

# 《学习动物好榜样》

## 图书基本信息

书名：《学习动物好榜样》

13位ISBN编号：9787509122907

10位ISBN编号：7509122902

出版时间：2009-2

出版社：人民军医出版社

作者：孔令谦

页数：169

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)

# 《学习动物好榜样》

## 前言

《庄子》从动物开始，第一句话就是“北冥有鱼”。首篇《逍遥游》的主角先是鱼、鸟、螭、斑鸠等诸多动物，之后才是列子、尧、舜等人的姗姗来迟。这种安排显示了庄子浓郁的动物情结。《庄子》往往先讲动物如何如何，让人模仿动物使庄子的人生哲学具体化为仿生哲学。在对待天与人的关系上，庄子倡导“无以人灭天，无以故灭命”（《庄子秋水》），要求人们放弃一切人为，而按其本性自在、率真地生存。基于这一理念，庄子对动物羡慕不已，在对待人与动物的态度上，庄子不是让人训练动物，而是让动物教人，主张人效仿动物的生存习性，向动物学习。人如何仿生？庄子认为仿生就是以动物为榜样，像动物那样地生存和生活。或者说，仿生必须摒弃人的知、情、欲等知识、情感和欲望，废黜仁义礼节是非等一切人为的桎梏，像动物那样无知无情无心，完全按照自然本能生存。在汉代，《后汉书·华佗传》记载了华佗锻炼身体的五禽之戏。所谓五禽之戏，让人仿照五种动物（虎、鹿、熊、猿、鹤）的动作强身健体。华佗和庄子都有仿生之志，让人以动物为师，模仿动物的行为。这是两人的相同之处。

# 《学习动物好榜样》

## 内容概要

《学习动物好榜样:人体仿生养生操作手册》主要内容：只要提到动物，你的眼前一定出现一个极其广阔的画面，在山野中奔跑的猛虎，在高空中飞翔的雄鹰，在草木间匍匐爬行的蟒蛇，在水里自由自在游着的鱼儿……每一种动物都会给你展示一个多姿多彩的世界。

地球上，没有哪个物种像人类和动物一样相生相克，关系紧密。虽然人的许多高超本领为其他生物所不具备的，但千万种生物的某些一技之长，恰恰又是万物之灵的人类所欠缺的。在大自然中，动物在经过亿万年的进化、发展和自然选择后，已经形成了非常复杂和高度自动化的器官和系统，都有着各自不同的优异形态，独特结构和高超的本领。

在医学保健方面，动物也可以作为我们人类的老师。动物，尤其是野生动物，没有医生，但也要战胜疾病，虽然我们人类有良好的医疗条件，但如果学会动物把握自己的健康，学习动物各种自疗本领来健身防病，尤其是对某些慢性病和顽固性疾病，那无疑是莫大的幸福，这也是《学习动物好榜样》《学习动物好榜样:人体仿生养生操作手册》的立意，《学习动物好榜样:人体仿生养生操作手册》将为我们展开一个仿生养生的神奇世界。如果我们通过《学习动物好榜样:人体仿生养生操作手册》学到了一些防病治病、养生延年的理念和技法，那就是我们共同的福。

# 《学习动物好榜样》

## 作者简介

孔令谦，四大名医孔伯华嫡孙，孔伯华中医世家医术非物质文化遗产保护项目继承人和负责人，孔伯华养生医馆馆长。

孔令谦研习太极与养生之道20余年，并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出三线、四则、五法养生防治体系模式。

孔令谦是国内外众

# 《学习动物好榜样》

## 书籍目录

陈太平序 从仿生到养生 陈幼生序 博采动物之长，为我养生所用 第一篇 仿生养生六方略 1. 学小猫眠养生——养生的第一良方 你睡得好吗？ 解剖睡眠：漫说生物钟 仿猫打盹：储蓄睡眠 附录：动物睡眠百态 2. 学蚂蚁藏养生——封藏生命的精气神 蓄势储能：养生的“最高纲领” 仿燕筑巢：储备你的抗衰老能力 3. 学黑熊泻养生——清理垃圾一身轻松 十憋九病：肠胃日日清 仿烛龙不食：让肠胃也来个星期天 4. 学蛇低温养生——延年益寿不是梦 高原山区的老人为什么总是长寿 花儿要到傍晚浇：女人要学会低温养生 仿北极熊直面寒冬：常洗冷水浴和冬泳 5. 学乌龟静养生——保持生命的弹性 以静制动：养生观念要回归 找到你心中的乌龟 仿蜗牛慢慢爬：一种积极的生活态度 6. 学大雁顺时养生——顺应天时百病不侵 仿生夏眠：夏日午睡的“健康经” 学动物的防暑攻略 应季养生，事半功倍 仿大雁南北往返：遵循天时 第二篇 仿生养生五大经典功法 1. 华佗五禽戏 2. 女子五禽戏 3. 龟蛇吐纳功 4. 婆罗门导引十二法 5. 动物瑜伽18技 第三篇 平衡内分泌 1. 仿蛟龙出海——调节内分泌 2. 仿猫伸懒腰——改善你的血液循环 3. 学梅花鹿跑——让心血管做体操 ..... 第四篇 预防慢性病 第五篇 保养内脏功能 第六篇 仿生养生抗衰老 第七篇 仿生养生拓展——健康瘦身后记 我的太极之路和仿生养生观

# 《学习动物好榜样》

## 章节摘录

第一篇 仿生养生六方略 1.学小猫眠养生——养生的第一良方 不少的朋友肯定都看过韩剧，有人总结说，各种类型的韩剧都有三个共同的特点，一是即使是大户人家，房子都是很矮的；二是任何人开车第一件事就是系安全带；三是家庭成员早上的第一句问候语是“你睡得好吗？”如果说电视剧反映了一定的“文化”，那么，韩剧上述三个特点也表现了韩国的文化，房子矮是节能，系安全带是自律；问候“你睡得好吗”，不用说，那是韩国人的“养生文化”。我们在这里也要问一句“你睡得好吗？”可是，大部分人都睡得不好，甚至可以说，睡眠质量低下是当代都市人的头号健康公敌！也许你会认为你的睡眠“没问题”，我们不妨请你试着回答以下问题：你能清晰完整地表述睡眠的意义吗？

## 《学习动物好榜样》

### 编辑推荐

每个人都能从中学到实用的养生招数；每个人都可借以解决紧迫的健康问题。 仿生养生之6大方略、5大经典功法、60个分类技法；平衡内分泌?预防慢性病?保养内脏功能?抗衰老。 传由东汉大医华佗创制的五禽戏，在民间经过千余年的流传和演变焕发时代光彩。1982，卫生部、教育部把五禽戏等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。2003年中国国家体育总局把重新编排后的五禽戏等健身法作为“健身气功”的内容向全国推广。有诗赞曰：“健身五禽操，虎鹿熊猿鸟，形神兼备，长练永不老。” 发端于明末清初的形意拳，与太极拳、八卦掌、少林拳并称中国四大名拳，其主要套路多是摹仿一些动物的捕食及自卫动作而成，如龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹤、燕、蛇、鸟台、鹰、熊、等等。形意拳象形而取意，内外兼修，具有良好的养生功效，有统计表明，形意拳师的平均寿命超过80岁。 方法简单，操作便利；祛病强体，招招抢救；仿生养生，滋润生命。 仿生养生是回归自然的生活精神和方式，是学习动物优于人类的养生精华。

# 《学习动物好榜样》

## 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)