

# 《健身引导》

## 图书基本信息

书名：《健身引导》

13位ISBN编号：9787204106523

10位ISBN编号：7204106520

出版时间：2011-1

出版社：内蒙古人民出版社

作者：万象文画编写组 编

页数：311

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《健身引导》

## 内容概要

《健康与调养:健身导引》内容简介：养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充则可化气，气盛则能全神；神全则阴阳平和，脏腑和谐，气血顺畅，从而保证身体健康强壮。所以精、气，神的保养在养生中是最重要的内容，是养生的根本。道家养生把人体重要器官的功能活动概括为精，气、神，认为这是维持整个生命活动的三大要素，主要强调对人与天地的关系，认为人应当顺应天地环境、四时气候的变化，主动调整自身，保持与天地的平衡，追求天人合一、阴阳平衡、身心合一的境界。

《健身导引》主要依据道家经典阐述养生。其精髓就是通过各种方式锻炼身体，预防疾病，从而达到颐养生命、延年益寿的目的。

# 《健身引导》

## 书籍目录

第一部分 神奇的古代健身导引术 (一)赫赫有名的五禽戏 (二)蜚声中外的八段锦 (三)养生妙法小劳术 (四)威震武林的《易筋经》 (五)奇效健身太乙导引术 (六)古法养生站桩功 (七)养生必修的房中导引术

第二部分 古代名医的健身之道 (一)葛洪 (二)朱震亨 (三)张仲景 (四)皇甫谧 (五)孙思邈 (六)叶天士 (七)陈直 (八)丘处机 (九)袁了凡 (十)张景岳

第三部分 简单有效的现代健身导引术 (一)防身健体拳操 (二)家庭情趣健身操 (三)拍打健身法 (四)椅上健身操 (五)办公室健身操 (六)呼吸健身操 (七)电脑桌前健身操 (八)灵慧瑜伽健身法 (九)水中健身操 (十)空写健身功 (十一)仿动物健身保健操 (十二)练耳健身法 (十三)强心手指操 (十四)赤脚踩石健身法 (十五)按捏腋窝健身法 (十六)时尚健身法 (十七)头发保健法 (十八)耳保健法 (十九)眼睛保健法 (二十)固齿保健法 (二十一)舌头的保健法 (二十二)鼻的保健法 (二十三)心脏保健法 (二十四)腹部保健法 (二十五)胸部保健法 (二十六)肝脏保健法 (二十七)肾脏保健法 (二十八)背部保健法 (二十九)腰部保健法 (三十)上肢和手的保健法 (三十一)下肢和脚的保健法 (三十二)揉腹保健法 (三十三)电视保健操 (三十四)生殖保健操 (三十五)血管保健操 (三十六)预防感冒操 (三十七)降血压保健操 (三十八)青春保健法 (三十九)头部保健操 (四十)益肾保健操 (四十一)膝关节保健操 (四十二)锻炼五官保健法 (四十三)老年呼吸操 (四十四)解除精神压力操 (四十五)梳掌心养生法 (四十六)肺脏保健法

第四部分 常见病的导引术治疗 (一)呼吸系统疾病 (二)消化系统疾病 (三)循环系统疾病 (四)内分泌疾病与减肥 (五)骨、关节系统疾病 (六)泌尿生殖系统疾病 (七)神经系统疾病 (八)妇科疾病 (九)外科疾病 (十)五官科疾病

## 章节摘录

版权页：插图：朱震亨，字彦修（1281-1358年），享年78岁。因他出生的赤岸镇有一条溪流名叫丹溪，所以学者多尊称朱震亨为“丹溪翁”或“丹溪先生”。朱震亨自幼聪明，朱丹溪是“滋阴派”创始人，著名的“金元四大家”之一，在金元四大家出现之前，人们多是沿袭自张仲景至孙思邈等名家的医学常识，医学思想没有太大的发展，到了金元时期，医学界争鸣之风大兴，医学各家虽然相继发表新的见解，却未能从根本上动摇落后的医学思想在当时的统治地位。朱丹溪的学说问世后，使医风为之大变，他深刻揭示了传统医学观点的种种弊端，在学术理论上他善于学习前人的经验，注重研究勤于实践，举一反三，十分重视同时期著名医学家的学说，所以朱震亨的成就在三大家之上。他的医学与养生观点集众家之长自成一家，因此是最完整，最科学的。他认为阳盛阴衰是人们发病和衰老的根源所在。因此他主张滋阴益寿的养生方法，他著有《格致余论》来《丹溪心法》、《局方发挥》等，让我们一起向这位养生大家来学习他的养生之道。

1.重视保养体内的精气（1）阴气难成于前朱震亨认为整个人体的生命过程，包括生、长、壮、老等不同的阶段，体内的阴气在整个过程中却是难成于前，而易亏于后。因此，他在《格致余论·阳有余而阴不足论》中指出：在人的一生中，男子在十六岁左右，才开始具有排精功能；女子在十四岁左右，开始有月经来潮。这是因为人体在发育成形而出生以后，还要依靠母亲的哺乳和后天水谷精微之气的不断补充滋养，人体内的阴气才能够逐渐充盛。等到阴气能够与阳气配合并达到相对平衡的时候，人的身体发育才渐趋成熟。由此可见，人体的阴气难成于前。而相对来说，人在未成年之前，体内的阳气却会偏胜，因此小儿被称为“纯阳之体”。这时候人的脏腑功能和气血运行、身体发育等情况，正处于渐盛阶段，体内的阴气还没有达到最充盛的程度，肠胃等器官的发育还比较脆弱。因此，这时养生需要注意不宜过于温饱，以利于更好地保护体内的阴气。青少年时期身体生长迅速，骨骼和肌肉的发育较快，在饮食配餐上，要以谷物等碳水化合物为主，辅以肉、蛋类等高蛋白质食物，以满足身体发育的需要。切忌暴饮暴食；不要过度偏食，盲目节食；禁止饮酒。这样，才能有利于保护尚且脆弱的肠胃等器官。在穿着上，不要过于保暖，要选择轻柔透气的服装，最好选穿丝棉织品，尤其是下身穿的不要太过于厚重，以免妨碍阴气的成长。过于保暖，会使小儿出汗，损伤阴液；衣厚身热，体内阳盛，会更伤阴气。同时朱震亨强调为人父母要尽到责任，不要让孩子从小就养成挑食、馋嘴等不良习惯。并在《格致余论》专设“慈幼论”，指出家长在养育子女方面，绝对不能纵容姑息，娇生惯养。还特别指出哺乳期母亲的饮食结构对乳汁分泌及婴儿健康的影响，哺乳期的妇女在饮食配餐上一定要谨慎节制，如果饮食不节、搭配失宜，如果情欲妄动、七情过激，都会不同程度的影响乳汁的分泌，婴儿得到这样的乳汁就容易生病严重影响小儿的身体健康。

# 《健身引导》

## 编辑推荐

《健康与调养:健身导引》：养生的最终目的是健康长寿。在我国几千年的文化体系中，存在各种养生理论、养生方法。养生大致可分为医家养生和道家养生。《健康与调养:健身导引》主要依据道家经典阐述养生。其精髓就是通过各种方式锻炼身体，预防疾病，从而达到颐养生命、延年益寿的目的。

# 《健身引导》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)