第一图书网, tushu007.com

<<喜乐活到天年>>

图书基本信息

书名：<<喜乐活到天年>>

13位ISBN编号：9787535956330

10位ISBN编号：7535956335

出版时间：2012-1

出版时间：广东科技

作者：刘正才

页数：163

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

喜乐 · 健康 · 长寿 格言 烦躁如病毒，舒畅是大补。

一天没有笑，就算白过了。
着急易伤身，从容有余年。
事因知足心常乐，人到无求品更高。
菜饭宜清淡，少盐少病患。

晨吃三片姜，赛过喝参汤。
一天吃三枣，寿高人不老。
早吃好，午吃饱，晚吃少，人难老。
三里灸不绝，一切灾病息。

功夫天天练，岁数年年添。
心愈操愈精明，身愈劳愈强健。
养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。

《喜乐活到天年》一书由著名中医药学家、全国老中医药专家学术经验继承指导老师、刘正才教授主编。

该书用古今百岁寿星的实践经验来讲解“长寿秘诀”，真实可信；所介绍中国传统练功术简便易练、效力明显，50几幅练功图复制自国宝级图书、500年前明代版本的《赤凤髓》一书，非常珍贵；作者结合自己几十年临床经验，向读者介绍的防治中老年常见病的方法，简便有效；书中推荐的长寿药膳，不仅讲解功效，提供最新研究成果佐证，还有典型案例加以说明。

本书是科学实用的中老年养生保健书，也是儿女们孝敬父母的最好礼物！

作者简介

著名中医药学家，北京中医学科研究中心及北京生命科学研究所教授。
全国老中医药专家学术经验继承指导老师。

香港中医专业学院客座教授，国际替代医学联合会学术顾问，世界医药卫生理事会特聘医学专家。

对养生长寿研究有素，早在20世纪80年代初，中央人民广播电台就连播其所著《中医长寿之道》。

第一图书网, tushu007.com

<<喜乐活到天年>>

书籍目录

百岁寿星逐代讲
长寿秘诀话你知
适应环境 顺时调摄
春季养生法
夏季养生法
秋季养生法
冬季养生法
动劳适度 锻炼有术
食饮有节 少吃增寿
1.少吃真的能增寿
2.素食很有理
3. 主食为杂粮，防病又延年
4. 嗜吃某些食物也有益健康
5. 饮食禁忌道理话你知
6.每日膳食的金字塔方案
起居有常 作息规律
四季作息制度
十二时辰养生法
为什么规律的作息能使人健康长寿呢?
乐天遐龄 仁者寿高
心理调养的“六个常存”
十大天地乐事
“仁者”为何能长寿呢?
勤奋用脑 智者寿长
“智者”为何能长寿呢?
子孝孙贤 家和益寿
药用天然 祛病延年
寿有遗传 晚婚少育，
保精长寿的具体措施
1. 提倡晚婚
2. 主张少育
3. 主张规律的性生活
传统锻炼术勤实施
华佗“五禽戏”
1.虎戏（调和气血，消除百病）
2.熊戏（壮腰舒筋，安神养血）
3.鹿戏（舒筋壮骨，活络止痛）
4.猿戏（疏通经络，防治感冒）
5.鸟戏（振奋阳气，防治痴呆）
古养生家导引气功术
1.偓佺飞行逐走马（治慢性痢疾、慢性结肠炎）
2. 疑铿观井（治腰腿疼）
3. 黄石公受履（治腿脚麻木疼痛）
4. 啸父市上补履（治精脉不存）
5. 邛疏寝石 （防治阳痿早泄）

6. 涓子垂钓荷泽（治慢性疥疮）
7. 接舆狂歌（治腰疼）
8. 容成公静守谷神（治头晕）
9. 庄周蝴蝶梦（治梦泄遗精）
10. 寇先鼓琴（治头目眩晕颈椎病）
11. 东方朔双手拿风雷（治急性头痛头风疼不止）
12. 修羊公卧石榻（治伤风感冒）
13. 王子晋吹笙 （通任脉，消除百病）
14. 柬华帝君倚仗（治腰背疼）
15. 锺离云房摩肾 （治肾堂虚冷、腰腿疼痛）
16. 山图折脚 （治夜梦遗精）
17. 许旌阳飞剑斩妖（治一切心疼）
18. 子主披发鼓琴（治眼目昏花、虚弱）
19. 魏伯阳谈道（治背膊（肩）疼痛）
20. 故妪拜泣文宾（治腰痛）
21. 服闾暝目（治肚腹疼痛、不能养精）
22. 谷春坐县门（治一切杂病）
23. 陶成公骑龙 （治胸膈膨闷）
24. 谢自然趺席泛海（治慢性气管炎）
25. 宋玄白卧雪（治消化不良）
26. 玄俗形无影（治头晕头昏）
27. 马自然醉堕霅溪（治肠痉挛性疼痛）
28. 负局先生磨镜（治变换体位疼痛）
29. 吕纯阳行气（治肩周炎）
30.裴玄静驾云升天（治小肠虚冷疼痛）
31.邗子入山寻犬（治左瘫右痪）
32.何仙姑簪花（治头痛、更年期综合征）
33.韩湘子存气（治血气衰败）
34.侯道玄望空设拜（治前后心疼）
35.曹国舅抚云阳板（治瘫痪）
36.玄真子啸咏坐席浮水（治肝硬化腹水）
37.许碏插花满头（治肚膨胀、周身疼痛）
38.白玉蟾运气（治胸腹虚饱）
39.刘海戏蟾 （治遍身拘束疼痛、感冒）
40.蓝采和行歌城市（治气不通）
41.陵阳子明垂钓（治腰腿疼痛）
42.子英捕鱼（治全身肢体疼痛）
43.邬通微静坐默持（治慢性肝炎、全身气血不畅）
44.陈希夷睡华山（治色痨）
45.金可记焚香静坐（治肠痉挛痛不可忍）
46.戚逍遥独坐（治慢性疮疡）
47.梅颠道人养生诀
自我按摩术
1.面部防皱按摩
2.腿膝保健按摩
3.肾囊保健按摩
附：叩齿咽津

保健灸法
1.灸足三里法
2.灸关元穴法
中老年病自我来防治
感冒
慢性气管炎
心脏病
高血压病
低血压病
脑中风
慢性胃炎
胆囊炎与胆石症
习惯性便秘
肥胖
糖尿病
前列腺肥大
性功能减退
更年期综合征
老年性痴呆
骨质增生与骨质疏松
癌症
长寿药膳常常食
枸杞粥
灵芝粥
核桃粥
八宝鸡汤
虫草全鸭
天麻鱼头
龙马童子鸡
红枣兔肉
黄精玉液
菊花海参
番茄烧三脑
桑葚蜜膏
麻油魔芋
藿香蚌肉
麻婆豆腐

媒体关注与评论

该书主编对养生长寿研究有素，书中所讲长寿秘诀，既是中国古代百岁寿星长寿经验的总结，又是当今百岁老人实践所证实，并且由现代科学所检验。

科学实用，非常难得！

——著名主任医师、中西医结合研究专家 姚志雄　　该书主编是著名中医药学家，有丰富的临床经验，所介绍的“防治中老年常见病的方法”简便有效，并且有很多例证；“长寿药膳”功效讲解很权威，案例生动有趣。

——广州中医药大学博士生导师　施旭光 教授　　用珍贵独特的古图介绍“传统锻炼术”，这在国内目前好像是唯一，挺好的。

——网友 成都盖碗茶　　现在忽悠人的书太多了，难得见到这样实用、实在的养生书！

——广州大学老师 李锦文

编辑推荐

读一读古今寿星的传奇故事，给人启迪，也令人向往。
看一看古今寿星的喜乐生活，仔细琢磨其健康长寿的实践经验，听一听专家讲解的“长寿秘诀”，其实，命运就掌握在您自己手中！
“中国传统锻炼术”，简便易练，效力明显，帮助您神形合练，不仅练肌肉筋骨，更是炼神，炼好维持生命活动的动力，让您健康长寿！
“长寿药膳”常常食，帮助您维护健康，延缓衰老！
“简便有效的防治中老年常见病方法”，帮助您长寿又健康！
让您喜乐活到天年！
《喜乐活到天年》主编刘正才对养生长寿研究有素，书中所讲长寿秘诀，既是中国古代百岁寿星长寿经验的总结，又是当今百岁老人实践所证实，并且由现代科学所检验。
科学实用，非常难得！

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