

<<男女养生术>>

图书基本信息

书名：<<男女养生术>>

13位ISBN编号：9787537736435

10位ISBN编号：753773643X

出版时间：2010-6

出版时间：吴履吉 山西出版集团，山西科学技术出版社 (2010-06出版)

作者：吴履吉

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>

## <<男女养生术>>

### 前言

天之生人也，芸芸总总，其法极巧，其意至公，人受禀赋，固无厚薄之殊。

尝观世之人，不保天和，自损天年，或生而即逝；或少即夭亡；或殁于壮龄；或殁于中道，非天使之，实人之自召也，岂不痛哉！

昔老子修道以养寿，庄子养生以尽年，盖年寿天也，而所以养之者人也。

得其养则纯固康强；失其养，则有札瘥夭昏之患，此理之常也。

予于二十年前，藐躬多病，药石寡灵，不得不考求养生。

慎起居，吸清空，甘素食，弃膻荤，力行不倦，久之而夙恙顿除，厥体渐康。

曩宦京华，每以修养之道，自勉勉人。

解组后，曾在沪设卫生会，月必两集，为同志之讲求。

盖鄙意善与人同，惟愿天下人共跻仁寿之域也。

今年春，友人来粤，出一巨册以示，名曰《寿世全书》，丐序于予。

予乐其名之有合鄙意也，略为翻阅一过，始知编辑是书，深具苦心，洋洋洒洒，数十万言，或征中外前哲之书，或采泰西新获之理。

## <<男女养生术>>

### 内容概要

《男女养生术(繁体竖排版)》内容简介：夫吾犹国家也，不务富强，斯贫弱受；不务优胜，斯劣败矣，其间决不能从事保守。

故善言养生者，必使顺其天机，尽其天能，如培养花木然，务令根茂实，遂任何风雨，不虞摧折：如陶冶金类然，必使成百炼精钢，任何鎚击，不致破裂。

养生至此，则各机官何至有损坏之虞？

魔又奚自而来乎？

《男女养生术(繁体竖排版)》所记，悉本斯旨，内分精神养生、各体养生、食物养生、居宅养生、衣服养生、静坐养生、呼吸养生、运动养生、睡眠养生、娱乐养生等十篇，博采东西专家之学说，参以释典与道藏之精义，搜罗众长，包举要有，所言者虽不外居处食息之近事，而无一不根据学理。

且书中所揭载之诸法，尽人可即知即行，初无强人以所难者。

书既成，颜曰“延年益寿男女养生术”，非敢自信谓毫无罅漏，亦聊以补今世言消极卫生学者之缺点云尔。

## &lt;&lt;男女养生术&gt;&gt;

## 书籍目录

延年益寿男女养生术目次  
第一篇 精神养生术概论  
1何谓精神3精神之现象3精神力能支配各体5精神以愈用而愈出7精神不宜突受刺戟9喜笑能令精神焕发11恐怖足以招致病魔11感情激动能令血液变毒13郁忧无聊易致精神受损15精神病之预防及疗治17儒家精神养生术19释家精神养生术25道家精神养生术29中年人精神养生术33老年人精神养生术35  
第二篇 各体养生术概论35  
脊柱弯曲预防术37胸廓狭窄预防术39足形不正预防术39骨骼折断预防术41关节脱臼预防术43  
肌肉本质强健术45肌肉伸缩活动术45  
清洁皮肤足以催进代谢机能47  
锻炼皮肤足以抵抗风寒感冒49  
热水浴之方法及功效51  
蒸汽浴之方法及功效51  
冷水浴之方法及功效53  
海水浴之方法及功效55  
温泉浴之方法及功效57  
日光浴之方法及功效61  
牙齿养生术63  
牙粉选择术63  
牙刷选择术65  
牙痛立止术65  
烟酒咖啡能令心脏衰弱67  
血行留滞有妨各体发育67  
动脉管出血急救术69  
静脉管出血急救术69  
微血管出血急救术71  
贫血家日常营养术71  
血液清洁为百体强健之基73  
空气新鲜为血液清洁之原73  
碳酸气对于生命之毒害75  
栽培花木能使空气洁净77  
拥炉彻夜不啻制造毒素77  
咳唾地上何殊抛掷炸弹79.....  
第三篇 食物养生术  
第四篇 居宅养生术  
第五篇 衣服养生术  
第六篇 静坐养生术  
第七篇 呼吸养生术  
第八篇 运动养生术  
第九篇 睡眠养生术  
第十篇 娱乐养生术

## <<男女养生术>>

### 章节摘录

插图：而奸商狙俗，又复以劣材制作种种牙粉美白，名曰卫生，往往令用之者珐琅质受损，是未获其益，先蒙其害也。

选择牙粉之法，以细质者为佳，若有粗粒掺杂者，务蠲去之。

其所用材料，以碳酸镁及沉淀碳酸钙为主成分，并略加芳香品及薄荷油等以助意兴。

若牙粉之中，能和以消毒防腐药如石碳酸等，则更能扑灭细菌，使牙质永久牢固。

一九牙刷选择术牙刷为日用必需之品，其质料之优劣，与齿质有关系。

选择之法，宜取其刚柔适宜，疏密得中者用之。

且与其刚而密，毋宁柔而疏。

盖柔而疏者，其害不过不能刷尽垢垢，若刚而密，必致坏珐琅质也。

又牙刷不宜过宽，否则洗刷时，易致损及牙龈。

二〇牙痛立止术牙痛之原因，多为龋齿及寒热等之刺戟，根本治法，宜急延牙医拔去患齿，杀灭其神经，再用金银或陶土等填充齿腔。

若为急则治标之法，欲立去其痛楚，可向西药房购“克里亚苏脱”薄荷油、“哥罗仿谟”等适量混合，以棉花搓成小团，浸入液中，取出塞于齿腔内，其痛立止。

<<男女养生术>>

编辑推荐

《男女养生术(繁体竖排版)》：感谢您对我们工作的支持，如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；如有传统的无数经典之作；如有任何问题和建议.....欢迎与我们联系。

<<男女养生术>>

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>