

<<行走坐卧皆养生>>

图书基本信息

书名：<<行走坐卧皆养生>>

13位ISBN编号：9787538453713

10位ISBN编号：7538453717

出版时间：2011-9

出版时间：吉林科技

作者：王城生

页数：239

字数：220000

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>

<<行走坐卧皆养生>>

内容概要

王城生医生编写的《行走坐卧皆养生》从“行”、“立”、“坐”、“卧”四个方面介绍了三十多种养生法，把养生修炼当作生命自控工程来进行，把养生与生活、工作、学习有机地结合起来。

《行走坐卧皆养生》是一次成功的创作。

作者以讲故事的形式，将养生术深邃的道理，用通俗的语言、精美的图片，展现在广大读者面前，使读者能够随即应用书中的宝贵知识，指导自己的健康生活。

另外，作者在学习、继承名师和先辈养生修炼术的基础上，对传统养生法进行了优化和提炼，使广大读者更容易学习和掌握。

书中所介绍的养生法最大的特点是灵活，不拘一格，它的每一招、每一式都来源于传统功法中的养生精华，既传承了我国优秀的传统养生功法，又与现代养生、健身相结合，《行走坐卧皆养生》在科学实践的基础上介绍了独具特色的经典养生健身功法，是实属难得的一本运动养生指导书。

<<行走坐卧皆养生>>

作者简介

王城生

著名中医养生专家，著名健康教育专家，南京CDC慢性病及艾滋病防控专家。

现任南京自然医学会常务理事，南京自然医学会养生康复专业委员会副主任委员兼秘书长。

发表论文一百多篇，专著有《中华养生大智慧》《绿色养生自然疗法——足疗养生》《中国太极足疗新法》《中国太极足疗反射区挂图》，参编著作有《当代针灸医学新论》《中医体表疗法妙治百病》《凌志安演示陈式太极拳图谱》《祛病健身六字诀》等。

为南京理工大学、南京师范大学、江苏老年大学等大学的卫生保健专业的特聘教授。

在疾病预防工作过程中，工作成绩突出，被江苏电视台、南京电视台多次采访和报道。

<<行走坐卧皆养生>>

书籍目录

第一章 运动是最好的养生之道

第一节 现代人寿命长了，但并不意味着健康

- 一、现代人寿命长了
- 二、长寿并不等于健康
- 三、健康的长寿才算是圆满的人生
- 四、选择一条健康长寿的道路——走传统养生之路

第二节 别让“懒”和“忙”拖累你的健康

- 一、“懒”拖累你的健康
- 二、“忙”透支你的健康
- 三、给自己留点时间“加油”

第三节 错误的行、立、坐、卧姿势造就了疾病

- 一、身体姿势的养生内涵
- 二、错误的姿势造就了疾病
- 三、纠正错误姿势要依靠科学

第四节 是药三分毒，运动才是最好的药方

- 一、药中三分毒，治病也致病
- 二、科学运动才是最佳药方

第五节 传统健身法与现代健身法，哪种更适合现代人

- 一、什么是传统健身法
- 二、什么是现代健身法
- 三、传统健身法与现代健身法的比较
- 四、传统健身法为什么更适合现代人

第六节 学会拆功练习法，一招一式也有效

第七节 生命在于运动，运动贵在坚持

- 一、锻炼不能速成，欲速则不达
- 二、运动贵在坚持，坚持就是胜利
- 三、健康长寿，由你自己决定

第二章 传统运动养生法中的精髓

第一节 传统运动养生法概要

- 一、道家运动养生法
- 二、佛家运动养生法
- 三、儒、医、武三家运动养生法

第二节 贯穿传统养生术的三大要素

- 一、调身
- 二、调心
- 三、调息

第三节 属于全民的传统健身法——易筋经

- 一、功法源流
- 二、动作姿势
- 三、功法作用

第四节 属于全民的传统健身法——五禽戏

- 一、功法源流
- 二、功法姿势
- 三、功法作用

第五节 属于全民的传统健身法——六字诀

<<行走坐卧皆养生>>

一、功法源流

二、动作姿势

三、功法作用

第六节 属于全民的传统健身法——八段锦

一、功法源流

二、功法姿势

三、功法作用

第三章 行走式养生

第一节 养生之行，始于足下

第二节 “步行热”掀起养生健身潮

第三节 花样行走，防衰抗老更健康

第四节 行走绕圈圈，养生又新鲜

第五节 行走捂捂肾，排浊调肾经

第六节 红颜想常驻，脚下少停步

第七节 身材想窈窕，步行走着瞧

第八节 步行好时节，春季最适合

第九节 大寒多行走，疾病全溜走

第四章 立式养生

第一节 常站养生桩，健康无病扰

第二节 龙骨不健康，多种疾病找

第三节 强肾抖功，护肾解疲劳

第四节 以音助气法，手脚不寒凉

第五节 练习高位撑，腰背不酸痛

第六节 佛手回春法，疏筋健身心

第七节 拍打健康法，强肾健体力

第八节 圆规运动法，强健骨关节

第五章 坐式养生

第一节 掌心贴腹法，排浊脾胃健

第二节 拍头加梳头，神经衰弱走

第三节 双手干浴面，保健靓容颜

第四节 下颏仙鹤点，颈椎自然健

第五节 手在耳上“飞”，耳聪肾不亏

第六节 三分健脑功，大脑真轻松

第七节 “神仙一把抓”，祛病亦延年

第六章 卧式养生

第一节 睡前练卧功，睡中来养生

第二节 环阳睡心法，利睡利健康

第三节 学会睡仙功，疾病梦中溜

第四节 睡前提肾功，痔疮无处留

第五节 睡前揉揉腹，益气健肠胃

第六节 仰卧抖腿功，健康无烦忧

第七节 睡前四妙招，靓颜睡出来

第八节 养为睡，睡出健康好身体

第七章 18种常见疾病保健养生康复指导

第一节 鼻吸嘴呼治伤风，手仰脚踩人轻松

一、流行性感冒的概况

二、运动养生指导

<<行走坐卧皆养生>>

三、食疗养生指导

四、康复指导

第二节 气虚阴虚宜静养，意守丹田治肺癆

一、肺结核病的概述

二、运动养生指导

三、食疗养生指导

四、康复指导

第三节 正坐直腰慢鼻吸，捏鼻吐气祛伤寒

一、伤寒的概述

二、运动养生指导

三、食疗养生指导

四、康复指导

第四节 调身调息先调意，肝炎运动有禁忌

一、病毒性肝炎的概述

二、运动养生指导

三、食疗养生指导

四、康复指导

第五节 双手交握小腹前，闭口咳掉气管炎

一、急性支气管炎的概述

二、运动养生指导

三、食疗养生指导

四、康复指导

第六节 痰饮痰火先清肺，慢支祛痰靠导引

一、慢性支气管炎的概述

二、运动养生指导

三、食疗养生指导

四、康复指导

第七节 双手高举过了头，六字咽法哮喘好

一、支气管哮喘的概述

二、运动养生指导

三、食疗养生指导

四、康复指导

第八节 支扩须站太湖桩，一蹲一立藏玄机

一、支气管扩张症的概述

二、运动养生指导

三、食疗养生指导

四、康复指导

第九节 治疗心绞又心痛，低头交叉深呼吸

一、心绞痛的概述

二、运动养生指导

三、食疗养生指导

四、康复指导

第十节 风湿先行复心功，静心强壮万年松

一、风湿性心脏病的概述

二、运动养生指导

三、食疗养生指导

四、康复指导

<<行走坐卧皆养生>>

第十一节 高血压病要放松，手心向下更轻松

- 一、高血压病的概述
- 二、运动养生指导
- 三、食疗养生指导
- 四、康复指导

第十二节 两臂环抱在胸前，脚跟悬落治胃炎

- 一、急性胃肠炎的概述
- 二、运动养生指导
- 三、食疗养生指导
- 四、康复指导

第十三节 慢性胃炎分类型，运动养生要导引

- 一、慢性胃炎的概述
- 二、运动养生指导
- 三、食疗养生指导
- 四、康复指导

第十四节 急性肾炎服黑气，摩腹强肾又吹气

- 一、急性肾炎的概述
- 二、运动养生指导
- 三、食疗养生指导
- 四、康复指导

第十五节 慢性肾炎吐真言，六字呼气若等闲

- 一、慢性肾炎的概述
- 二、运动养生指导
- 三、食疗养生指导
- 四、康复指导

第十六节 三大动功天天练，风湿热病就会变

- 一、风湿热的概述
- 二、运动养生指导
- 三、食疗养生指导
- 四、康复指导

第十七节 类风关病练动功，小周天功重之重

- 一、类风湿性关节炎的概述
- 二、运动养生指导
- 三、食疗养生指导
- 四、康复指导

第十八节 血糖尿糖要谨慎，行走坐卧皆养生

- 一、糖尿病概述
- 二、运动养生指导
- 三、食疗养生指导
- 四、康复指导

附录 行走坐卧养生法答疑

参考书目

<<行走坐卧皆养生>>

章节摘录

二、长寿并不等于健康 有人曾问101岁的马老先生：“您老还能够活多少年？”他信心百倍地说：“我还能活20年。”相反，有另一位带病生存，卧床不起的108岁老人，当问她“您最大的愿望是什么”时，她说：“我希望能快点离开人世，摆脱病痛的折磨。”同是长寿人，却出现了两种不同的生活态度。虽然寿命出现了普遍延长的趋势，现在出生的孩子预计会比其父母活得更长，但是这些孩子中可能有一部分人将在病痛中度过其所超出的寿命，这是因为一些严重的疾病至今仍无法找到更好的治疗方法。

据调查，在中国70岁以上的老人中，有近98%的人被疾病困扰着，有19.5%的人卧床不起，其中有的完全失去了继续生存的信心。

有位刚满100岁的老人躺在病床上，对我们说：“我上一辈子作什么孽了，让我现在这么遭罪！”

由此看来，这些带病生存的老人其痛苦远远超过其对长寿意愿的追求。

三、健康的长寿才算是圆满的人生 某君非常孝顺，每逢节日，都会为母亲祈寿。其母亲已有八十多岁，可老人家却在将近80岁时患上了脑卒中，从此只能躺在床上，靠几个儿女侍候度过晚年。

后来，那位仁兄感慨不已：“我当初只求母亲长寿，忘记了‘健康’二字，早知今日，当初为母亲求个‘健康长寿’该有多好！”

其实，健康是一个过程，长寿是一种结果，既健康又长寿，既追求到结果又享受到过程，这样才是圆满的人生。

健康长寿是人类永恒的话题，是人人向往和追求的目标。

当今社会进入了文明发展的时代，由于物质生活条件充实，精神生活丰富多彩，医疗保健技术先进，这些都为实现健康长寿奠定了可靠的基础，提供了广阔的空间。

因此人们追求健康长寿的愿望更加迫切，可以说在历史发展的长河中，没有哪个时代的人能比今天的人更注重健康，需要长寿。

健康、长寿这两个词语是不可分离的，健康是长寿的基础，长寿必须以健康为前提。

离开了健康而空谈长寿是没有多大意义的。

因此，我们必须把健康和长寿作为一个有机的整体来考虑。

1990年世界卫生组织又对健康作出了新的定义：健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

健康的长寿才是真正的财富，才有真正的幸福。

四、选择一条健康长寿的道路——走传统养生之路 1.强化公民健康意识，开展健康长寿教育

在人们高谈阔论健康重要性的同时，却还有很多人不知道什么是健康。

在这些人中间，有很多人热爱学习，勤奋工作，追求事业；有人爱慕权贵，贪图吃喝玩乐与享受；还有的人兴趣广泛，似乎上知天文，下知地理，通晓人情世故。

总之，他们的爱好与兴趣各不相同，但有一个共同的特点就是不关爱生命，不关爱健康。

甚至有的人，缺乏正确的健康意识，漠视健康，视权力、名利、金钱为生命。

他们“不留神医药，精究方术……以养其生”，而是一味的“竟逐荣势，惟名利是务”。

另外，还有一些人对健康长寿的认识仍然停留在各身体器官功能正常，没有病痛以及“人生七十古来稀”或“长生不老、寿比南山”这样一些肤浅而模糊的概念上。

说一千道一万，这都是对健康重要性的认识不足或对健康知识的缺乏和无知，这就势必造成人们对健康长寿的误解或盲从，直接影响人们追求健康长寿的信念和达到健康长寿的目的。

这就需要强化公民健康意识，开展健康长寿教育，普及健康长寿知识。

帮助人们科学地理解健康长寿的内涵，正确地认识健康长寿的概念，实事求是地学习健康长寿之道，研究健康长寿之理，掌握健康长寿之法。

2.遵循“和谐、自然”的生存法则 在古代，秦始皇为了达到长生的目的，曾派徐福带领三千

<<行走坐卧皆养生>>

童男童女前往东海寻求不老仙丹，一去而不复返；此后，传说中又有多少人因梦想不死而冶炼食用金丹，却命丧黄泉，留下了无尽的遗憾。

这些流传于中国民间的轶事正是说明了人的寿命不可能建立在虚妄而不切实际的幻想或是行动上。当代百岁老人的长寿秘诀，为人类的健康长寿提供了宝贵的经验，将传统的养生科学与现代医学、现代生命科学的理念结合起来，保养和呵护我们的精、气、神，使我们的生命质量达到最高境界，使自己能够活得健康、活得长久、活得快乐、活得有价值，颐养天年，无疾而终。

3.走健康长寿之路，研习传统运动养生之法 动物学家发现，大象在野外生活可活到200岁，一旦被俘获，关进动物园，尽管生活条件比野外好得多，却活不到80岁；野兔平均可活15年，而自幼养在笼内过着“优越”生活的家兔，平均寿命才4~5年；野猪的寿命也比家猪长一倍。

为什么野生动物比家养动物寿命长呢？

重要的一个原因是野生动物为了觅食、自卫、避敌、摆脱恶劣气候的侵害，经常要东奔西跑，身体得到了很好的锻炼。

这样一代一代传下去，体质变得越来越好，寿命自然比家养动物长了。

同样，人也是如此，经常参加体育运动锻炼的人，寿命要比缺乏运动的人长。

这说明一个道理：运动是健康长寿之本。

传统运动养生法是运用传统方式的体育运动进行锻炼，来保养生命的一种方法，古人称其为“动形”，即运动形体的方法，以活‘动筋骨、调节气息、静心宁神来畅达经络，舒通气血，调和脏腑，达到增强体质、益寿延年的目的。

.....

<<行走坐卧皆养生>>

媒体关注与评论

运动养生法是最有效、最安全的健康养生法，将养生功法融入到日常的行、立、坐、卧中，此乃健身与养生并举。

无需任何花销，也无需花大量时间，养生就是随时随地，当代人更需要这样的养生法。

——马永华，教授，博士生导师 自然医学专家世界自然医学会联合总会主席 用知识和经验积累出来的养生法，才是最科学、最安全的养生法。

《名医健康绝技系列：行走坐卧皆养生》是王城生老师经过多年学习、经验总结而出，将养生要点融入到日常行为活动中，功法简单，可随时随地操练，每招每式都有它的功用，是一本难得的、适合所有人的养生书。

——王启才，教授，硕士生导师 针灸医学专家 中国针灸临床学会秘书长 无论您已病或未病，《行走坐卧皆养生》都是我们的良师益友，尤其在您关注健康、欲寻养生真谛的时候，这无疑是一本最值得推荐给您的好书，希望它能为您带来健康的愉悦，开启您的健康、长寿之门！

——郭海英，教授，博士生导师 养生康复专家 南京中医药大学第二临床医学院养生康复教研室主任 养生难不难？

难！

养生书籍浩瀚无边。

养生简单不简单？

简单！

《行走坐卧皆养生》读后，让人感到养生就好似家常便饭，随意而自然的日常生活，让人拍手称快！

——张明，教授，主任医师 心血管病专家 南京中西医结合医院副院长 在众多养生保健的方法中，运动养生简单易学，花费较少，也最容易见成效，是一种主动、积极的养生方式。

王教授所著的《行走坐卧皆养生》，是一部系统介绍运动养生的科普著作，是全民皆可用的运动养生书。

——王长松，教授，副主任中医师 扶阳医学专家 东南大学附属中大医院中医科主任

《行走坐卧皆养生》一书是王城生教授的潜力之作，他提倡用简单的运动功法来实现祛病、强身健体的目的，将传统养生原理与当今人们的日常生活紧密联系，实操性很强，是值得推荐给所有人的自然疗法养生书。

——李靖，副教授，运动医学家 南京体育学院运动健康科学系讲师

<<行走坐卧皆养生>>

编辑推荐

用知识和经验积累出来的养生法，才是最科学、最安全的养生法。

《行走坐卧皆养生》是作者王城生经过多年学习、经验总结而出，将养生要点融入到日常的行、立、坐、卧中，功法简单，可随时随地操练，每招每式都有它的功用。

招招可诉用，人人皆是学，可防病祛病，强健身心，是全民健身‘养生之首选！

无论你懂还是不懂养生修炼术，无论你的文化程度高低，无论你从事何种职业，只要你关注自己与亲友的健康，有意识地了解一些行走、坐、卧的养生知识，就会从中增知识、长见识，获得身心健康的启示。

在人人重视健康养生的新时代，《名医健康绝技系列：行走坐卧皆养生》将成为广大读者朋友们健康、养生方面的良师益友！

<<行走坐卧皆养生>>

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>