

<<太极养生真法>>

图书基本信息

书名：<<太极养生真法>>

13位ISBN编号：9787030277381

10位ISBN编号：7030277384

出版时间：2010-6

出版时间：科学出版社

作者：金文泉，李广周 编著

页数：216

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>

## <<太极养生真法>>

### 前言

“和谐”无疑已成了当今中国最时尚、最热门的词语。

人类要生存必须顺应环境，与生态环境和谐相处，才能健康长寿，以享天年。

重要的是，人不仅要与自然环境、社会环境和谐相处，而且人体内部环境也需要保持动态平衡。

1932年美国生理学家坎农提出了“内环境稳定”这一理念。

而内环境的“稳态”也是人体生命存在与健康的必须条件。

有趣的是，这个“稳态”理念，早在两千多年以前我们的先人即已提出。

《黄帝内经》中的“阴平阳秘，精神乃治”，也就是大家所熟知的阴阳平衡。

人类社会已经进入21世纪，值得人们关注的话题太多、太多。

然而不难发现，中国人从来没有像今天这样关注自己的生命与健康，关心养生与生命的质量。

人们读养生书、听健康讲座，才恍然领悟到，活了大半辈子，现在才了解自己身体内部的结构与功能，才知道了人为什么会生病，为什么会衰老……人的基本愿望，是健康；人的普遍期待，是长寿。

## <<太极养生真法>>

### 内容概要

本书是《国医养生智慧》系列丛书中的一本，由运动医学专家金文泉教授撰写。

金教授以解密古人太极智慧为出发点，阐述了“精气神”、“性命双修”、“内丹调养”等理论，说明了这些理论对于保养身体、预防疾病、增进健康的意义，并对这些理论的应用进行了深入浅出的解释，提高了太极养生的可操作性。

此外，本书还图文并茂地讲解了太极养生操和24式太极拳的练习方法，同时分别从饮食调养、四时养生和房室养生的角度阐明了太极养生理念的运用。

太极养生不是千年难解的谜题，而是我们祖先传下来的养生文化理念。

一旦掌握太极这把“金钥匙”，就如同佩带了健康“护生符”。

本书部分内容配有图解并附赠DVD光盘讲解，既贴近生活，又体现了专业性，是一本适合长伴左右的养生保健书。

## <<太极养生真法>>

### 作者简介

金文泉 教授、硕士研究生导师。

1939年生于上海，1961年毕业于上海医科大学医学系，在重庆医科大学等处长期从事医疗实践和医学研究工作。

近20年来，深入研究与探讨了当代运动医学与医学养生科学。

44年来培养了众多的医学人才，并先后在中外医学学术杂志发表科研论文70余篇，出版专著多本。

近10年来到全国各地做健康讲座，幽默、风趣、生动的演讲，深受广大中老年朋友的欢迎。

## &lt;&lt;太极养生真法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 太极与养生 一、太极不再是千年难解的谜题 关于陈抟的传说 “太极”一词的由来  
小小太极图深藏玄机 人人有一太极 思维中也有太极 太极养生是应对现代生活方式  
病的法宝 二、养生就是防患于未然 扁鹊与养生 养生重在养阳气 有阳气,才有精、气  
、神 人体的四种“未病态” 太极养生就是“治未病” 第二章 太极养生真法的内涵 一、太  
极养生的智慧 太极养生之“人身三宝” 太极养生与“黄金分割” 太极养生与“性命双  
修” 太极养生与“人体经络” 二、太极养生的特色 太极养生有独特的文化个性 太极  
养生的九大指导原则 太极养生有其理论与方法 太极养生特色鲜明 第三章 太极养生入门练习  
一、太极养生中的动静相宜 太极养生强调以静养生 “入静”的练习法 运动在养生中  
的作用 有氧运动与无氧运动 二、道家内丹养生法 “小周天”功法 “大周天”功法  
“气通周天”与“意通周天” 三、内丹调神与养心术 何谓“内丹” 内丹调神 调神  
养心的六种方法 内丹练习缔造人体健康 四、太极站桩功 太极内功练习的三个阶段 站  
桩功——百练不如一站 站桩功的练习方法 五、太极养生操 太极养生操适于忙碌的上班族  
在太极养生操中体会静水深流 太极养生操详细图解 太极养生操的八大练习要点 六  
、24式简化太极拳 太极拳的美学特征——柔、缓、松 太极拳的养生作用 24式简化太极  
拳详细图解 太极拳的治疗功效 第四章 太极与饮食养生 一、饮食养生中蕴含太极思维 饮食  
养生的三阶段和两方法 全面膳食与审因用膳 饮食养生为后天生命之本 29类历代本草记  
载的食疗品 二、由体质决定的饮食养生 体质既有先天禀赋,又有后天塑造 中国人分九种  
体质类型 不同体质人的饮食养生方法及食疗方举例 三、饮食养生中的“水” 运动后别忘  
了给身体补水 运动后怎样补水 养生者不应贪“酒水” 第五章 太极与四时养生 一、顺应四  
时的养生原则 《黄帝内经》论四时养生 顺应四时,四季无忧 四时变化对人体的影响  
二、四时养生详解 春季重在养肝 夏季重在养心 秋季重在养肺 冬季重在养肾 第六章  
太极与房室养生 一、房室养生的意义 性生活是本乎自然之道 和谐性生活有助于延年益寿  
二、房室养生的原则 道以精为宝 养精以益肾 节欲以保精 三、房室养生的禁忌  
少泄以固精 环境禁忌 个体禁忌 附录 太极中医学与中医学基础 一、基础学说 脏腑阴阳  
说 阴阳平衡说 二、防治原则 阴阳制约 阴阳互生 三、阴阳治则 阴阳对药  
太极针法 太极按摩手法 四、常见病的中医诊疗 感冒 哮喘 原发性高血压 糖尿  
病 腹痛 便秘 胃下垂 失眠 三叉神经痛 颈椎病 腰椎间盘突出症 骨  
质疏松症 风湿性关节炎 神经衰弱 前列腺疾病 神经性皮炎

## &lt;&lt;太极养生真法&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 太极与养生 一、太极不再是千年难解的谜题 太极养生不是千年难解的谜题，而是我们老祖宗传下来的养生文化秘籍。

关于陈抟的传说 要说太极，就不能不提到陈抟，那位以其绝世睡功闻名于世的奇人。

相传，在涡河岸边住着一位姓陈的渔翁。

一天他在河边捕鱼时捞到一个球形的水生物，便带回家准备煮熟充饥。

正在他烧火添柴时，突然天昏地暗，电闪雷鸣，风雨交加。

顿时球状物破裂，露出一男婴来。

渔翁惊喜万分，以为天赐后嗣，于是养为已子，跟着自己姓陈，因其乃球形物破裂而来，遂起名轴抟。

陈抟(公元871年-公元989年)，字图南，自称“扶摇子”，宋太宗赐号“希夷先生”，他是宋元道教祖师，也就是宗教神话中的“陈抟老祖”。

关于他的传说有很多。

据记载，他能够不吃不喝不动地酣睡一个多月。

相传，宋太宗曾命宠信召他进宫为官，可陈抟执意成仙，练习山间，无意求名。

陈抟两次拒召后同意赴京觐见皇帝。

进宫时，陈抟身披羽衣，头戴华阳巾，脚穿草鞋，一身典型的道士打扮，并以宾礼见宋太宗于延英殿。

后宋太宗下诏赐号“希夷先生”，并令华州地方官修缮陈抟所居云台观，又在京城举行盛大的宴会，为陈抟送行。

之后陈抟身躯即化形于华山谷中，结束了他传奇迷离的一生。

陈抟对于“太极”的贡献，就在于其将《老子》中的“无极”与《易传》里的“太极”结合在一起，用以解释宇宙的起源。

他在《无极图》中，援儒入道，兼及佛学医理、天文地理，并把禅宗的“壁观”和道家的“命功”相结合，讲求培养“三宝”(即精、气、神)，提倡“性命双修”，这些都为后世内丹家和养生者所长期习用。

## <<太极养生真法>>

### 编辑推荐

用双手托起人体的太阳，让它光耀我们的五脏六腑，带给我们长久的生命。生命对每个人来说只有一次，延长寿命并在生命延续过程中一直保持健康、愉快，历来是人类的向往和追求，而能够实现这一美好愿望的手段，便是养生。

养生不是养老，养生是对生命的保养。

养生应贯穿于人的一生，不要等生病以后再来治疗与抢救。

因此不仅老人要关注养生，年轻人也要懂得养生。

太极养生学认为，只要阳气旺盛，就可以百病不侵。

人不能等到沉痾在身，生命危在旦夕时才来扶阳，这就要求人们在天长日久的养生中，时时谨记扶阳。

太极养生，也就是养阳气，就是要用自己的双手，把人体的太阳托起来，让它光耀我们的五脏六腑，给我们带来长久的健康。

开启养生智慧之门，必看《太极养生真法：养精·补气·调神》！

人人有一太极，物物有一太极，卫生部首席健康教育专家，洪昭光隆重推荐，著名太极医学专家金文泉与两名年轻学都联手解读，古人的太极智慧。

很多人知道太极拳，却不知道什么是太极养生。

让我们从古老的太极养生真法中汲取新的营养，生命会因太极而滋润。

《太极养生真法：养精·补气·调神》为您揭开：人体自身的太极在何处，太极养生之“人身三经”，太极养生与“性命双修”，太极养生与“人体经络”，太极养生的九大指导原则，内丹术调神与养心的七种方法，太极养生与食疗养生，太极养生与四时养生，太极养生与房室养生，适用于忙碌上班族的太极养生操，24式简化太极拳详细图解，29类历代本草记载的食疗品，中国人的3种体质类型。

<<太极养生真法>>

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>