第一图书网, tushu007.com

<<古人养生秘诀196例>>

图书基本信息

书名：<<古人养生秘诀196例>>

13位ISBN编号：9787508725154

10位ISBN编号：7508725158

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华，连汝安　主编

页数：249

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

内容概要

早在两千多年前的战国时代成书的【黄帝内经】就总结了秦汉以前的诸子百家的养生长寿经验；晋代葛洪在【抱朴子里记载了彭祖的长寿养生之道；唐代孙思邈在【千金药方】中对养生长寿做了专门的论述；宋代陈直的【养老奉亲书】，苏东坡的【养生论】等等，都是研究、探索人类养生的实践经验。

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病。
抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，

书籍目录

第一章　古人健康养生33方　1．古人论健康　2．古人对衰老的探索经验　3．测定正常寿期　4．古人常用的健康长寿妙方　5．战胜衰老的秘诀　6．怎样应用养生妙方　7．长寿十大法宝　8．60岁后脏腑逐渐衰老因素　9．延缓衰老应从青年时做起　10．保养身体的方法　11．“治未病”的方法　12．怎样才能健康养生　13．应珍惜元气　14．有五种情况直接影响健康　15．人命无常　16．人一定要避开各种危害　17．怎样珍惜生命　18．健康不能违背天性　19．舒心才能健康　20．健康养生贵在坚持　21．正气损伤对健康不利　22．接阴治气之道　23．“应天顺时”才能健康长寿　24．珍惜生命从现在做起　25．最适合当代人健康长寿的秘方　26．珍惜时光在延长寿命　27．养生从养内开始　28．健康从饮食开始　29．养生要慈、俭、和、静　30．仁智者寿　31．人不能贪，否则伤身　32．古人认为多余是害　33．欲求长寿便要抵制衰老第二章　古人谈饮食养生9方　1．古人饮食养生法　2．民以食为天　3．节食五味　4．食后百步　5．慎食　6．饭后要仰面三呵……第三章　古人论季节养生6方第四章　古人论运动养生17方第五章　古人论情绪养生35方第六章　古人论合理用药7方第七章　古人论其他养生23方第八章　古代66位名人养生秘诀

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 古人健康养生33方1．古人论健康健康、长寿是人类的美好愿望，这早在原始社会后期就有所表述。
“ 上古人民，竞争日烈，兵器不可须臾离。
然民不习劳，则敝弱多疾，而服兵之役弗克胜。
故古人又作为乐舞，使之屈伸俯仰、升降上下，和柔其形体，以节制其筋骨，庶步伐整齐，施之战阵而不愆，此古人重乐之本意也 ”（刘师培《古乐原始论》）。
这里虽是讲原始人类用舞蹈来为战斗进行身体训练和队形训练的情形，但从“ 敝弱多疾 ”、“ 和柔其形体 ”、“ 节制其筋骨 ”等词句，我们不难看出原始养生术的某些痕迹。
及至殷商时期，人们则把“ 寿 ”、“ 康宁 ”、“ 考终命 ”看做是人生最大的幸福。
此时巫医兴盛，并用占卜来治病，但有时也结合占卜使用一些药物，用现代观念看，巫术治病是不科学的，但在巫医使用药物治病的过程中，也积累了一些医疗保健养生知识，《吕氏春秋》中“ 用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年 ”的长寿之法得以确立，它使古人摆脱了“ 生死有命，富贵在天 ”的天命思想的桎梏。
特别是春秋战国时期，代表新兴地主阶级利益的思想家们，站在时代的高峰，在总结和批判前人哲学思想的基础上，猛烈抨击天命思想，公开宣称天是无意识的自然物。

媒体关注与评论

“ 阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。
”　　——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“ 阅张院长作品“ 健康就是有序生活，笑看人生。
”　　——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

编辑推荐

《古人养生秘诀196例(家庭珍藏版)》是解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。
中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康快乐的最佳选择。

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