第一图书网, tushu007.com

# <<中轴>>

## 图书基本信息

书名：<<中轴>>

13位ISBN编号：9787301139486

10位ISBN编号：7301139489

出版时间：2008-07-01

出版时间：北京大学出版社

作者：李建军

页数：271

字数：250000

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

## 前言

李建军先生的新作《中轴——人体的平衡与奥秘》由北京大学出版社出版，这是一件有意义的事。

我与李建军先生相识于本世纪初。
2001年7月初，我率北京大学代表团访问美国加州州立大学，洽谈双方在公共管理硕士培养方面的合作。
会议休息间隙，该大学外事处的一位负责人告诉我，有一位人体工程学家李先生正在加州大学从事研究，问我是否愿意与他见面，我很高兴地答应了。
见面之后，才知道他家学渊源、经历丰富。
而他的研究也引起了我的极大兴趣，因为他所研究的某些内容，北京大学也有人在做。

据我所知，国内目前对于人体工程学尚未给出科学的、为学界广泛接受的定义。
但这并不影响早已开始的对人体自身能力的研究，这些研究在国际上可能开始得更早些、也更系统些。
人对自身的研究是一个具有极大挑战性的领域，特别是其中对人的潜能以及特异功能的研究。
攻之者说伪科学，辩之者说确实有，以至于在胡耀邦任总书记的年代里，是否要开展这类研究都成了中央书记处的议题。
我曾看过时任中央常委的胡启立先生给我校前副教务长陈守良教授的信，意思是说，不要争论，扎扎实实地研究，不断地积累实验数据，为理论的发展认真准备。
多年来，北京大学的研究人员与国内外有关研究单位的合作者们就是这样工作的。
李建军先生的工作，无疑是这方面的一个亮点。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

人体是一个有机整体，人的存在也是阴阳的对立统一。
但正常情况下，平衡只是相对的。
对人体而言，身体和生命中轴就是阴阳平衡的关键。
人体自身内环境的动态平衡和人体与自然万物之间的环境动态平衡全都是依靠这两个中轴来实现的。
本书系统论述了人体中轴的生理特点和功能，结合实践，提出了切实可行的人体中轴维护方案，提供了实的人体中轴保健方法。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

李建军，祖籍中国陕西省米脂县，幼承家学，为其外祖父赵润生大儒之嫡系传灯。
近年来，致力于人体工程学的研究。

## 书籍目录

前言第一章 从天体运动到人体中轴　一、天体运行的特点　二、生命运动的特点　三、中轴——物理与化学的人体　四、身体中轴与生命中轴的关系　五、人体健与美的根本第二章 身体中轴——脊椎　一、脊椎健康需要一生的守护　二、古人对身体中轴的认识　三、身体中轴的构成　四、身体中轴的功能　五、身体中轴与全身的关系第三章 与身体中轴相关的疾病　一、脊椎退化疾病　二、脊椎错位疾病　三、颈椎疾病　四、椎间盘疾病　五、尾椎与骨盆疾病　六、身体中轴引发的其他疾病　七、身体中轴与亚健康症状的关联性　八、儿童的脊椎病　九、中老年人的脊椎疾患　十、易患脊椎病的职业群体　十一、脊椎病发生的原因和征兆第四章 身体中轴与保健　一、人体工程学脊椎健康观　二、身体中轴不同部位的保健　三、不同年龄段的脊椎保健　四、不同职业的脊椎保健　五、睡眠脊椎保健法　六、脊椎沐浴保健法　七、反序运动保健法　八、人体工程学整脊保健法第五章 身体中轴与美容　一、只有了解人体才能成为美女　二、脊椎正才能健康美丽　三、脊椎引起的损容　四、塑身：脊椎美体第六章 生命中轴——下丘脑　一、生命中轴的意义　二、认识生命中轴　三、生命中轴对内脏活动的调节　四、下丘脑与垂体　五、下丘脑—垂体—甲状腺轴　六、男性下丘脑—垂体—睾丸轴　七、女性下丘脑—脑垂体—卵巢轴　八、下丘脑—垂体（交感神经）—肾上腺皮质轴第七章 与生命中轴相关的疾病　一、性早熟　二、巨人症与侏儒症　三、少女溢乳　四、女性内分泌失调　五、男性内分泌失调　六、高血压　七、肥胖与消瘦　八、睡眠障碍　九、甲状腺疾病　十、脂肪代谢紊乱　十一、体温调节障碍第八章 生命中轴与保健　一、心理平衡：健康的金钥匙　二、饮食平衡：健康的根本　三、热平衡：舒适的必要条件　四、水平衡：生命之源　五、生物钟：和谐的生命乐章　六、男性生命中轴的保健　七、女性生命中轴保健　八、从健身房走出来第九章 生命中轴与美容　一、生命中轴与人体美　二、动人的容貌来自健康的心理　三、由内而外美丽的秘密　四、做个水样女人　五、性爱：神秘的化妆师结束语

第一图书网, tushu007.com



## 章节摘录

第一章　从天体运动到人体中轴　　每一次站在秦始皇兵马俑前，我都会不由自主地为那整体协调的格局惊叹不已。
文将武士、一卒一车，全都沿着一个轴心有序地左右排开，不仅体现了一种军事上的大局观、整体感，更展示出一种巨大的力量和气魄。
而让这一切体现出魅力的正是“中轴”。
其实，大于世界，茫茫苍生，都是按照一种序列有规律地构成排定，建筑、军事、城市都如此。
世界五大宫殿之一、曾居住过24个皇帝的紫禁城是明清两代的皇宫，整个建筑总面积达72万多平方米，有殿宇官室9999间，气魄宏伟，极为壮观，显示着500余年前我国建筑艺术的卓越成就。
无论是平面布局、立体效果，还是形式上的雄伟堂皇，它都堪称无与伦比的杰作。
这样一个“殿宇之海”，之所以如此金碧辉煌、庄严绚丽，奥妙何在？
关键就是它与众不同的形和势。
与众不同的形和势是从哪里来的？
就是中轴的作用。
一条中轴贯通着整个宫殿，这条中轴又在北京城的中轴线上。
整个宫殿就是沿着这条南北向的中轴线排列，左右对称，南达永定门，北到鼓楼、钟楼，贯穿整个紫禁城。
三大殿、后三宫、御花园都位于这条中轴线上。
在中轴宫殿两旁，还对称分布着许多宏伟华丽的殿宇。
这些宫殿可分为外朝和内廷两大部分。
外朝以太和、中和、保和三大殿为中心，文华、武英殿为两翼。
内廷以乾清宫、交泰殿、坤宁宫为中心，东西六宫为两翼，布局严谨有序。
宫殿的四个城角都有精巧玲珑的角楼，建造精巧美观。
宫城周围环绕着高10米、长3400米的宫墙，墙外有52米宽的护城河。
这就是中轴的力量。
人体也是如此。
人类自身的生命是什么？
人类怎么样去认识自身、又怎样维护自身的健康？
从古到今，科学和医学从来都没有停止过这样的探索。
奇妙的自然界到处充满着神奇的谜题，我们的人体也是一片有待开发的科学处女地。
人体工程学以人为中心，以人体与天地自然的互动关系为重点，在中医学和现代自然科学的支持下，研究了人体工程学最根本的道理，提出了人体中轴的理论。

## 编辑推荐

人体工程学系统地提出了人体两个中轴的理论并在实践的基础上，推了系统的养生保健和美容美体措施，使人们在认识了中轴之后，更能有针对性地去维护好自己的中轴，实现健康美丽的人生。

人体工程学所探求的是使人与人、人与天地万物之间和谐的途径。

人体工程学的中轴理论揭示了生命运动的本质特点。

身体中轴——脊椎，是身体的支柱，有负重、减震、保护和运动等功能。

人体工程学的多年研究证明，脊椎问题所涉及的疾病上百种，与内科、外科、神经科、妇科、小儿科、眼科、皮肤科、耳鼻喉科、内分泌科都密不可分，这正是人体工程学把它称之为身体中轴的原因。

生命中轴——下丘脑是人体健康的总调节阀。

它是由下丘脑一垂体这一轴线与胸腺、性腺、甲状腺等组成的系统，形成了人体机能的整体构架，人体的整个生命过程实质也是生命中轴功能由旺盛到衰弱的过程。

因此，人体要保持健康的体魄和旺盛的精力，就必须保证生命中轴的调控能力处于最佳状态。

第一图书网, tushu007.com



## 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