

# 《八段锦》

## 图书基本信息

书名：《八段锦》

13位ISBN编号：9787535935953

10位ISBN编号：7535935958

出版时间：2011-8

出版社：广东科技出版社

作者：邓铁涛 编

页数：45

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)

# 《八段锦》

## 内容概要

《八段锦：邓铁涛健康长寿之道》叙述了八段锦的由来，并用图解的形式，介绍了自学“八段锦”的方法。作者还从中西医不同的角度，论述了经常练习“八段锦”能健康长寿的道理。

# 《八段锦》

## 书籍目录

绪言 注意养神 调节七情 珍惜精气 节戒色欲 保护脾胃 饮食有节 重视运动 勿使过度八段锦的由来 从《导引图》说起 五禽戏是导引的分支 八段锦是导引的继承八段锦套路图解 两手托天理三焦 左右开弓似射雕 调理脾胃须单举 五劳七伤望后瞧 攒拳怒目增气力 两手攀足固肾腰 摇头摆尾去心火 背后七颠百病消八段锦健身的道理 从人体组织结构论八段锦的作用 从脏腑经络论八段锦的作用

# 《八段锦》

章节摘录

书摘.....

前言中国已进入小康社会，人口老龄化时代已来临，“寿而康”成为人们幸福的追求。没有一个健康的身体，即使有更多的物质财富，也是空的。健康不能用钱去购买，健康也不能人到老年或有病时才去重视。古人说：“临渴而掘井，斗而铸锥，不亦晚乎”，健康长寿，要靠锻炼、靠积累。中医学讲究：“养生”。那种“生死由命，富贵在天”的宿命论思想是错误的。我国有几千年文化传统，其中有不少宝贵的“养生”理论与实践，值得我们去继承、去发展。中医有一本经典著作——《黄帝内经》，其中的养生理论值得我们学习与实践。名中医刘炳凡先生的《养生颐年古今鉴》对《黄帝内经》有关养生理论概括得很好。他说：“《黄帝内经》集战国前养生思想、实践之大成，记述了不少养生学方面的理论和方法。概而言之，可分为四个方面：一是精神的摄养。如《素问·上古天真论》：‘恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？’二是适应外界自然环境的变化。《素问·四气调神大论》说：‘春夏养阳(以养其生发之本)，秋冬养阴’，以遂其收藏之根，以顺其自然也。三是注意饮食起居的调节。要求人们饮食有节，起居有常，不可‘以酒为浆，以妄为常(晨昏颠倒)’(《上古天真论》)。四是注意锻炼身体。主张‘法于阴阳，和于术数’，如吐故纳新、气功之类。在劳逸方面，强调劳逸适度，避免‘久视’(伤血)、‘久立’(伤骨)、‘久行’(伤筋)、‘久卧’(伤气)、‘久坐’(伤肉)等”。刘氏又说：“《黄帝内经》认为，精宜藏，主张节制房事，以固其精；气宜调，主张劳逸结合、慎饮食、和七情，以调其气；形宜动，主张和于术数，形劳而不倦，以运动形体；神宜静，主张恬淡虚无、调和情志、顺应四时，以调其神。精气神协调统一，长盛不衰，则内使生命力旺盛，外可与自然界协调，从而保持健康与长寿。”从上述足见，《黄帝内经》的养生理论是科学的，值得我们去继承与发扬。至于运动体形，吐故纳新方面，几千年来有形式多样的宝贵传统，如五禽戏、八段锦、太极拳之类是中华文化的瑰宝，进行承传与推广，可以提高人民的健康水平。近20多年来流行一句话——“生命在于运动”。这句话提醒人们，要注意运动以增强体质。现代人整天坐办公室，看电视、电脑已占24小时的大部分，出入以车代步，上楼乘搭电梯，机械代替肢体的活动，形成好逸恶劳，导致血脉流通不畅而疾病缠身！“生命在于运动”，的确是一句有针对性的话。不过，这句话只说对了一半。当这句话见于报章之后不久，老年人因运动量过度而出事者不少。某大学医学教授就在运动中倒于运动场上！“生命在于运动”必须加上“运动不能超量”才算完整。有关这一问题。700多年前名医华佗已经讲得很清楚。华佗对他的弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不使极耳，动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”华佗的“但不使极耳”，提示“运动要注意适量。”这是一句至关重要的话，应加在“生命在于运动”之后，成为“生命在于运动，运动要注意适量”，才是完整的格言也。运动有刚有柔，我认为柔性的运动对于体弱、年老及妇女儿童都更为合适，所以我主张柔性的运动。一讲柔性的运动，自然会想到太极拳。但我除了太极拳之外，更喜欢“八段锦”。因为太极拳本是技击拳术的一种，自杨澄甫删去刚劲之动作而成功地转为既能搏击又能保健的名拳；而“八段锦”本来就为保健而设。我自50岁起热爱“八段锦”，每晨必练，可说数十年来从未停止。身体健康获益良多，并从中体会到健身的道理。有意推广之，乃与白家祯、曾一玲两位教授编写《八段锦与健康》一书。由广东科技出版社出版发行了多年了。为了进一步推广这一文化结晶，使人登寿域，故再修版本，以供同好，并为之序。

2004年1月15日

# 《八段锦》

## 精彩短评

- 1、健康好书，简单易行。
- 2、老年人行之颇佳

# 《八段锦》

## 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)