

<<学习动物好榜样>>

图书基本信息

书名：<<学习动物好榜样>>

13位ISBN编号：9787509122907

10位ISBN编号：7509122902

出版时间：2009-2

出版时间：人民军医出版社

作者：孔令谦

页数：169

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>

<<学习动物好榜样>>

前言

《庄子》从动物开始，第一句话就是“北冥有鱼”。首篇《逍遥游》的主角先是鱼、鸟、蜩、斑鸠等诸多动物，之后才是列子、尧、舜等人的姗姗来迟。这种安排显示了庄子浓郁的动物情结。

《庄子》往往先讲动物如何如何，让人模仿动物使庄子的人生哲学具体化为仿生哲学。

在对待天与人的关系上，庄子倡导“无以人灭天，无以故灭命”（《庄子秋水》），要求人们放弃一切人为，而按其本性自在、率真地生存。

基于这一理念，庄子对动物羡慕不已，在对待人与动物的态度上，庄子不是让人训练动物，而是让动物教人，主张人效仿动物的生存习性，向动物学习。

人如何仿生？

庄子认为仿生就是以动物为榜样，像动物那样地生存和生活。

或者说，仿生必须摈弃人的知、情、欲等知识、情感和欲望，废黜仁义礼节是非等一切人为的桎梏，像动物那样无知无情无心，完全按照自然本能生存。

在汉代，《后汉书·华佗传》记载了华佗锻炼身体的五禽之戏。

所谓五禽之戏，让人仿照五种动物（虎、鹿、熊、猿、鹤）的动作强身健体。

华佗和庄子都有仿生之志，让人以动物为师，模仿动物的行为。

这是两人的相同之处。

<<学习动物好榜样>>

内容概要

只要提到动物，你的眼前一定出现一个极其广阔的画面，在山野中奔跑的猛虎，在高空中飞翔的雄鹰，在草木间匍匐爬行的蟒蛇，在水里自由自在游着的鱼儿……每一种动物都会给你展示一个多姿多彩的世界。

地球上，没有哪个物种像人类和动物一样相生相克，关系紧密。

虽然人的许多高超本领为其他生物所不具备的，但千万种生物的某些一技之长，恰恰又是万物之灵的人类所欠缺的。

在大自然中，动物在经过亿万年的进化、发展和自然选择后，已经形成了非常复杂和高度自动化的器官和系统，都有着各自不同的优异形态，独特结构和高超的本领。

在医学保健方面，动物也可以作为我们人类的老师。

动物，尤其是野生动物，没有医生，但也要战胜疾病，虽然我们人类有良好的医疗条件，但如果学会动物把握自己的健康，学习动物各种自疗本领来健身防病，尤其是对某些慢性病和顽固性疾病，那无疑是莫大的幸福，这也是《学习动物好榜样》这本书的立意，这本书将为我们展开一个仿生养生的神奇世界。

如果我们通过这本书学到了一些防病治病、养生延年的理念和技法，那就是我们共同的福。

<<学习动物好榜样>>

作者简介

孔令谦，四大名医孔伯华嫡孙，孔伯华中医世家医术非物质文化遗产保护项目继承人和负责人，孔伯华养生医馆馆长。

孔令谦研习太极与养生之道20余年，并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出三线、四则、五法养生防治体系模式。

孔令谦是国内外众

<<学习动物好榜样>>

书籍目录

陈太平序 从仿生到养生 陈幼生序 博采动物之长,为我养生所用 第一篇 仿生养生六方略 1. 学小猫眠养生——养生的第一良方 你睡得好吗? 解剖睡眠:漫说生物钟 仿猫打盹:储蓄睡眠 附录:动物睡眠百态 2. 学蚂蚁藏养生——封藏生命的精气神 蓄势储能:养生的“最高纲领” 仿燕筑巢:储备你的抗衰老能力 3. 学黑熊泻养生——清理垃圾一身轻松 十憋九病:肠胃日日清 仿烛龙不食:让肠胃也来个星期天 4. 学蛇低温养生——延年益寿不是梦 高原山区的老人为什么总是长寿 花儿要到傍晚浇:女人要学会低温养生 仿北极熊直面寒冬:常洗冷水浴和冬泳 5. 学乌龟静养生——保持生命的弹性 以静制动:养生观念要回归 找到你心中的乌龟 仿蜗牛慢慢爬:一种积极的生活态度 6. 学大雁顺时养生——顺应天时百病不侵 仿生夏眠:夏日午睡的“健康经” 学动物的防暑攻略 应季养生,事半功倍 仿大雁南北往返:遵循天时 第二篇 仿生养生五大经典功法 1. 华佗五禽戏 2. 女子五禽戏 3. 龟蛇吐纳功 4. 婆罗门导引十二法 5. 动物瑜伽18技 第三篇 平衡内分泌 1. 仿蛟龙出海——调节内分泌 2. 仿猫伸懒腰——改善你的血液循环 3. 学梅花鹿跑——让心血管做体操 第四篇 预防慢性病 第五篇 保养内脏功能 第六篇 仿生养生抗衰老 第七篇 仿生养生拓展——健康瘦身后记 我的太极之路和仿生养生观

<<学习动物好榜样>>

章节摘录

第一篇 仿生养生六方略 1.学小猫眠养生——养生的第一良方 不少的朋友肯定都看过韩剧，有人总结说，各种类型的韩剧都有三个共同的特点，一是即使是大户人家，房子都是很矮的；二是任何人开车第一件事就是系安全带；三是家庭成员早上的第一句问候语是“你睡得好吗？”如果说电视剧反映了一定的“文化”，那么，韩剧上述三个特点也表现了韩国的文化，房子矮是节能，系安全带是自律；问候“你睡得好吗”，不用说，那是韩国人的“养生文化”。

我们在这里也要问一句“你睡得好吗？”可是，大部分人都睡得不好，甚至可以说，睡眠质量低下是当代都市人的头号健康公敌！也许你会认为你的睡眠“没问题”，我们不妨请你试着回答以下问题：你能清晰完整地表述睡眠的意义吗？

<<学习动物好榜样>>

编辑推荐

每个人都能从中学到实用的养生招数；每个人都可借以解决紧迫的健康问题。

仿生养生之6大方略、5大经典功法、60个分类技法；平衡内分泌?预防慢性病?保养内脏功能?抗衰老。

传由东汉大医华佗创制的五禽戏，在民间经过千余年的流传和演变换发时代光彩。

1982，卫生部、教育部把五禽戏等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。

2003年中国国家体育总局把重新编排后的五禽戏等健身法作为“健身气功”的内容向全国推广。

有诗赞曰：“健身五禽操，虎鹿熊猿鸟，形神兼备，长练永不老。

”发端于明末清初的形意拳，与太极拳、八卦掌、少林拳并称中国四大名拳，其主要套路多是摹仿一些动物的捕食及自卫动作而成，如龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹤、燕、蛇、鸟台、鹰、熊、等等。

形意拳象形而取意，内外兼修，具有良好的养生功效，有统计表明，形意拳师的平均寿命超过80岁。

方法简单，操作便利；祛病强体，招招抢救；仿生养生，滋润生命。

仿生养生是回归自然的生活精神和方式，是学习动物优于人类的养生精华。

<<学习动物好榜样>>

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>