

<<老寿星谈养生>>

图书基本信息

书名：<<老寿星谈养生>>

13位ISBN编号：9787509117323

10位ISBN编号：7509117321

出版时间：2008-5

出版时间：人民军医出版社

作者：王雷，子奇，杨焕瑞 主编

页数：335

字数：323000

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>

## <<老寿星谈养生>>

### 内容概要

长寿是每一个人的梦想和追求的目标，但是长寿的秘诀并非人人皆知，养生之道也并非人人都能做到。

本书通过历代寿星的描述以及生活中养生之道的总结，给人们以健康长寿的启迪与提示。

书中首先介绍了古代寿星修身养性与治世才华谱写的养生文化，揭开了历代寿星胸怀开阔、生活规律的养生秘诀，讴歌了百岁老人助人为乐的为人风范。

同时，又以科学的视角探密了人类长寿的途径，以趣谈的方式描述了寿星们的长寿歌词，历代寿星的思想智慧与养生精神，为后人树立了光辉的处世榜样。

全书内容丰富、妙趣横生，能使你在轻松快乐的读书过程中增加养生知识、学会养生本领，适合广大读者参阅。

<<老寿星谈养生>>

书籍目录

第一章 灿烂迷人的养生文化 说阴阳话养生 五行学说与人体生命 有趣的养生对联 古代养生良方集  
大道本自然：老子的自然道 龚廷贤吃喝玩乐说养生 古传神仙起居法 鬼谷子养生七法 彭祖养生长寿  
秘诀 华佗的吐纳之术 吕洞宾的逍遥步养生 寻找长生不老之地 桃花江畔的长寿人家 为养生支招的名  
流大家 倾听庄子逍遥游 天人合一怡养天年 思想家苟悦说养生之法 诗人名家养生集 画杰尤无曲的  
养生之道 值得当代人借鉴的古代养生思想 第二章 古今寿星的长寿秘诀 孙思邈练功纳高寿 乾隆  
帝42字长寿歌 杨琛30字养生歌 石成金以笑养生曲 梁漱溟淡泊、平和、无我的养生法 武则  
天长寿之谜 书法家谢冰岩先生的养生秘诀 任继愈先生的“五闭目”健身法 扶勋老人的冷浴健  
身法 于祖望养生之道：蚁食、龟欲、猴行 .....第三章 生活中的养生之道第四章 百岁老人的世纪  
风采第五章 探密科学养生之法第六章 寿星趣谈养生经

## &lt;&lt;老寿星谈养生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 灿烂迷人的养生文化说阴阳话养生一位83岁的日本老者总结他的健身之道说：“人的生命就像火炉。

把火炉放在风口上吹，当然灭得快。

可是，你把它搬到屋里来，护着，让火燃得小一点、慢一点，生命当然就能延长”。

著名中医专家朱丹溪有句名言：人体“阳常有余，阴常不足”。

按阴阳理论，阴与水在，与静在；阳与火在，与动在。

人体表面上能看到的生命活力、动态属阳。

但是真正支撑生命活力的内在因素，离不开阴。

具体到五脏，每个脏器都有阴、阳属性。

人们都听说过，阴虚才阳亢，水衰才火炽，讲的就是阴和阳的关系。

中医所说的阳大都是肉眼看得到的，它与养生长寿关系密切。

看得见的固然重要，但看得见的是由看不见的支撑着，比看得见的更重要。

长寿老人中很多都是心怡气静，而患病老人则气躁神疲。

你只看到情绪的表面，但究竟是什么在支配他（她）们的情绪？

你却看不到。

中医讲：“五脏要和，神怡！”

”五脏是看不到的，如果五脏中阳亢，这个老人肯定火大；如果阴阳平衡，这个老人体格就健康。

故《阴阳应象大论》中说：“阴阳者天地之道也，实物之纲纪生杀之父母，变化之本始……又论，阴平阳秘精神防治、阴阳离绝，则精神乃绝，又论，阳在外阴之使也，阴在内阳之守也”。

说明阴阳关系既是对立的，又是统一的，谁也离不开谁。

其实，随着年龄的增长，人体“阴”的部分比“阳”的部分要走得快。

因此，护“阴”是老人养生延寿的关键！

这句话的意思是人体内阴是物质性东西的代名词，阳则是功能性的东西的代名词，阴每天每时都在运动，燃烧消耗的是体内阴性物质，一旦阴性物质耗尽，阳也就不复存在了，说明了护阴养阴的重要性

。

（怡君）

<<老寿星谈养生>>

编辑推荐

《老寿星谈养生》由人民军医出版社出版。

<<老寿星谈养生>>

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:<http://www.tushu007.com>