

<<善动养生>>

图书基本信息

书名：<<善动养生>>

13位ISBN编号：9787508728520

10位ISBN编号：7508728521

出版时间：2010-5

出版时间：中国社会出版社

作者：刘秉昭，刘鹏 著

页数：101

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>

## <<善动养生>>

### 前言

“善动养生”的主旨就是向现代人介绍如何在快节奏的生活当中通过运动锻炼来调理身体状态，使其顺应天地四时，做到动身养体，形神合一。

祖国医学讲究精、气、神三宝，这是个体之于天地万物之中的基本存在表现，是传统医学生命体概念的概括表述。

而运动养生则是把握这三宝的主要方式，调意识以养生。

同时，通过运动来以意调气，调呼吸以练气，以气行推动血运来使其周流全身。

又以气导形，通过形体和筋骨关节的运动，使周身经脉畅通，营养机体。

从而使人体形神兼备，内外相和，脏腑调和，阴平阳秘。

另外，中医还主张“动则生阳”和“动中取静”、“不妄作劳”等一些通过适当运动来保养身体的理论。

现代医学的广泛研究也一再证明，运动是保养身体的基本而有效的方法之一。

拥有规律而适量的运动习惯，不仅可以常保活力，而且对慢性病的治疗和心脑血管疾病的预防都会有所作用。

动物学家发现，大象在野外生活可活到200岁，一旦被俘获，关进动物园，尽管生活条件比野外好得多，却活不到80岁；野兔平均可活15年，而自幼养在笼内过着“优越”生活的家兔，平均寿命只有4-5年

；野猪的寿命也比家猪长倍。

那么，为什么野生动物比家养动物寿命长呢？

重要的一条是野生动物为了觅食。

## <<善动养生>>

### 内容概要

养生是根据生命发展规律所采取的能够保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿的手段所进行的保健活动。

而在中国传统医学的基础上，贯穿人类一生的养生保健则根据不同个体的体质特征和环境因素等却千差万别。

衡量养生的标准之一是长寿与否，但是在现实生活中长寿的人未必健康，而健康的人却一定长寿。

通过多年的观察和行医经验的总结，我归纳出“四化三和谐”这七个养生要点，具体来讲就是通过做到食品结构合理化、个人心态平衡化、运动锻炼持久化和良好习惯一贯化。

来达到人与自然的和谐、人与社会的和谐以及人自身的和谐这三个养生原则。

贯穿中国传统医学养生的核心思想就是“和谐”，因为“人与天地相参也，与日月相应也”，所以人要做到与自然的和谐；又因为“天时不如地利。

地利不如人和”，所以人要做到与社会的和谐；更因为“阴平阳密，精神乃治”，而且“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。

”所以人更要做到其自身的和谐才是这一切的根基。

<<善动养生>>

作者简介

刘秉昭，教授，安徽省太和县人、出身于书香门第，中医世家，从医四十余年。国医大师路志正教授的出师弟子，美国国际医药大学荣誉博士。现任中华中医药学会老年病分会副主任委员；中华中医药学会民间传统诊疗技术与验方整理研究分会副主任委员；中国初级卫生保健基金会老年健康指导中心主任，昭荣盛世（北京）国际中医药研究院院长、教授；美国国际医药大学教授兼博士研究生导师。

刘鹏，安徽省太和县人，出身中医世家，昭荣盛世（北京）国际中医药研究院执行院长。

<<善动养生>>

书籍目录

第一章 运动与养生的关系一、运动是维持生命的基本方法 / 2二、健康长寿是养生的基本目的 / 3第二章 运动养生的机理一、动以养形塑体 / 6二、动以养神安志 / 8三、动以强心通脉 / 10四、动以健脾利胃 / 15五、动以健肺卫外 / 19六、动以健肾强骨 / 24第三章 运动养生的原则一、取法自然，天人合一 / 28二、动以养神，形神合一 / 30三、善动养生，持之以恒 / 32四、身体力行，劳逸结合 / 34第四章 常见运动养生方法一、散步 / 38二、旅游 / 43三、舞蹈 / 50四、导引 / 57第五章 刘氏秉昭养生健身操

## <<善动养生>>

### 章节摘录

运动训练时，应做到有张有弛，留有余兴。

现代研究表明，人类在做不同的运动的时候，大脑的兴奋与抑制的部位会发生变换，采取劳逸结合的方式，就能使大脑的兴奋与抑制的部位和过程更加协调，并发挥其最大效能。

否则，过度兴奋的脑细胞会产生疲劳感，而影响运动养生的效果。

过度抑制的脑细胞则会降低兴奋性，而使其反应失灵，导致缓慢而不协调。

因此在运动时应保持一定的紧张度及自由度，只有这样才能提高运动养生的效率。

在锻炼时，首先应有锻炼计划，确定锻炼的项目与时间，然后按照规定好的内容去做运动，保留着这些余兴去完成制定的长远规划。

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>