

<<都市人的辟谷养生>>

图书基本信息

书名：<<都市人的辟谷养生>>

13位ISBN编号：9787511701879

10位ISBN编号：7511701876

出版时间：2010-4

出版时间：中央编译

作者：盛紫玫

页数：201

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>

<<都市人的辟谷养生>>

前言

古代道家曾有“吃五谷，百病出”的说法。

道家认为。

人食五谷杂粮，要在肠中积结成粪，产生秽气，阻碍成仙的道路。

因此，为了祛除秽气，修炼成仙，就必须辟谷，即不食五谷。

于是，方士道家纷纷效仿《庄子·逍遥游》所记述的“不食五谷，吸风饮露”的仙人行径，将辟谷作为升仙导道的一种方法，给辟谷披上了神秘的面纱。

其实，辟谷本是一种养生之道。

早在晋代，医学家葛洪就在其著作《抱朴子内篇》中写到：“欲得长生，肠中当清”，意思是说一个人要想延年益寿，保持旺盛的生命力，就应该经常清理肠胃，这就是辟谷养生。

在现代社会中，污染的环境，激烈的竞争，快节奏的生活，都市人面临的压力越来越大。

与此同时，人们追求健康、享受生命的意识也越来越强。

于是，能够起到减肥美容、祛病强身、健康长寿等诸多功效的辟谷术逐渐受到推崇，吸引了越来越多的人去研究和实践。

我自己也是一个辟谷实践者。

<<都市人的辟谷养生>>

内容概要

辟谷，即不食五谷。

自古以来多有记载。

《太平经》云：“少食为根，真神好洁，糞秽气昏。

”古今一些高僧、道士、瑜伽行者，修持到一定层次后，往往出现“不食人间烟火”的现象，足见前人早已积累了辟谷方面的丰富经验。

现代都市人辟谷养生倡导者盛紫玫先生认为，辟谷养生可以健脑益智、开发人体潜能。

由于去掉了体内多余的脂肪和毒素，体内得到了全面的清洁，肠胃得到了调节和休养，心灵因而得到澄清和升华。

性情得以陶冶，视野开阔，了悟人生，明悟真理。

使人产生新的人生观和世界观，对宇宙和自然有了全新认识。

《都市人的辟谷养生》一书，以一种独特的视角、通俗的语言。

带领读者走进易经养生文化这座美丽的殿堂。

领略现代辟谷养生的独特魅力。

<<都市人的辟谷养生>>

作者简介

盛紫玟，现代都市人辟谷养生倡导者，易经养生创始人，养生健康训练第一人，国际易经养生协会会长，国际易经与生命管理研究中心教授。

<<都市人的辟谷养生>>

书籍目录

第一课 辟谷养生一.辟谷的传统含义二.辟谷渊源三.用现代科学解释辟谷的原理及功效第二课 为什么都市人需要辟谷一.都市人的饮食特点二.都市人的空气环境三.都市人的工作环境四.都市人的健康状况五.都市人的心理状况六.都市人的养生需求七.哪些人不宜辟第三课 辟谷对人有什么好处一.胃肠系统可以得到休息二.清理身体的宿便及毒素三.清理优化血液系统四.人体各大系统得以调整(自动)五.大脑得到松静修养六.有利于激活身体潜力七.有利于激活生命潜能八.修正性功能九.改善亚健康十.改善睡眠十一.塑身美体十二.延长年轻态十三.增强免疫能力十四.增强记忆力十五.应对灾难的能力十六.增强觉悟能力十七.加强心灵的认知十八.增强情绪的调控能力十九.心理的平衡第四课 都市人都应该体验一下辟谷对自己的身体了解多少?
一.人体知多少二.人体之最三.奇妙的人体数字你思考过自己的生命吗?一.谁是宇宙间的主打生命?二.有没有问过这些问题?三.通过辟谷的体验去读卜读自己的生命第五课 解密生命解密身体一.五脏六腑二.肌肉系统三.血液系统四.骨骼系统五.筋膜系统六.经络系统七.神经系统八.大脑解密生命一.生命的阴阳学说二.生命能量学说三.生命的系统学说四.生命的开关学说五.生命的觉悟学说六.生命的需要层次学说第六课 辟谷的三种类型一.初级的辟谷——换食二.中级的辟谷——半辟谷三.高级的辟谷——全辟谷第七课 辟谷的具体方法一.强硬辟谷(挨饿)——最低层次二.服气辟谷三.辅助辟谷——被动的靠别人发功帮助四.意念辟谷五.编程辟谷——高层次六.自然辟谷——修炼的结果第八课 辟谷的时间安排两天(周末休闲型).....课后分享：辟谷的体验课后答疑：辟谷的相关疑问及解答紫玫小传

<<都市人的辟谷养生>>

章节摘录

插图：容易进入人体，从而更加重了对人体健康的损害程度。

7.保温杯泡茶结果：破坏维生素，大量渗出鞣酸和茶碱。

茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、茶香油和多种维生素，用80 左右的水冲泡比较适宜，如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中，就如同用微水煎煮一样，会使茶叶中的维生素全遭破坏，茶香油大量挥发，鞣酸、茶碱大量渗出。

这样不仅降低了茶叶的营养价值，减少了茶香，还使有害物质增多。

8.宴席不离生食结果：导致各种寄生虫病。

三文鱼、象拔蚌、鲈鱼、乌鱼、生鱼片、蛇、龟、蟹等成为办公室一族商务宴请时的首选食物，存在寄生虫和致病菌的几率很高，再加上厨师们为了追求味道的鲜美，烹调往往不够充分，很容易让你在大快朵颐之时，病从口入。

9.水果当主食结果：造成人体缺乏蛋白质等物质，营养失衡，甚至引发疾病。

很多办公室一族由于长期静坐的工作方式而造成的消化不良、血脂增高、血管硬化等疾病，确实需要水果中的营养物质来化解。

但是，水果不能当主食。

因为水果中虽然含多种维生素和糖分，却缺少人体需要的蛋白质和某些微量元素。

<<都市人的辟谷养生>>

编辑推荐

《都市人的辟谷养生》：辟谷，即不食五谷。

自古以来多有记载，《太平经》云：“少食为根。

真神好洁，糞秽气昏。

”古今一些离僧、道士、瑜珈行丧，修持到一定层次后，往往出现“不食人间烟火”的现象，足见前人早已积累了辟谷方面的丰富经验。

易经养生创始人，现代都市人辟谷养生倡导者，盛紫玫，养身、养心、养性，养生命至真。

辟谷体验·世上是不是有神仙。

辟谷对人有什么好处：1．加强心灵的认知；2．增强情绪的调控能力；3．胃肠系统可以得到休息；4．清理身体的宿便及毒素；5．清理优化血液系统；6．人体各大系统得以调整；7．大脑得到松静修养；8．有利于激活身体潜力；9．有利于激活生命潜能；10．修正性功能；11．改善亚健康；12．改善睡眠；13．塑身美体；14．延长年轻态；15．增强免疫能力；16．增强记忆力；17．增强觉悟能力；18．心理的平衡。

辟谷养生 - 得以修身！

辟谷养生 - 得以养性！

<<都市人的辟谷养生>>

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>