

<<导引养生方>>

图书基本信息

书名：<<导引养生方>>

13位ISBN编号：9787500943594

10位ISBN编号：7500943598

出版时间：2013-2

出版时间：人民体育出版社

作者：丁丽玲

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>

<<导引养生方>>

内容概要

《导引养生方》从古代的导引养生方中走来，走进百姓的吃、穿、住、行、动。精选的33条导引养生方朗朗上口、娓娓道来，既能调养形体，又能修心减压。每一条导引养生方既可单独使用，也可多重组合。

<<导引养生方>>

作者简介

丁丽玲，国家体育总局副研究员，体育养生硕士。

先后毕业于河北师范大学（武术专业），北京体育大学（体育养生专业），进修于北京中医药大学（针灸推拿专业）。

现主要从事体育养生与健身气功科研、教学工作。

曾赴美国、加拿大、法国、新加坡等十余国进行健身气功教学，传播优秀传统养生文化。

在学术期刊和杂志上发表多篇专业论文和养生文章。

<<导引养生方>>

书籍目录

上篇 导引形体 筋长一寸，延寿十年 水火既济，阴阳平衡 形要小劳，练养相兼 站桩有道，外练内养 气是添年药，会用才养身 津为养颜芝，常咽人不老 眼为心之苗，苗伤五脏摇 强项令难做，强项病难受 辘轳常运转，远离五十肩 心田勤耕耘，喜乐常生焉 朝暮叩齿三十六，七老八十好牙口 坐卧皆防脑后风，保健玉枕人长寿 旋腕握固学问大，手儿不闲病不来 长生何须身外求，腹内自有延年丹 徐徐摩腹中官安，降脂减肥脏腑和 命意源头在腰际，精门常摩养命火 鹿运尾闾健脊柱，龟息吐纳调气血 日撮谷道一百遍，祛病延年提性福 脚儿是第二心脏，养护有方保健康

中篇 调养情志 屈膝盘坐，修身养性 巧拴意马，波澜不惊 简约精神，劳碌形体 屋宽不如心宽，身安不如心安 药补不如食补，食补不如神补

下篇 饮食起居 朝盐晚蜜，排毒养颜 壶中日月，养性延年 早上皮包水，晚上水包皮 吃米带点糠，常年保健康 避风如避箭，防病如防难 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 日出健身最佳时，雾里锻炼最伤身 不觅仙方觅睡方，先睡心来后睡眼 三寒两倒七分饱，不是神仙赛神仙

章节摘录

版权页：插图：胖瘦不仅关系到女人的美丽，还关系到繁衍后代。

三年自然灾害期间，女人很少生孩子，原因是身体脂肪太少，繁殖系统关闭，生不出来。

现在好多女孩子追求骨感，殊不知，身体脂肪下降，大脑会限制雌性激素的分泌，会逐渐停止排卵，但仍会来月经；如果脂肪继续减少，会停止来经，就是平时所说的闭经，闭经如果不及时调整，超过3年，就会完全“关闭”身体的生殖系统。

所以，正常范围内的脂肪是我们身体的功臣，只有超过体重标准，脂肪在体内堆积，影响正常的生理活动的时候，我们才考虑减肥。

减肥一定要科学，应了解一些脂肪代谢的常识。

小的时候，增加的是脂肪细胞的数量。

所以，小时候胖的孩子，长大后也容易发胖，有发胖的底子。

成年后，增加的是脂肪细胞的容量，会把已有的脂肪细胞装满。

人最容易胖的部位是腰腹，因为这里运动少，脂肪易堆积。

所以，腰腹既是人体的能量库，也是脂肪最难减的部位。

<<导引养生方>>

编辑推荐

《导引养生方》中最大的智慧在于从生活中找到生命的坐标：行走坐卧皆导引，举手投足皆养生。大道至简，法贵自然，以最朴实的语言阐述最深奥的道理，就像阳光、空气和水，从来悄无声息，从来不可缺少。

<<导引养生方>>

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>