

<<《黄帝内经》呼吸养生法>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经》呼吸养生法>>

13位ISBN编号：9787807635291

10位ISBN编号：7807635290

出版时间：2010-8

出版时间：广西科技

作者：湛若水

页数：165

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>

<<《黄帝内经》呼吸养生法>>

前言

序言 学会呼吸养生法，把健康掌握在自己手中《黄帝内经》是一本流传了两千多年的中医理论宝典，其中天人合一、阴阳平衡、顺应四时的理念，一直被人们奉为养生保健的无上准则。

黄帝拥有一支通晓医药的能人队伍，如岐伯、雷公、伯高、少师、少俞等，书中叙述群贤研究医疗的心得，都是精辟入里，后人难以望其项背。

在远古时代，如注射筒、血压计、体温计等现在看来再寻常不过的医疗基本器材都是付诸阙如的，更别说显微镜、X光、超声波、断层扫描等复杂检验设备，也没有经过多年临床实验的药物。

我们不禁要问，为什么我们的老祖宗就拥有如此高的智慧，能够建立一套颠扑不破的医学理论？

如同道家经典文字的玄妙缥缈，《黄帝内经》的内容也相当深奥，后人很难完全理解其中的涵义，虽然历代名家批注辈出，但大都无法穷原竟委而成为天下公认的范本，即使是金元四大家也只能参透其中的一部分。

试问在科学昌明的现代，医学家们是否能够追根究底，一窥这部宝典的全貌与真髓呢？

古真说：“得诀归来好看书。

”同样的，若要读懂《黄帝内经》，必须将贯穿书中的几项基本元素详加拆解，唯有进一步了解阴阳、气血这些关键词的真实涵义，剖析其物理规则，并用现代白话、科学语言来解释，使其易听易懂，才能拉近《黄帝内经》与我们之间的距离，让我们充分得到它的灌溉与滋养。

西方医学之父、古希腊名医希波克拉底说：“人体内拥有的自然疗愈力量，是我们远离疾病的最佳禀赋。

”这位古希腊的医生在公元前四百多年即已告诉我们，自己的身体潜力无限，足堪依靠。

在东方，几乎在同一时代问世的《黄帝内经》也持相同看法，养生的智慧就在了解人类与自然界之间的关联，顺应自然界的运行规律，善于培养自身的能量，这才是我们避免疾病、健康延年的根本之道。

我的网站建立至今已经三年有余，在网上的讨论中，不少网友提出了相同的问题：“有什么养生功可以让我们在家里自己练习？

”社会上的每一个角落都有寻求健康的人士，但是有些人限于经济因素，有些人碍于时间难以安排，也有人居处偏远，总之，各有各的不便。

现在信息发达，全人类已成为一个地球村，以往宗门派别、口传心授的传授方式已不符合现代社会的需要，应该将养生的方法加以归纳整理，提供简易的养生功以及方便的学习方式，让人人有机会学习。

网络上、书本里虽然提供了各式各样的养生功，但是大部分都只有招式解说，缺少原理的分析，至于它们对健康所产生的影响更是语焉不详。

我认为，普传的养生功必须具有下列几个基本条件：其一，要简单易学。

动作简易，不必老师当面传授，任何人都可在家里自己学习，而且一学就会，避免动作过于繁复让人知难而退。

其二，要安全性高。

因为没有老师当面指导，功法应以简易的呼吸吐纳及导引招式为主，不致因为练功而产生伤害。

其三，要适用面广。

因为青壮年与老年人的体能有很大的差异，所以练习的程度、练习的时间都应依照年龄长幼、体能强弱的不同而弹性调整。

俗话说“三分治七分养”，养生与医疗是健康的两大支柱，养生的重要性甚至超过医疗。

《黄帝内经》认为人体气血调和则百病不侵，因此本书根据《黄帝内经》的养生原理，并参考历代养生家的导引招式，综合提供三招养生功以供读者练习。

这些功法都是针对身体的基本需要而设计，只要勤练不辍，对健康必然大有裨益。

除了饮食之外，呼吸是左右生命的最主要因素，因此本书特别针对呼吸的功能多所着墨。

练习呼吸养生法如能知其然也知其所以然，效果必然事半功倍。

在人的一生当中，懂得自疗自愈掌握自己的健康，实在是至上的福气及最高的智慧。

<<《黄帝内经》呼吸养生法>>

内容概要

简单地说，所谓“呼吸养生法”，就是利用呼吸启动身体的气机。

除了饮食之外，呼吸乃是左右生命的最主要因素。

呱呱坠地的那一刻，是人生的起点，也启动了呼吸系统；一直到咽下最后一口气的寿终呼吸停止，人的一生可以说是一部呼吸的历史。

我们每天约呼吸二万余次，但是几分钟不呼吸就会丧命，呼吸的重要性无与伦比，一般人却通常不太注意呼吸对健康的影响。

《呼吸养生法》找到有关“呼吸”的理论根据：将贯穿《黄帝内经》的几项基本元素详加拆解，让读者进一步了解阴阳、气血这些关键词汇的真实涵义，剖析其物理规则，并用现代白话、科学语言来解释，使其易听易懂。

善用呼吸来强化气血，实为增进健康的治标及治本之道。

气如流水，流水不腐，经常保持身上的气血清新流动，如山间小溪一样清澈无染，此乃养生的最高境界。

《黄帝内经》认为人体气血调和则百病不侵，《呼吸养生法》根据《内经》的养生原理，并参考历代养生家的导引招式，综合提供三招养生功法以供读者练习。

这些功法乃针对身体的运动及能量需要而设计，只要勤练不辍，对健康必然大有裨益。

<<《黄帝内经》呼吸养生法>>

作者简介

湛若水，国际知名养生顾问李凤山先生的弟子。

修炼、传播传统养生功30余年，博览众家典籍，精研中医理论，期望用流传数千年的心法诀窍，解析呼吸的奥秘。

另著有《气的原理》一书。

现为台湾梅花道德文教基金会执行长。

<<《黄帝内经》呼吸养生法>>

书籍目录

序言 学会呼吸养生法，把健康掌握在自己手中第一章 养生的智慧《黄帝内经》是“用之不竭”的养生宝典气法养生，天人相应健康以扶阳为根本，扶阳以练气为核心气是身体的能量源百病生于气掌握正确的呼吸方法是养生的第一要务第二章 呼吸的奥秘养生从呼吸开始学习婴儿好榜样——胎息是最完美的呼吸方法常做“有气运动”，强气血，除百病气的大本营在丹田丹田呼吸是呼吸养生法的精髓所在丹田呼吸不等于腹式呼吸第三章 阳气的启示人体能量层次的探讨气就是能量的一种全面的养生离不开呼吸的辅助别让负面情绪削弱身体的正气迈向阳气的生活第四章 身体的真理免疫力是身体的防火墙“多气者不病”练习呼吸养生法，显著增强免疫力倾听身体的声音第五章 练习的享受练气自疗，保健延寿推广养生功的宗旨心肺功，最能强心健脑站桩功，导气下行，缓解高血压、糖尿病清净功，放松身心，启动自愈系统养生贵在有恒练气的效验结语 心存养生，健康永恒

<< 《黄帝内经》呼吸养生法 >>

章节摘录

序言 学会呼吸养生法，把健康掌握在自己手中 《黄帝内经》是一本流传了两千多年的中医理论宝典，其中天人合一、阴阳平衡、顺应四时的理念，一直被人们奉为养生保健的无上准则。黄帝拥有一支通晓医药的能人队伍，如岐伯、雷公、伯高、少师、少俞等，书中叙述群贤研究医疗的心得，都是精辟入里，后人难以望其项背。

在远古时代，如注射筒、血压计、体温计等现在看来再寻常不过的医疗基本器材都是付诸阙如的，更别说显微镜、X光、超声波、断层扫描等复杂检验设备，也没有经过多年临床实验的药物。

我们不禁要问，为什么我们的老祖宗就拥有如此高的智慧，能够建立一套颠扑不破的医学理论？

如同道家经典文字的玄妙缥缈，《黄帝内经》的内容也相当深奥，后人很难完全理解其中的涵义，虽然历代名家批注辈出，但大都无法穷原竟委而成为天下公认的范本，即使是金元四大家也只能参透其中的一部分。

试问在科学昌明的现代，医学家们是否能够追根究底，一窥这部宝典的全貌与真髓呢？

古真说：“得诀归来好看书。

”同样的，若要读懂《黄帝内经》，必须将贯穿书中的几项基本元素详加拆解，唯有进一步了解阴阳、气血这些关键词的真实涵义，剖析其物理规则，并用现代白话、科学语言来解释，使其易听易懂，才能拉近《黄帝内经》与我们之间的距离，让我们充分得到它的灌溉与滋养。

西方医学之父、古希腊名医希波克拉底说：“人体内拥有的自然疗愈力量，是我们远离疾病的最佳禀赋。

”这位古希腊的医生在公元前四百多年即已告诉我们，自己的身体潜力无限，足堪依靠。

在东方，几乎在同一时代问世的《黄帝内经》也持相同看法，养生的智慧就在了解人类与自然界之间的关联，顺应自然界的运行规律，善于培养自身的能量，这才是我们避免疾病、健康延年的根本之道。

我的网站建立至今已经三年有余，在网上的讨论中，不少网友提出了相同的问题：“有什么养生功可以让我们在家里自己练习？

”社会上的每一个角落都有寻求健康的人士，但是有些人限于经济因素，有些人碍于时间难以安排，也有人居处偏远，总之，各有各的不便。

现在信息发达，全人类已成为一个地球村，以往宗门派别、口传心授的传授方式已不符合现代社会的需要，应该将养生的方法加以归纳整理，提供简易的养生功以及方便的学习方式，让人人有机会学习。

网络上、书本里虽然提供了各式各样的养生功，但是大部分都只有招式解说，缺少原理的分析，至于它们对健康所产生的影响更是语焉不详。

我认为，普传的养生功必须具有下列几个基本条件：其一，要简单易学。

动作简易，不必老师当面传授，任何人都可在家里自己学习，而且一学就会，避免动作过于繁复让人知难而退。

其二，要安全性高。

因为没有老师当面指导，功法应以简易的呼吸吐纳及导引招式为主，不致因为练功而产生伤害。

其三，要适用面广。

因为青壮年与老年人的体能有很大的差异，所以练习的程度、练习的时间都应依照年龄长幼、体能强弱的不同而弹性调整。

俗话说“三分治七分养”，养生与医疗是健康的两大支柱，养生的重要性甚至超过医疗。

《黄帝内经》认为人体气血调和则百病不侵，因此本书根据《黄帝内经》的养生原理，并参考历代养生家的导引招式，综合提供三招养生功以供读者练习。

这些功法都是针对身体的基本需要而设计，只要勤练不辍，对健康必然大有裨益。

除了饮食之外，呼吸是左右生命的最主要因素，因此本书特别针对呼吸的功能多所着墨。

练习呼吸养生法如能知其然也知其所以然，效果必然事半功倍。

在人的一生当中，懂得自疗自愈掌握自己的健康，实在是至上的福气及最高的智慧。

<<《黄帝内经》呼吸养生法>>

媒体关注与评论

湛若水以其修炼呼吸养生法数十年的丰富经验，引导读者认识中医宝典《黄帝内经》，深入浅出地衔接了古人的智慧与现代的生活，帮助大家落实锻炼，保健身体，其用心甚为可贵。

——梅门一气流行养生学苑创办人、国际知名养生顾问 李凤山 “呼吸养生法”无疑是陶弘景《养性延命录》中《服气疗病篇》的翻版。

立论精湛，易学易练，是养生保健法中最经济实惠的大法，若能勤修恒练，肯定会有一定的效果。

——旅居德国针灸教授 杨腾峰

<< 《黄帝内经》呼吸养生法 >>

编辑推荐

《黄帝内经 呼吸养生法》：畅销图书第1名！

上市15天，4次加印！

生命在于呼吸！

运用正确的呼吸方法，至少90%的疾病可以得到缓解！

保护呼吸道，远离感冒、气喘、鼻炎、过敏；降火气，拒绝头痛、失眠、神经衰弱；排浊气，清洁身体内外，让宿便、黑斑不再有；补正气，改善高血压、糖尿病、心脏病、肥胖症、癌症等慢性疾病。

<<《黄帝内经》呼吸养生法>>

名人推荐

湛若水以其修炼呼吸养生法数十年的丰富经验，引导读者认识中医宝典《黄帝内经》，深入浅出地衔接了古人的智慧与现代的生活，帮助大家落实锻炼，保健身体，其用心甚为可贵。

——梅门一气流行养生学苑创办人、国际知名养生顾问 李凤山“呼吸养生法”无疑是陶弘景《养性延命录》中《服气疗病篇》的翻版。

立论精湛，易学易练，是养生保健法中最经济实惠的大法，若能勤修恒练，肯定会有一定的效果。

——旅居德国针灸教授 杨腾峰

<< 《黄帝内经》呼吸养生法 >>

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>