

# 《杨力谈慢养生》

## 图书基本信息

书名：《杨力谈慢养生》

13位ISBN编号：9787538439496

10位ISBN编号：7538439498

出版时间：2010-6

出版社：吉林科学技术出版社

作者：杨力

页数：290

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)

# 《杨力谈慢养生》

## 内容概要

《杨力谈慢养生》内容简介：“慢”是一种积极的生活方式，是一种健康的心理态势，是一种富得充实、穷得快乐的写照，是对人生的高度自信……它让你真正做到“工作再忙心不忙，生活再苦心不累”。不管是健康的人还是身体患有残疾的人，心态的重要性都是第一位的，一份愉快的心情胜过十剂良药。

慢性病慢来调，养生先静养，10种经典慢运动让您动出身体潜能。脏腑病犹如武侠小说中的内伤，10种脏腑慢调法，教您治愈内伤，内外健康。让心灵去旅行，让身心彻底的放松，12位中外名人的放松法教您12种最有效的放松方式。

# 《杨力谈慢养生》

## 作者简介

杨力，著名中医学专家、作家、学者，中国中医科学院教授，北京周易研究会会长、中国作家协会会员。1946年出生于书香人家，祖籍江苏，自幼熟读诗书，12岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医，80年代，即以一部《周易与中医学》蜚声海内外，目前累计印数已达到十四万册

# 《杨力谈慢养生》

## 书籍目录

序 慢养生是健康长寿的法宝内容提要 能让国人多活10年，宁愿自己少活10年第一章 国人养生解决方案：慢养功 1. “慢养生”是养生的一大法宝 2. 西方的不谋而合：“慢”是国学养生的绝活 3. “琼浆玉液”的慢养功 4. 一缕茶香，一份健康 5. 酸酸甜甜的养生之法 6. 一杯豆浆一缕温情 7. 不吐葡萄皮的健康之路 8. 慢慢滋润出来的健康 9. 妙手回春的“自然神医” 10. “孙思邈”的“三少”法宝第二章 国医养生绝学：“静”是生命之根本 1. 静坐：让奔腾的心放慢下来 2. “八风吹不动”的金庸 3. 静心为身体“充电” 4. 睡好才能充电好 5. 治疗失眠的良药——小米粥 6. 腹式呼吸：一呼一吸的养生“妙招” 7. “拯救”我们的腿脚——人老腿先老 8. 每天泡足10分钟——长寿的绝招 9. 细嚼慢咽出健康——吞津长寿的奥秘 10. 冥想健康之秘 11. 长寿从笔端来 12. 一根钓鱼杆，“钓”出健康和长寿 13. 清静无为庄子养生之秘第三章 活到天年的唯一秘诀：动出人体的潜能 1. 拍打出身体的潜能 2. 捶背，让家庭更和谐 3. 瑜伽——瘦美的绝招 4. 太极——逍遥自在的养生功 5. 张大干的“画中太极拳” 6. 敲敲打打治痛经 7. 闻出来的健康 8. 重拾夏日的激情 9. 车轮上的健身妙法 10. 张三丰的养生绝招——以慢制快，以柔克刚第四章 调好脏腑，老的愈慢愈好 1. 保养我们的生命之柱 2. 心脏——慢养生的重中之重 3. 打好我们的保“胃”战 4. 拯救我们失去的“性”趣 5. 拿什么拯救你，我的乳房 6. 春来了——养肝护肝好时节 7. “三千烦恼丝”的健康日记 8. 让粉刺远离我们 9. 让鼻子一通百通 10. 你会摆脱办公室疲劳吗第五章 慢病要慢治，度百岁乃去 1. 慢而治之 2. 细治慢养调肾病——抗衰老的根本 3. 降下高高在上的血压 4. 让“魔鬼”不再嚣张 5. 秋天：娇养我们的肺 6. 冬天：和老天捉迷藏 7. 清除体内的不良分子 8. 轻轻松松让便通 9. 老人远离中风之秘 10. 清洁体内的污水——人更要通下水道 11. 脱掉皮肤的“盔甲” 12. 让“老虎”不再猖狂 13. “别惹我，烦着呢” 14. 远离焦虑症——心理养生绝招 15. 肿瘤，我敢与你共存第六章 健康其实就在你的“心”中 1. 书中自有救命药：聚神会神乃养生大法 2. 健康从微笑开始 3. 女皇帝的养生秘诀 4. 悠哉慢哉——陶渊明的“慢哲学” 5. 光影中的慢享受 6. 心平气和的苏东坡 7. 杨振宁：慢慢来，不要急 8. 人啊请远离抑郁 9. 林清玄真清闲——她的慢妙招 10. 棋边切莫笑衰翁 11. 让悠扬音符抚慢焦躁的心 12. 与心灵一起悠飞

# 《杨力谈慢养生》

## 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)