第一图书网, tushu007.com

<<老中医运动养生经>>

图书基本信息

书名：<<老中医运动养生经>>

13位ISBN编号：9787122040312

10位ISBN编号：7122040313

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：杨力

页数：271

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

第一图书网, tushu007.com

前言

老祖宗，留下的好东西(代序)什么是健身？
什么是运动？
从中医养生家的角度来看，“ 健身 ”就是通过一系列内（精气）、外（形体）结合锻炼的方法来“ 导气令和，引体以柔 ”，从而达到养生益寿的目的。
因此我们可以说，健身包括运动。
事实上，无论是养生健身还是别的方面，运动都应该是整个生命过程中的一个主旋律。
那是因为，只有运动起来，才能携健康潇洒行路，才能让生命之树常青。
崇尚中医运动健身术运动养生，又叫中医健身术，它是中医养生学的一个重要方面。
回顾历史，我们的祖先早已经很注重运动健身，并且他们也提出了许多行之有效的健身措施。
运动健身之所以能够起到增强体质、益寿延年的作用，关键是由于运动能促使经脉内气血通畅，使人体各个部位都得到精、气、血、津液的滋养。
如果不能经常从事运动锻炼，那么就会像《黄帝内经》中所说的“ 血气不和，百病乃变化而生 ”。
由此可见，运动健身和养生对我们健康的重要性。
事实上，运动可以称得上是近现代体操和中医健身术的灵魂，但是在东西方思维模式中，关于运动中动与静的观念有些差异。
我们知道，西方的动静观建立在逻辑思维方式上，动的便是动的，静的便是静的，二者泾渭分明，不可混淆。
屹立在西方运动解剖学基础上的西方体操，就着眼于发展人的运动器官和肢体肌腱，按一种直观的审美标准来塑造人体的理想形象，从而赋予人雄健伟壮的体魄和伟大的力量。
它注重追求的是一种外在的力与美。
然而，中医健身术是建立在中国古代生理知识基础上的，突出强调发展人的内脏器官的生理功能，追求的是精神旺健，神气充足，身心康乐，从而增强人体内在的生命力。
因此，从这个意义上讲，西方体操的运动形态是单纯的、一元的，尽管它令人眼花缭乱，血脉贲张，扼腕顿足，但实际上它基本内容不过是人的肢体动作。
而我们的中医健身术则是多元的，是多种方法多个元素的组合，是以呼吸吐纳为主的行气术与模仿动物的肢体活动相结合的一种内在动态过程。
这就是说，中医健身术既是一种养生术，又是一种体育医疗方法。
它的基本内容主要包括肢体活动、呼吸吐纳运动和自我按摩，这和以肢体运动为唯一内容的西方近现代体操是有很大区别的。
享受中医运动健身术的益处中医运动健身术，是指运用运动方式进行调养的一种养生法，是我们的祖先运动养生的精华所在。
他们很早就认识到宇宙、生物界、尤其是我们伟大的人类的生命活动具有运动的特征，因而他们一直都积极提倡和主张运动保健的养生方式。
早在春秋战国时期，我国的劳动人民就已经将运动作为健身、防病的重要手段了。
这点《吕氏春秋》中有明确的记载：“ 流水不腐，户枢不蠹，动也。
形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。
”我们的古人用流水和户枢为例，说明运动的益处，并且还从形、气的关系上，明确指出了不运动的危害和动则身健，不动则衰的生命运动规律。
翻阅历史，很容易看出，我国古代的一些长寿老人，几乎都是很注重运动的。
汉末，名医华佗创编了“ 五禽戏 ”，主要就是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作来做体操，使华佗年逾九十而犹有壮容。
其弟子吴普按照“ 五禽戏 ”天天锻炼，也活到90岁高龄，还耳聪目明，牙齿完好。
唐代年过百岁的名医孙思邈，曾经就提出“ 人若劳于形，百病不能成 ”的观点。
据记载，孙思邈本人经常坚持走步运动，他主张“ 四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里、二里及三百、二百步为佳 ”。

第一图书网, tushu007.com

古人对于运动养生，倡导“形劳而不倦”，反对“久坐”或是“久卧”。
同时他们也反对运动过于疲劳，如古人提出“体欲常少劳，无过度”。
这就是说，人应该小劳，但不要疲劳过度。
事实上，我们很容易感觉到，适度的运动，可以使生活和工作充满朝气和活力；还能够帮助中老年人形成良好的生活规律，建立合理的生活秩序，提高睡眠质量，保证充足的休息，从而提高工作效率和生活质量；此外还可以提高人体的适应和代偿机能，增加身体的抵抗力。
但是如果运动过度就会适得其反。
中医强调，运动要“和于术数”。
什么是“术数”？
所谓“术数”，就是指各种养生之道，也包括各种锻炼身体的方法。
只有根据自身的实际，运用多种运动方式，才能取得良好的运动效果，达到运动健身的目的。
以上这些都在告诉我们：古人是非常重视运动保健的。
我们中华民族养生、健身的传统观点，事实上和我们现代医学的认识是完全一致的，这些观点对指导我们的运动养生具有十分重要的指导意义。
今天，生命仍然在于运动亚里士多德认为，自然界是一个物质的世界，物质是永恒运动着的，人为万物之灵，当然也不能例外。
这就是说，我们的生命运动，主要表现在不断地把外界的物质，同化为自身的物质；同时又把自身的物质，异化为别的物质。
这种运动转化一旦停止，生命也将走向终结。
我们知道，人体的每一个细胞无时不在运动，合理的运动能改善人体各个系统的功能。
可以使肌肉发达、骨骼强健，从而使心脏活动增加，促进血液循环；肺脏呼吸加快，增进气体交换；脾胃转化增强，食欲旺盛，消化吸收功能良好，促进整个机体的新陈代谢；加强大脑皮质对肌肉和各内脏器官的调节能力，增强中枢神经系统的功能。
一旦体质增强，抗病能力也会随之加强，从而减少发病的机会。
即使患了病，恢复起来也比体质弱的人要快。
亚里士多德曾经说过：“最易于使人衰竭，最易于损害一个人的，莫过于长期不从事体力活动。
”大量的临床实验也发现，不运动是引起疾病和早衰的重要原因之一。
心脏病学者曾做过这样的试验：经专门委员会认定，身体完全健康的20～30岁的若干男子，按照试验的规定，在20个昼夜里一直卧着，不准他们起坐、站立和做操。
另设一个对照组，也按同样规定接受试验，差别只在于昼夜可在专门的器械上锻炼4次。
试验进行了3～5天，不锻炼的人都说背部肌肉酸痛、食欲不振、便秘。
20个昼夜过去后，当他们从床上坐起来的时候，都感到头晕目眩，极度衰弱，浑身乏力，脉搏跳动加快。
不少人站起来后，脉搏极度减缓，血压急剧下降，并处于晕厥状态。
心脏功能减弱，体内组织严重缺氧，任何活动（例如在室内走动或爬梯子）都使肌肉感到疼痛。
试验结束后，上述症状持续2～4天。
与之相对照，试验期间进行锻炼的那些人，身体状况保持正常。
这一试验证明，生命在于运动，只有我们全身心地参与到生命运动中去，才能携着健康在人生之路上潇洒地行走自如！
运动养生要和于术数我们知道，人体就是一个由阴阳运动状态组合的整体，生命的历程也就是一个阴阳运动的动态过程。
人类健康的状态，很大程度上取决于阴阳运动的规律，人体内的阴阳平衡，这就是中医养生学的“恒动观”。
中医养生的“恒动观”千百年来一直有效地指导着我们的养生保健。
一般来说，人从中年后期开始，在生理上就开始逐步老化，开始出现人体的器官、组织和肌肉逐渐萎缩，脏腑功能相应衰退，脾胃虚弱，气血运行不畅，肺主气的功能降低，诸窍不利，神志不清等状况。

第一图书网, tushu007.com

在这种情况下，我们可以通过多种多样的运动锻炼，有效促进身体内部的新陈代谢，“吐故纳新”，进而使身体的各种器官充满活力，有效延迟各器官的衰老进程。
我国中医养生还提出“和于术数”，就是要适当掌握几种养生锻炼的方式。
中医养生学在其发展的漫长过程中，集导引、武术之精华，从而逐步形成了各种流派、各种形式的健身术，种类十分繁多，方法也很广博。
目前，流传于世而又行之有效的养生方法，不下百余种。
其中，流传最广、影响较大、为群众所喜爱的有导引、五禽戏、八段锦、太极拳、易筋经等。
这些养生方法在理论上各有侧重，动作上自成体系，各有特色，都有自己完整的套路。
这些功法，可以全面、系统地锻炼身体，其养生益寿作用为世人所公认。

第一图书网, tushu007.com

<<老中医运动养生经>>

内容概要

运动决定生机，生机决定健康！
　杨力老中医在本书中向读者推荐了诸多运动养生法，从养生养心的太极拳、养性延命的五禽戏、刚柔相济的易筋经、古朴高雅的八段锦等古代运动养生法，到老人长寿操、牙齿保健操、关节伸展操等各种保健按摩操，并针对糖尿病、骨质增生、脑动脉硬化、颈椎病等常见病开出了相应的运动处方。内容丰富，全面详细，适合热爱运动、珍爱生命的您阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杨力，中国首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、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，12岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医。
20世纪80年代。
即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚声海内外，目前

第一图书网, tushu007.com

<<老中医运动养生经>>

书籍目录

1. 体勤方能养生2. 运动四戒3. 静养生好，还是动养生好4. 天天动，血脉通5. 运动养生，需把握阴阳张弛 6. 锻炼身体的五大原则 7. 养生养心太极拳8. 养性延命五禽戏9. 刚柔相济易筋经 10. 古朴高雅八段锦11. 自我按摩健身心12. 闲庭信步也健身13. 跑步好处有哪些14. 游泳健身有学问15. 健身球是个好东西16. 清晨常用健身操17. 甩手甩腿养生法18. 形体健美操19. 人体防衰操20. 老人长寿操21. 头部保健操22. 牙齿保健操23. 摇头健脑操24. 面瘫按摩操25. 脸部皮肤运动操26. 面部按摩防皱操27. 四八手指操28. 保健颤抖操29. 关节伸展操30. 收腹提臀操31. 腿部保健操32. 健身益寿床上操33. 日常健肾法34. 自行车健身操35. 电视机前保健操36. 沙发上的健身操37. 家务健身操38. 旅途健身操39. “等待”健身休闲体操40. 电脑操作者健身操41. 办公室椅上健身操42. 运动，没有任何借口43. 运动量并非越大越好44. 运动前后的热身和冷身处理45. 运动中的常见伤痛和处理 46. 运动损伤预防计划 47. 运动中如何补水48. 运动前如何进食49. 运动健身与科学营养50. 我的运动处方我做主51. 身体练习的负荷与休息搭配方法 52. 运动是抗癌防癌的良方 53. 肥胖症的运动处方 54. 冠心病的运动处方 55. 糖尿病的运动处方 56. 治喘呼吸操57. 交替运动可预防中风 58. 骨质增生需要体育锻炼59. 治腰椎间盘突出的腰功操 60. 中老年颈椎操61. 防治胃下垂操62. 脑动脉硬化防治操63. 高血压的运动处方 64. 10分钟有效降压保健操65. 运动养生经典生活处方 66. 人体生理变化是休闲养生的轴心 67. 休闲养生之道背后的玄机68. 养心是养生的精髓69. 每天最佳休闲养生时事70. 春夏秋冬，养生各有侧重71. 中老年日常保健法 72. 音乐是长寿的良方 73. 唱歌好处多74. 读书也是一种运动75. 达观健体练书法76. 养心从绘画写意开始 77. 摄影，融健康于休闲 78. 下棋益智又增寿79. 健脑养生的扑克牌休闲 80. 临河垂钓，持竿养生 81. 舞蹈养生五“不宜” 82. 放风筝的妙处83. 旅游养生经84. 居室养花七忌85. 笑是健身的良方 86. 宣泄养生法87. 养个宠物好作伴88. 收藏鉴赏也养生89. 一日生活重于养90. 傻小子睡凉炕，全凭火力壮91. 一觉闲眠百病消 92. 裤带越长，寿命越短93. 树枯根先竭，人老脚先衰94. 诸病从寒起，寒从脚下生95. 有钱难买老来瘦96. 吃得快，睡得快，便得快97. 古人养生十字诀98. 不急不恼，百年不老；不懒不馋，益寿延年 99. 养生十六宜

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

1.体勤方能养生生命在于运动。
运动是人身体健康的重要原因之一。
古人曰：“ 动则不衰。
”这就是说，只有活动起来，才能很好地保养生命，达到养生长寿的目的。
为什么说“ 体勤方能养生"？
由于在劳动中，能够使四肢勤于活动，血液流动加快，不仅能够锻炼人的心脏，而且还可以促进肌肉发达，使人体的各种机能得到强化，新陈代谢也可以加快。
所以喜劳动者大都身体健壮。
因此有诗曰：“ 奋身田野间，襟带忽以散，乃知四体勤，无衣亦自暖。
”马拉松长跑运动员拉姆贝特，心脏功能和小伙子一样，当他八十二岁时候，还能用不到两小时跑完了21千米长的路程。
他由于身体的新陈代谢良好，平时不怕冷，所以也很少感冒。
南宋爱国诗人陆放翁，一生勤于劳作，养生有道，86岁高龄，仍才思敏捷，挥笔自如。
他非常重视做家务劳动，提倡扫地健身法：“ 一帚常在旁，有暇即扫地，既省课童奴，亦以平血气，按摩与导引，虽善亦多事，不如扫地法，延年直差异。
”陆游还有一种有趣的健身方式，就是每天和天真活泼的孩子们一同游戏：“ 整书拂几当闲嬉，时与儿孙竹马骑，故此小劳君会否？
户枢流水即吾师。
”事实上，适合老年人的运动很多，比如跑步、太极拳、按摩、游泳、武术、乒乓球、羽毛球等。
可以根据自己的身体条件和爱好进行选择。
老年人靠锻炼身体来增强自身的体质，适应环境的冷暖是一项很好的养生措施。
靠饮酒取暖，长期下去不利于心血管系统的健康。
只靠拥衣取暖，也是不利于身体健康的。
2.运动四戒这就要求，人们以适度的运动促进健康，而不能从事过量的运动危害身体。
事实证明，以妄为常，就会导致身体的早衰甚至早逝，因此在运动时要提倡“ 四戒 ”。
什么是四戒？
1.戒久视。
这是由于肝藏血，目为肝窍，加上“ 肝受血而能视 ”，久视就会伤血。
因此，读书阅报不要长时间连续地进行，也不能在昏暗中或在强光下进行。
看电影或电视更不宜过久，因其伤人肝血，轻则头晕目眩，严重时会引起近视、远视，即中医所说的“ 视瞻昏渺 ”。
因此，我们在读书阅报的过程中，最好每隔半小时远望一次或闭目片刻。
电影、电视只能连续看1～2小时，而且距离要适当，不宜太近。
2.戒久行。
这是由于肝主筋，足受血而能步，如果久行就很容易伤筋。
因为久行或负重而行超过了能力范围，就会耗伤气血；一个人的气伤之后，就会累及血伤，终至肝血不足，一旦肝血不足，其所主的筋脉就会失于濡养，天长日久就会发生筋病、足痛等现象。
3.戒久坐。
我们知道，坐是消除人体疲劳的一种必要方式，同时也是很多人采取的工作姿势。
如果一个人长期坐着不动，就会导致肌肉无力，久而久之发生痔疮。
脾主肌肉，“ 久坐伤肉 ”之后，还会由肉及脾，从而使脾的功能减退，终至气血生化受累。
4.戒久立。
这是由于久立容易使人的气机不畅、血行不利。
“ 久立伤骨 ”，意思是说，长时间立着不动，就会影响我们的气血运行，从而使部分骨组织细胞营养不足。

第一图书网, tushu007.com

除了以上的“四戒”之外，我们还要学会“掌受血而能握，指受血而能摄”，但需要经常交换握、摄的方式。
如姿势固定、长久握持或摄住不放，也会影响气血运行，掌、指局部因气血不至或至而过少，会发生麻木、僵硬，甚至难以复原。
此外，我们的睡眠和卧床休息，也不宜过久，否则将会导致精神不振、身体无力，正如中医所言“久卧伤气”。
这是由于我们在躺卧时，血归于肝，肌肤四肢的血运相对减少，从而使身体的抗病能力下降。
血为气母，气血相依，气虚之体最易感邪受病，因此《黄帝内经》中说：“卧处而风吹之，血凝于肤者为痹，凝于脉者为泣，凝于足者为厥。
”值得提醒的是，不妄作劳不仅仅指的是劳力，还包括劳心和房劳。
因此，凡是不适当的、超出能力允许范围的劳作，都属于逆于生乐、妄举妄为，故而《妙真经》规劝人们“养生者，慎勿失道，为道者，慎勿失生，使道与生相守，生与道相保”。
3.静养生好.还是动养生好关于养生，常有人会问“动养生”和“静养生”哪一个好一些呢？
究竟是“生命在于运动”，还是“生命在于静止”呢？
其实，生命在于运动，但生命也包括静止，只有动静结合才能更好地保养生命。
老子说：“致虚极，守静笃，”“清静为天下正。
”《黄帝内经》更明确地说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。
”这就是说，养生的关键是要把动静养生有机结合起来。
静养生“静养生”应该算是中国传统养生学的重要指导思想。
“静养生”能够保持精神状态宁静祥和，对于身体的健康是非常重要的事情，体育运动与食用滋补品等则是第二位的事情。
据了解，二十世纪以前的中国人，差不多都用“以静养生”的理念来指导自己的养生实践。
几千年来，我们一直在奉行“静养生”的理念，并且好多人都取得了健康长寿的养生效果。
“静养生”产生于春秋战国时期。
春秋时代中国的先哲们，尤其是道家的先哲们，十分重视“静养生”，他们对“静养生”的理论作了十分清晰的阐述。
《黄帝内经》中说，“静养生”是第一等重要的事情，并且还主张，一个人只要能以一种“恬淡虚无”的胸怀来对待名利得失，并且能将向外追逐的精神都收回来，多多关照自己的身心，那么就能够保持身体的健康，从而不容易受到疾病的侵害。
晋代的嵇康在“静养生”理念的指导下，较为全面地论述了静养生的重要性，并且在著名的《养生论》中写道：“精神之于形骸，犹国之有君也。
神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。
”很明显，嵇康的这段话，把人的精神比喻为一国之君，而将人的身体比喻为国家，认为只有作为一国之君的精神时常保持宁静，作为国家的身体才能保持健康。
一旦作为一国之君的精神处于躁动中，那么人的身体健康就会受到损害。
因此养生的重要环节就是经常保持自己心情的宁静祥和。
南朝的道家代表之一陶弘景也有类似的总结。
他认为，时常保持精神宁静祥和，对于养生是十分重要的事情。
他在《养性延命录》中写道：“真人日，虽常服药物，不知养性之术，亦难以长生也。
”修养心性的功夫就是陶弘景所讲的养性之术。
以上这些信息都在告诉我们：修养自己的心性，从而少受外界各能够保持精神状态宁静祥和，对于身体的健康是非常重要的事情，体育运动与食用滋补品等则是第二位的事情。
据了解，二十世纪以前的中国人，差不多都用“以静养生”的理念来指导自己的养生实践。
几千年来，我们一直在奉行“静养生”的理念，并且好多人都取得了健康长寿的养生效果。
“静养生”产生于春秋战国时期。
春秋时代中国的先哲们，尤其是道家的先哲们，十分重视“静养生”，他们对“静养生”的理论作了十分清晰的阐述。

第一图书网, tushu007.com

《黄帝内经》中说，“静养生’’是第一等重要的事情，并且还主张，一个人只要能以一种“恬淡虚无”的胸怀来对待名利得失，并且能将向外追逐的精神都收回来，多多关照自己的身心，那么就能够保持身体的健康，从而不容易受到疾病的侵害。
晋代的嵇康在“静养生”理念的指导下，较为全面地论述了静养生的重要性，并且在著名的《养生论》中写道：“精神之于形骸，犹国之有君也。
神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。
”很明显，嵇康的这段话，把人的精神比喻为一国之君，而将人的身体比喻为国家，认为只有作为一国之君的精神时常保持宁静，作为国家的身体才能保持健康。
一旦作为一国之君的精神处于躁动中，那么人的身体健康就会受到损害。
因此养生的重要环节就是经常保持自己心情的宁静祥和。
南朝的道家代表之一陶弘景也有类似的总结。
他认为，时常保持精神宁静祥和，对于养生是十分重要的事情。
他在《养性延命录》中写道：“真人日，虽常服药物，不知养性之术，亦难以长生也。
”修养心性的功夫就是陶弘景所讲的养性之术。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《老中医运动养生经》由杨力等编写。
中国首席中医养生专家，央视百家讲坛主讲嘉宾，千保健，万保健，运动养生是关键，“中医大师的运动养生经”“运动决定生机”“生机决定健康”。
运动好比灵芝草，何必苦把仙方找，静而少动，体弱多病；有静有动，无病无痛。

第一图书网, tushu007.com

<<老中医运动养生经>>

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