：房中术1.正确认识房中术——房中术的起源 / 3642.房中术的要旨——房中如何交接 / 3693.阴阳合一——男女和谐的概念 / 3724.血精养生——寿尽在精 / 3755.房中补益——七损八益 / 3786.房中三原则——房中如何炼丹 / 3817.房中技巧——采阴补阳法 / 3848.节制房事——房室养生禁忌 / 387

<<图解彭祖养生经>>

章节摘录

华佗神医的五禽戏 东汉的华佗是位医术高明的医学家，在彭祖养生的熏陶下，同时又是一位了不起的养生专家。

他的养生经五禽戏，就是华佗根据彭祖长寿经而独自发明的养生秘功。

禽，在古代泛指禽兽之类动物。

五禽，是指虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽。

戏，即游戏、戏耍之意。

五禽戏，就是指模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作，组编而成的一套锻炼身体的方法。

五禽戏。

不是一套简单的体操，而是一套高级的保健气功。

华佗在吸取彭祖导引经验后，把肢体的运动和呼吸吐纳有机地结合到了一起，通过气功导引使体内逆乱的气血恢复正常状态，以促进健康。

五禽戏的功能原理 从中医的角度来看，虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物分别属于金、木、水、火、土五行，又对应于心、肝、脾、肺、肾五脏。

人们模仿它们的姿态进行运动，可间接地起到锻炼脏腑的作用。

从五种动物的生活习性不同方面来看，它们的活动方式各有特点，或雄劲豪迈，或轻捷灵敏，或沉稳厚重，或变幻无端，或独立高飞。

模仿它们的各种姿态可以使全身的各个关节、肌肉都得到锻炼。

五禽戏要领 先有意念活动锻炼，再配合呼吸和肢体活动，三者融为一体；练五禽戏必须像形取义，如学虎的爪、扑、旋转等动作，学鹿的触、走、盘坐等动作，学熊的推、攀、摇晃行走等动作，学猿的跃、采、转、闪、进退等动作，学鸟的飞、落、伸展等动作。

五禽戏的练法 在练习五禽戏时，应选择空气新鲜，草木繁茂的场所。

每日可锻炼四五次，每次10分钟。

(1) 熊戏 做法：右膝弯曲，左肩向前下晃动，手臂亦随之下沉；右肩则稍向后外舒展，右臂稍上抬。

左膝弯曲，右肩向前下晃动，手臂亦随之下沉；左肩则稍向后外舒展，左臂稍上抬。

如此反复晃动，次数不限。

要领：练熊戏时要在沉稳中寓于轻灵，将其剽悍之性表现出来。

功能：此动作有健脾胃、助消化、活关节等功效。

(2) 虎戏 做法：自然站立，左脚向左跨步，右手向左上方画弧横于前额，呈虎爪形，掌心向下，距额一拳，左手横于后腰，掌心向上，距腰一拳，身向左扭动，眼看右足跟，同时抬头，强视片刻，形似寻食。

要领：练虎戏时要表现出威武勇猛的神态。

功能：此动作作用于挟背穴和督脉，用于坐骨神经痛、腰背痛、脊柱炎和高血压等病。

(3) 鹿戏 做法：自然站立，左腿起步踢出，上体前倾，脚掌距地一拳，右腿微屈，呈剪子步；右臂前伸，腕部弯曲，手呈鹿蹄形，指尖下垂与头平；左臂于后，距腰一拳，指尖向上，眼为斜视。

要领：练鹿戏时要体现其静谧怡然之态。

功能：此动作可强腰肾，活跃骨盆腔内的血液循环，并锻炼腿力。

(4) 猿戏 做法：自然站立，左腿迈出，足跟抬起，脚尖点地，右腿微屈提步；左臂紧贴乳下方，指尖下垂呈猿爪形；右臂弯曲上抬，右手从右脑后绕于前额，拇指中指并拢，眼为动视。

要领：练猿戏时要仿效猿敏捷灵活之性。

功能：此动作有助于增强心肺功能，健壮肾腰。

(5) 鸟戏 做法：两脚平行站立，两臂自然下垂，左脚向前迈进一步，右脚随之跟进半步，右脚尖点地；同时两臂慢慢从身前抬起，掌心向上，与肩平时两臂向左右侧方举起，随之深吸气；两脚相并，两臂自侧方下落，掌心向下，同时下蹲，两臂在膝下相交，掌心向上，随之深呼气。

<<图解彭祖养生经>>

要领：练鸟戏时要表现其展翅凌云之势，方可融形神为一体。

本戏又称鹤戏，即模仿鹤的形象，动作轻翔舒展。

功能：此动作可调达气血，疏通经络，活动筋骨关节。

.....

<<图解彭祖养生经>>

编辑推荐

从头到脚地讲解人体，从病症、病因到养生方法；图文并茂地讲解，大量吸取有效的养生经验；指出了不为人们注意的生活恶习，让人摆脱疾病的缠绕，打造一种科学与健康的全新生活方式。

健康长寿是我们每个人都希望拥有的，从古至今，众多的养生专家不断地探索和研究，用亲身体会，为我们谱写了众多的养生之作。

其中《图解彭祖养生经》更是聚集了千百年来养生家的智慧秘方，详解了多种不常见的养生长寿法则，指引你选择适合自己的功法；并附多味常见中药服用方，为你化解病痛，补养气血。

《图解彭祖养生经》同时精选了行之有效的中医针灸法、导引法；四季无忧的“生长收藏”养生真经，开启生命之门，让您长久地保持健康活力。

全书图文相对、易懂易学，是一本养生的全方位指导读本，藉由对此书的学习和应用，您可为自己的健康把关，对您的养生长寿将大有裨益。

<<图解彭祖养生经>>

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>