

<<男女养生术>>

图书基本信息

书名：<<男女养生术>>

13位ISBN编号：9787537736435

10位ISBN编号：753773643X

出版时间：2010-6

出版时间：吴履吉 山西出版集团，山西科学技术出版社 (2010-06出版)

作者：吴履吉

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>

<<男女养生术>>

前言

天之生人也，芸芸总总，其法极巧，其意至公，人受禀赋，固无厚薄之殊。

尝观世之人，不保天和，自损天年，或生而即逝；或少即夭亡；或殁于壮龄；或殁于中道，非天使之，实人之自召也，岂不痛哉！

昔老子修道以养寿，庄子养生以尽年，盖年寿天也，而所以养之者人也。

得其养则纯固康强；失其养，则有札瘥夭昏之患，此理之常也。

予于二十年前，藐躬多病，药石寡灵，不得不考求养生。

慎起居，吸清空，甘素食，弃膻荤，力行不倦，久之而夙恙顿除，厥体渐康。

曩宦京华，每以修养之道，自勉勉人。

解组后，曾在沪设卫生会，月必两集，为同志之讲求。

盖鄙意善与人同，惟愿天下人共跻仁寿之域也。

今年春，友人来粤，出一巨册以示，名曰《寿世全书》，丐序于予。

予乐其名之有合鄙意也，略为翻阅一过，始知编辑是书，深具苦心，洋洋洒洒，数十万言，或征中外前哲之书，或采泰西新获之理。

<<男女养生术>>

内容概要

《男女养生术(繁体竖排版)》内容简介：夫吾犹国家也，不务富强，斯贫弱受；不务优胜，斯劣败矣，其间决不能从事保守。

故善言养生者，必使顺其天机，尽其天能，如培养花木然，务令根茂实，遂任何风雨，不虞摧折；如陶冶金类然，必使成百炼精钢，任何鎚击，不致破裂。

养生至此，则各机官何至有损坏之虞？

魔又奚自而来乎？

《男女养生术(繁体竖排版)》所记，悉本斯旨，内分精神养生、各体养生、食物养生、居宅养生、衣服养生、静坐养生、呼吸养生、运动养生、睡眠养生、娱乐养生等十篇，博采东西专家之学说，参以释典与道藏之精义，搜罗众长，包举要有，所言者虽不外居处食息之近事，而无一不根据学理。

且书中所揭载之诸法，尽人可即知即行，初无强人以所难者。

书既成，颜曰“延年益寿男女养生术”，非敢自信谓毫无罅漏，亦聊以补今世言消极卫生学者之缺点云尔。

<<男女养生术>>

书籍目录

延年益寿男女养生术目次第一篇 精神养生术概论1何谓精神3精神之现象3精神力能支配各体5精神以愈用而愈出7精神不宜突受刺戟9喜笑能令精神焕发11恐怖足以招致病魔11感情激动能令血液变毒13郁忧无聊易致精神受损15精神病之预防及疗治17儒家精神养生术19释家精神养生术25道家精神养生术29中年人精神养生术33老年人精神养生术35第二篇 各体养生术概论35脊柱弯曲预防术37胸廓狭窄预防术39足形不正预防术39骨骼折断预防术41关节脱臼预防术43筋肉本质强健术45筋肉伸缩活动术45清洁皮肤足以催进代谢机能47锻炼皮肤足以抵抗风寒感冒49热水浴之方法及功效51蒸汽浴之方法及功效51冷水浴之方法及功效53海水浴之方法及功效55温泉浴之方法及功效57日光浴之方法及功效61牙齿养生术63牙粉选择术63牙刷选择术65牙痛立止术65烟酒咖啡能令心脏衰弱67血行留滞有妨各体发育67动脉管出血急救术69静脉管出血急救术69微血管出血急救术71贫血家日常营养术71血液清洁为百体强健之基73空气新鲜为血液清洁之原73碳酸气对于生命之毒害75栽培花木能使空气洁净77拥炉彻夜不啻制造毒素77咳唾地上何殊抛掷炸弹79.....第三篇 食物养生术第四篇 居宅养生术第五篇 衣服养生术第六篇 静坐养生术第七篇 呼吸养生术第八篇 运动养生术第九篇 睡眠养生术第十篇 娱乐养生术

<<男女养生术>>

章节摘录

插图：而奸商狙俗，又复以劣材制作种种牙粉美白，名曰卫生，往往令用之者珐琅质受损，是未获其益，先蒙其害也。

选择牙粉之法，以细质者为佳，若有粗粒掺杂者，务蠲去之。

其所用材料，以碳酸镁及沉淀碳酸钙为主成分，并略加芳香品及薄荷油等以助意兴。

若牙粉之中，能和以消毒防腐药如石碳酸等，则更能扑灭细菌，使牙质永久牢固。

一九牙刷选择术牙刷为日用必需之品，其质料之优劣，与齿质有关系。

选择之法，宜取其刚柔适宜，疏密得中者用之。

且与其刚而密，毋宁柔而疏。

盖柔而疏者，其害不过不能刷尽垢垢，若刚而密，必致坏珐琅质也。

又牙刷不宜过宽，否则洗刷时，易致损及牙龈。

二〇牙痛立止术牙痛之原因，多为龋齿及寒热等之刺戟，根本治法，宜急延牙医拔去患齿，杀灭其神经，再用金银或陶土等填充齿腔。

若为急则治标之法，欲立去其痛楚，可向西药房购“克里亚苏脱”薄荷油、“哥啲仿谟”等适量混合，以棉花搓成小团，浸入液中，取出塞于齿腔内，其痛立止。

<<男女养生术>>

编辑推荐

《男女养生术(繁体竖排版)》：感谢您对我们工作的支持，如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；如有传统的无数经典之作；如有任何问题和建议.....欢迎与我们联系。

<<男女养生术>>

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>