

<<內經呼吸養生法>>

图书基本信息

书名：<<內經呼吸養生法>>

13位ISBN编号：9789866472794

10位ISBN编号：9866472795

出版时间：2009

出版时间：商周文化

作者：湛若水

页数：256

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>

<<內經呼吸養生法>>

前言

推薦序：愛好氣功者都應閱讀的一本好書 / 吳長新（本文作者為中華民國科學氣功學會理事長、台北縣易經學會理事長） 湘泉先生寫的《內經呼吸養生法》個人有幸先睹為快，詳讀數遍，心有戚戚焉，對於古文的理解暨氣功臨床都有很深的體會，才能夠將中華古醫學的經典看得透徹。

個人長期以來認為，要復興中華文化，首先必須具備古文的閱讀能力。因為傳統文化幾乎全是古文記述，如果無法閱讀，如何了解其意？當然就無從復興了！

為什麼傳統文化的「典籍」，是我們傳承、復興、發揚文化的根基？因為這是古人的心血結晶，古時人文單純、自然，雜務少，窮畢生精力專注研究，餐星宿月、身體力行，生活在大自然中，四季變化，風吹草生，與天地接近。直接生活在大自然中，最能體悟宇宙、天地與人身的自然本體；不似現代人類科技發達、雜務繁忙，事事物物，不僅背離自然，甚至竭力與自然相隔離。

再者，古醫書典籍，多是言簡意賅，但艱澀難懂，且為先人殫精竭慮的心血結晶，屬經驗醫學。若看不懂古文，加上醫學臨床與基本醫理不足時，閱讀古籍就如天書，似懂非懂，似是而非，不得其門而入，這也是長期以來中醫藥學無法在社會積極發展的障礙。

因此個人認為，從小奠立文言文的閱讀能力，確是復興中華文化的不二法門。早些年，個人創編了台灣中小學古文詩詞教學法，受到教育界肯定，並獲李登輝先生頒獎表揚。湘泉先生早年出身師範學校，對古文的理解，造詣頗高，再加上長年研究教學的具體臨床經驗，才能將古醫典籍《內經》的精髓，清晰剖析。

《內經》是《黃帝內經》的簡稱，素問、靈樞是它的兩大部分，成書年代約在戰國至西漢的五百年間，立論的基礎是「易理陰陽、天人相應」，以天地為大宇宙，人身為小宇宙，人應天地、宇宙運行，順之則生、背之則死，全篇以氣為貫穿，藉由「呼吸吐納」而成就養生之根本。

《內經》的精神，是易理陰陽，易理即是天地間自然的生活法則。若能對易理的精神多加了解，更能窮究天地之奧秘。

《內經呼吸養生法》全書將呼吸養生的精髓結合現代醫學的臨床經驗，將人的一生由初生開始、隨著年歲的增長而順應天時變化必然產生的現象，以相逆的方法延緩生命機體的衰老，用宇宙能量氣的呼吸吐納，強化身體臟腑經絡的新陳代謝，以達疏經活絡、強身健體、延年益壽的目標。

在「自序」中還看到了湘泉先生提出現實社會氣功教學必須的三個基本條件： 一、簡單易學，在家可自我習練。

二、安全性高，自我習練不會產生傷害。

三、要有彈性，能夠適合年齡長幼、體能強弱之需要，彈性調整。

這與本人長期以來的教功理念頗相符合，個人認為「人人皆能成為氣功大師」，但必須了解氣功的醫學理論，學習正確的功法、手法，如此就不會受傷了。還要循序漸進，因個人的體能、年齡絕不勉強。

最重要的是持之以恆，才能達到祛病強身、延年益壽的目標。

湘泉先生在《內經呼吸養生法》一書擷取《內經》精髓，並多所闡述，個人以為確是愛好氣功者都應閱讀的一本好書。樂為之序！

<<內經呼吸養生法>>

內容概要

《氣的原理》作者應廣大讀者要求，提供居家練習的簡易養生功法。人體攝取能量的管道除了飲食之外，「呼吸」更是左右生命的最重要因素，人的一生活可以說是一部呼吸的歷史，但呼吸對健康的影響層面，你瞭解嗎？

《內經呼吸養生法》用淺顯文字與科學語言，剖析《黃帝內經》及歷代養生家的招式導引，進而教你如何善用呼吸來強化氣血，真正掌握自己的健康！

<<內經呼吸養生法>>

作者簡介

湛若水 一九四九年生。
唸中文系，曾從事貿易，經營目前最夯、又有健康與環保意義的腳踏車產業。
現已退休，任梅花道德文教基金會執行長。
修練氣功三十餘年，博覽道家典籍，精研氣功基礎理論，期以流傳數千年之心法訣竅，解析氣的奧祕。
著有《氣的原理》（商周出版）。
由於致力於讓大眾「知其然並知其所以然」，作者願意針對「氣」的相關問題及對功法有疑問的民眾團體，提供指導與心得分享。

<<內經呼吸養生法>>

書籍目錄

序言第一章 養生的智慧1.《黃帝內經》是養生寶典2.天地大宇宙，人身小宇宙3.人體能量的陰陽變化4.能量支配健康5.百病皆因氣逆6.排濁納清為養生第一要務第二章 呼吸的奧秘1.氣血是身體的根基2.以嬰兒為師3.呼吸是生命力之源4.丹田主司練氣養氣5.如何脫胎換骨？6.丹田呼吸與丹田守竅第三章 陰陽能量的層次與效應1.人體能量層次之探討2.能量研究擴大了醫學領域3.能量療癒的啟示4.負面情緒的危害5.邁向陽氣的生活第四章 增強身體的自我防衛1.免疫力是身體的防火牆2.免疫力從何而來？3.如何增強免疫力？4.用心傾聽身體的聲音第五章 內經養生三招1.練氣自療，保健延壽2.推廣養生功的宗旨3.心肺功4.站樁功5.清靜功6.養生貴在有恆7.有意練功無意成功結語

<<內經呼吸養生法>>

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>