

<<朱鹤亭道家自我养生法>>

图书基本信息

书名：<<朱鹤亭道家自我养生法>>

13位ISBN编号：9787545205169

10位ISBN编号：7545205162

出版时间：2010-3

出版时间：上海文艺出版集团发行有限公司（上海锦绣文章）

作者：朱鹤亭

页数：343

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>

## <<朱鹤亭道家自我养生法>>

### 内容概要

本书集朱老一生养生知识精华，全方位地介绍了和人们日常生活紧密相关的健康知识。从身体自身到居家环境，到夫妻生活，到饮食保养。

从少年儿童到耄耋老人，从喜好养颜的青春少女到想要提升精力的中年男士，都可以从中找到适合自己的养生方法。

朱老一生足迹遍天下，本书中所附朱老行医历程中的52个医案，集趣味性与知识性于一体，是广大读者了解朱老医术，增进健康知识，提升自身体质的绝妙佳作。本书是所有热爱中国传统文化，关注自身和家人健康的人士床头常备的一本健康养生书。

本书带给读者的：

1. 和生活、健康息息相关的三大版块：

都市群体最常见的亚健康现象；

成年人士最无法漠视的性学之道；

每个人都无法脱离的居家环境风水养生学问。

2. 传统文化的熏陶和洗礼：

深厚的国学功底，引经据典，旁征博引的成语、诗歌以及坊间流传的各种轶闻趣事带领读者重新走入那充满了灵气和感性的中国传统文化的世界，进行一番国学大洗礼。

## <<朱鹤亭道家自我养生法>>

### 作者简介

朱鹤亭，道号玄鹤子，是国际著名养生学家、医学家、武学家、书法家。  
祖父系民间中医，外祖父乃武举人，父亲（玄中子）崂山道长。  
自幼承受家教，熟读四经五书，学习中医学、养生学、道家、武学等家传秘法。  
在大学任教及在科研机构工作数十年。  
其所著书籍十余部，分别在美国、

<<朱鹤亭道家自我养生法>>

书籍目录

上部 亚健康与养生

- 一、睡
- 二、胖
- 三、呃
- 四、心
- 五、乳
- 六、胎
- 七、带
- 八、冷
- 九、障
- 十、萎
- 十一、痒
- 十二、疮
- 十三、鸣
- 十四、便
- 十五、腰
- 十六、烟
- 十七、筋
- 十八、津
- 十九、目
- 二十、躁
- 二十一、童
- 二十二、怒
- 二十三、尿
- 二十四、咳
- 二十五、昏
- 二十六、痣
- 二十七、狐臭
- 二十八、疙瘩
- 二十九、邪热
- 三十、风寒
- 三十一、风热
- 三十二、变蒸
- 三十三、无名热
- 三十四、遗尿
- 三十五、鼻血
- 三十六、口疮
- 三十七、积食
- 三十八、咳嗽
- 三十九、膨胀
- 四十、口臭
- 四十一、暑邪
- 四十二、玉容
- 四十三、护发
- 四十四、血压

<<朱鹤亭道家自我养生法>>

- 四十五、颈项
- 四十六、天癸
- 四十七、青春期
- 四十八、绝经
- 四十九、养生方
- 五十、行立坐卧养生法
- 附录一：亚健康问答

中部 性学与养生

- 一、人生的话题
- 二、永恒的爱
- 三、忠贞之爱
- 四、流芳之爱
- 五、情爱之爱
- 六、真爱境界
- 七、挚爱情诚
- 八、恋念笃爱
- 九、情爱法宝
- 十、当归传说
- 十一、湘妃竹泪
- 十二、情史流芳
- 十三、情的妙语
- 十四、一见钟情
- 十五、情爱纽带
- 十六、情诗寄爱
- 十七、相爱快慰
- 十八、情沸爱腾
- 十九、情变爱逝
- 二十、男女关系
- 二十一、男女之道
- 二十二、婚姻幸福
- 二十三、夫妻相欢
- 二十四、相敬相亲
- 二十五、夫妻共乐
- 二十六、鱼水之欢
- 二十七、夫妻之乐
- 二十八、夫妻之道
- 二十九、合气之道
- 三十、和悦之道
- 三十一、房事之道
- 三十二、阴阳之道
- 三十三、性度之道
- 三十四、交接之道
- 三十五、闺房修性
- 三十六、性命双修
- 三十七、爱命惜身
- 三十八、男女丰碑
- 三十九、性的妙语

<<朱鹤亭道家自我养生法>>

- 四十、女性修身
- 四十一、颜容如玉
- 四十二、肌肤白皙
- 四十三、春季性养
- 四十四、四季之道
- 四十五、房事养生
- 四十六、固精壮气
- 四十七、固精壮阳
- 四十八、固精保神
- 四十九、性避妄泻
- 五十、房耗补损
- 五十一、求精不败
- 五十二、抑制早泻
- 五十三、玉茎乏力
- 五十四、重振雄风
- 五十五、纵欲害命
- 五十六、滑精梦遗
- 五十七、交合宜忌
- 五十八、女子性征
- 六十九、性饥渴
- 六十、性压抑
- 六十一、性淡漠
- 六十二、性冷感
- 六十三、微量元素
- 六十四、药乐床第
- 六十五、酒的益弊
- 六十六、药膳得宜
- 六十七、婚姻习俗
- 六十八、情爱性事
- 六十九、性感官
- 七十、丹田精气
- 七十一、养阴血益胞宫
- 七十二、阴阳功
- 七十三、防衰老
- 七十四、性文化常识
- 七十五、阴阳相合
- 七十六、种子之法
- 七十七、养性益方
- 七十八、涩精固本
- 七十九、求嗣孕育
- 八十、婴儿饮食
- 八十一、女性美
- 八十二、养神为先
- 八十三、爱美之首
- 八十四、美在懿行
- 八十五、健康为美
- 八十六、形神相守

<<朱鹤亭道家自我养生法>>

八十七、发肤容身

八十八、养颜抗衰

八十九、健康之本

九十、养颜益寿

九十一、道家养生

九十二、养生之道

九十三、养性修命

九十四、保健养天年

附录二：答美国纽约谭秀医师

下部 风水与养生

一、堪舆

二、堪舆与义理

一、堪舆论

四、堪舆与科学

五、风水

六、风水学

七、风水术

八、风水水口

九、风水与水的关系

十、风水四要诀

十一、风水与青、白、朱、玄

十二、风水十二宜

十一、风水十二忌

十四、风水与环境

十五、风水之近形远势

十六、风水与宅院

十七、风水与房屋宜忌

十八、风水与房舍

二九、风水房舍宜忌

二十、房舍风水与养生

二十一、风水气势

二十二、风水与时令

二十三、风水与节令

二十四、风水与年岁

二十五、风水与九、七

二十六、风水与花卉

二十七、风水与宅名

二十八、风水与字的笔画

二十九、风水中的龙脉

三十、风水拾零

三十一、办公楼风水

三十二、葬地风水

三十三、丧葬风水

三十四、相阴阳风水

三十五、太岁吉、凶

三十六、择地与建房

三十七、天干地支

<<朱鹤亭道家自我养生法>>

- 三十八、干支、五行与生肖
- 三十九、生肖与地支
- 四十、生肖与居室
- 四十一、生肖宜忌
- 四十二、生肖与血型
- 四十三、六十花甲子与六十岁的五行所属
- 四十四、人与八卦五行的关系
- 四十五、八卦与人体健康
- 四十六、八卦与季节养生
- 四十七、九九歌
- 四十八、节气饮食宜忌
- 四十九、八节令习俗的健康饮食
- 五十、民族传统十大节日
- 五十上、房地产开发与风水
- 五十二、环境风水与地震
- 五十三、庙宇风水
- 附录三：答北京中国中医科学院杜教授
- 附录四：五十二个疑难杂症医案
- 特别赠送：玄鹤子《虎年运程》大讲解



## <<朱鹤亭道家自我养生法>>

### 章节摘录

上部 亚健康与养生玄鹤子言生命在于养育，养育实现平衡，平衡达到和谐，和谐使人健康。善于保养精力，壮精而健形体；善于保存气力，益气而养心神，必益于寿。精不妄耗，身安而养精；气不妄泄，性和而养气；神不妄散，心平而养神；故，生命在于养育；益寿寓于其中。

人生最宝贵的是生命，生命最珍贵的是健康，健康最可贵的是养生；没有良好的养生，就不会有真正的健康，没有真正的健康，就不会有完美的生命。

人，冷静、理性地自问：身体、情爱、家庭、事业、精神、物质、自由、时间，在这八大问题上，自己是否真正而切实地做了主人？

做身体的主人，要爱护生命，要珍惜健康；要重视养生，希冀延缓衰老而长寿。

但，有多少人想过：亚健康的出现，预示着某种病症的出现？

常言道：“础润而雨”，明白人则会想到：“防患于未然”。

在繁繁世尘，反反世态，烦烦世情中，真正属于自己的健康、智慧、用自己的手花掉的钱，永远活着的崇高精神和不朽的业绩。

.....

## <<朱鹤亭道家自我养生法>>

### 媒体关注与评论

朱鹤亭大师过去十八年来在香港《信报》和《信报月刊》发表大量谈道家养生之道和流年运程的文章，观点独到，分析细致，海内外读者无数。

近年朱老专心在大陆发展，读者、听众和观众的面更广，得益者更多，影响更深远。

欣闻他的新作《朱鹤亭道家自我养生法》即将出版，谈亚健康养生、谈性学养生、谈风水养生学，都是发前人所未发，自成一家之言，相信会引起全国以至海内外的热潮，其他同类书籍无出其右。

——文灼非希望长寿安康生活幸福，朱鹤亭老先生所著道家健康理念是引导人们通往健康之路的最好向导。

## <<朱鹤亭道家自我养生法>>

### 编辑推荐

《朱鹤亭道家自我养生法》——道以治身——中国，文化与养生之间的关系是你中有我，我中有你，难以绝然分开，每个人都能从生活中实践的道家养生术。

中国古代留传下来的文化大家，无不是养生大成就者，如孔子寿长73岁、孟子84岁、庄子83岁，在那样的生存条件下，人们的平均寿命是30岁。

可以想见，即使他们没有高深的学问，一样是人们顶礼膜拜的对象。

人们常说：佛以治心，道以治身，儒以治世。

在中国传统文化当中，与养生最为密切的当数道家思想，所以有“医道同源”之说。

在这样一个芜杂的世界里，如何保持内心的宁静与身体的康健，需要我们从人生哲学和身体自身两方面去思考、去修炼，《朱鹤亭道家自我养生法》正是应时而生的一本教导人们在日常生活中自我修炼，提升体质的健康养生书。

鹤发童颜的耄耋老人，国际养生专家，倾囊传授毕生养生心得，每个人都能从生活中实践的道家养生方术大荟萃。

国学大师饶宗颐著名书画家崔如琢全国人大常委会副委员长王丙乾北京画院院长王明明香港著名道学家无妄斋主莫天赐香港信报月刊总编辑文灼非国家一级美术师曹无 盛情推荐《朱鹤亭道家自我养生法》特别赠送：玄鹤子《虎年运程》

<<朱鹤亭道家自我养生法>>

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>