

<<我的自然养生之道>>

图书基本信息

书名：<<我的自然养生之道>>

13位ISBN编号：9787536048980

10位ISBN编号：753604898X

出版时间：2007-1

出版时间：广东省出版集团,花城出版社

作者：陈显华

页数：229

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>

## <<我的自然养生之道>>

### 内容概要

本书描述了作者的演练思路和技巧。

2000年作者访美时，曾在斯坦福大学见到该校老年医学中心Haskell教授，他以前瞻性的研究方法证明日常坚持练太极拳可提高人体平衡功能，并减少了跌倒的几率；当然，太极拳的传统文化思维还更加可贵。

每个人都可能有自己的生活哲学，也可以有毫不相同的养生模式，但企求健康长寿则是亘古以来人所共同的愿望。

陈显华将军的《我的自然养生之道》，可能会给大家以有益的启迪。

## <<我的自然养生之道>>

### 作者简介

陈显华，山东禹城市人，1937年出生，大专文化，中将军衔。

1954年入伍，历任炮校学员、志愿军某部排长，1957年起在广州军区某部任排长、参谋、连长、营长、科长、处长，某炮师参谋长、副师长，军区炮兵副参谋长、军区司令部炮兵部长，军区副参谋长，某集团军军长，广州

## &lt;&lt;我的自然养生之道&gt;&gt;

## 书籍目录

序第一部分 养生基本思路 一、我的简单养生之道 (一)探索“养生”规律 (二)“简单”需要智慧 (三)明白养生核心 二、做自己养生的统帅 (一)了解自己的心 (二)了解自己的肝 (三)了解自己的脾 (四)了解自己的肺 (五)了解自己的肾 (六)了解脏与脏的关系 (七)了解自己的体质 三、养生的管理科学 (一)阴阳五行理论 (二)科学管理脾胃第二部分 生活中自勺养生哲学 一、生活哲学的“重点” 二、管教孩子的辩证法 三、装修房子的哲学 四、幸福的婚姻和婚姻的幸福 五、换个角度看待“苦和乐” 六、换个想法思维 七、生活中的好运和厄运 八、两种心态两种心情第三部分 心理养生 一、心理养生思路 (一)要坚持唯物论 (二)要淡泊名利 (三)要静心去躁 (四)要保持平常心 二、自我心理养生的方法 (一)心理养生的自我放松术 (二)平衡心态的生活定律 (三)维持“心理平衡”的维生素 (四)生气不如争气 (五)自己“找乐” (六)笑是养生的营养珍品 三、心态的自我调节 (一)学点传统文化与中医养生 (二)守住一颗宁静的心 (三)给自己生命留点空间 (四)真诚一点轻松一点 (五)活得真实点做戏少一点 (六)切莫攀比 (七)珍惜年龄感恩生活 (八)一生不和小人斗 四、对付不良情绪的方子 (一)主药辅药与配药 (二)几个小偏方 (三)巩固疗效的方子 (四)防止复发的方子第四部分 食养与食疗 一、重视饮食的科普知识 (一)“饮”的方面 (二)“食”的方面 (三)我的食养养心为上 二、特别值得重视的问题 (一)特别重视饮水科学 (二)特别重视健康排毒 (三)特别要注意文明吃法 三、不平衡的信息反馈与食调 (一)身体不适的信息反馈与食调 (二)观舌获知生病信息与食调 (三)观手反映“健康”信息 (四)反馈信息利弊分析 四、不断提高饭菜烹调技术第五部分 用好空气、阳光、时间三件宝 一、正确的腹式呼吸 (一)我常用的呼吸方法 (二)呼吸健身气息六法 (三)五脏病的气息疗法 (四)调和身心的数息法 二、时空养生法 (一)春季养生贵在“养阳” (二)夏季养生重在“清毒” (三)秋季养生注意“润燥” (四)冬季养生在于“保暖” 三、时间是良药 (一)体检的感言 (二)掌握人体生物钟 (三)“子午流注”用于养生管理 (四)我的特别保健日第六部分 向“太极”要健康 一、练太极拳与养生 二、自然式太极拳的核心 三、自然式太极拳的由来 四、具体动作体会 五、音乐和书法太极拳的打法 六、太极拳具体(参考)动作第七部分 尚需探讨的养生方法 一、音乐养生保健法 (一)音乐养生是个特殊的好方子 (二)用中医理论指导音乐养生 (三)音乐养生的意义和原理 (四)音乐是“神经按摩师” (五)音乐养生与音乐选曲 二、自我催眠术 (一)自我催眠的意义 (二)催眠观念和主要特征 (三)我的自我催眠方法 (四)自我催眠的层次 (五)自我暗示的规律 (六)自我催眠的几点体会迈上健康的新台阶 邓正明——《我的自然养生之道》谈感做自己养生的统帅(代后记)——陈显华将军答记者

## <<我的自然养生之道>>

### 编辑推荐

我的自然养生之道的思路，如果用一句话概括，应该是“顺其自然”。古今中外的专家已经证实，人体是个智慧机体，自身的能力特别强。顺其自然地做自我养生保健是最简单的，又是最管用最廉价的。简单不是浅薄而是智慧，化复杂为简单就需要智慧。要做自己养生的统帅，用好自我养生的管理科学。

<<我的自然养生之道>>

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>