第一图书网, tushu007.com

<<中国传统健身长寿术>>

图书基本信息

书名：<<中国传统健身长寿术>>

13位ISBN编号：9787806971116

10位ISBN编号：7806971114

出版时间：2004-5

出版时间：海天

作者：徐光泽

页数：384

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

徐光泽先生所著的《中国传统健身长寿术》却不同凡响，一个非常鲜明的特点是他本人就是这种健身长寿术的实践者。
他通过数十年不断修炼，领司了传统健身术的真谛。
他虽然不是医学专家，但他有很好的医学功底；身为飞机驾驶员更有得天独厚的体质条件；逆境的环境赐予了潜心修炼的时机。
因此，他的书能够经受起时间的考验，远非那些短平快的所谓畅销书所能比拟的。

作者简介

徐光泽，男，1930年出生于松花江畔的一个小县城，祖籍女真氏族。
6岁入学，12岁入国民高等学校，15岁卷入戎马生涯。
战场上屡建战功，战后入空军，先学开飞机，后入军事最高学府学造飞机。
23岁任空军院校系主任。
一场政治风暴，使他流放北大荒劳动改造一十八载。
从此他修身养性，潜心研读老子的《道德经》——从“涵养道德”到“炼养调身”，从“祛病健身”到“延年益寿”，从“传统养生健身文化”到“现代生命科学”。
历经二十余年的苦读苦炼、苦钻苦验，建树了行之有效的“健身术”、“长寿术”、“强肾因精秘法”、“房事养生健身术”，创办了养生健身学校及研究所，受邀于国内外讲学，获益者众。
报刊署名文章，称其为《奇人、奇书、奇术》。
年逾古稀，隐居山野乡间，感于人生磨难，乃撰“苦难的历程”——《动荡年代》、《战地逸事》、《走过地狱》、《我和她们》……

书籍目录

第一篇 传统健身术论文 调动自身潜能是祛病健身的理想途径第一章 健身的最佳运动 第二章 健身十三势 第三章 按摩术 第四章 功效及调整 第二篇 传统长寿术 第五章 入静态 第六章 内丹术的生理学及依据 第七章 内丹术破译 第八章 内丹术的高级阶段 第九章 现代人长寿术 第十章 内炼学经典《周易参同契》的破译、解读 第三篇 房事养生健身术 第十一章 男女交接的基本原则 第十二章 男女交接前准备 第十三章 交接三十势 第十四章 男女交接之节度 第十五章 以人愉人第十六章 房中损益与禁忌 第十七章 “交而不泄”与“炼精化气” 第十八章 两性势能互补 第十九章 以人疗人 后记 我是怎样研究起养生之道的？

编辑推荐

本书广征博引，从多角度、多侧面结合现代医学的最新成果，论述了中国道家养生理论和实践，把中国几千年道家的思想和行为统统收于笔端，纵横捭阖，恣意评判，处处透露出作者对中国道家养生之道深刻的理解和渊博的学识。
书中的“健身术”、“长寿术”可取得祛病健身、延年益寿之效果。

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