

<<杨力养生23讲>>

图书基本信息

书名：<<杨力养生23讲>>

13位ISBN编号：9787530428634

10位ISBN编号：7530428632

出版时间：2004-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：杨力

页数：277

字数：180000

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>

<<杨力养生23讲>>

内容概要

本书是著名中医学、易学、作家、学者杨力教授的最新养生科普著作。

该书集《周易》、中医《黄帝内经》、道家、佛家等养生思想于一体，充分传统养生的特色。

本书突出了中华民族几千年来积累的养生保健优势，让人耳目一新，也让人为之振奋。

经过历史考验的传统养生方法，是中华传统文化璀璨的瑰宝，为中华民族的健康繁衍作出了不朽的贡献，弘扬这些宝贵的经验对人类的健康长寿有着重大意义。

本书具有很强的权威性和实用价值，内容极为丰富而且贴近百姓。

杨力教授将传统养生中深奥的知识，用深入浅出、通俗易懂的文笔进行了阐述，一般文化水平的读者都可以看懂，所以是一部全民养生科普书。

相信每个人都可以从书中各取所需。

各得所求，希望此书能走进千家万户，给广大人民群众带来健康的福音。

<<杨力养生23讲>>

作者简介

杨力,她是著名中医学大家、易学家、作家、学者、中国中医研究院教授、北京《周易》研究会会长。杨力教授学识渊博、精通文史哲医和养生文化,她从事研究生教学二十多年,近同年来其健康公益讲座又深受老百姓欢迎。

<<杨力养生23讲>>

书籍目录

- 第1讲 生命在于运动，但不是盲动——动养生讲座 东方养生的两大法宝——动养生和静养生 老奶奶的寿命为什么比老爷爷长？
 东方养生的最大奥秘——动静交替 “闻鸡起舞”好不好？
 运动过度的十大身体信号 太极拳——一种绝佳的动养生运动
- 第2讲 生命需要轻抚——静养生讲座 静养生是对生命的轻抚 来自佛家修禅的启示 来自道家的启示：睡前分钟，练练静养功
- 第3讲 太累了，慢点吧——慢养生讲座 “慢”有什么好处？
 “慢养生”是“上班族”回家后的养生绝招 慢养生是节能养生 慢养生是“在家族”的一大法宝 慢养生的关键在“心慢” “五十营”的启示
- 第4讲 高寒山区为何多寿星——低温养生讲座 为什么高寒山区的人寿命长？
 低温来自何方？
 低温养生的饮食要求 低温养生食品应选择哪些？
- 第5讲 春夏养阳，秋冬养阴——四季养生讲座 四季养生的秘诀——顺应阴阳气化 春天如何养生？
 夏天如何养生？
 秋天如何养生？
 冬天如何养生？
 为什么说春夏要养阳、秋冬要养阴？
 阴虚的人如何养生？
 阳虚的人如何养生？
- 第6讲 强五脏就是强正气——五脏养生讲座 养心之道 养肺之道 养脾之道 养肝之道 养肾之道 保护生命的火种和真tC 心的藏象全息养生 肺的藏象全息养生 肝的藏象全息养生 脾的藏象全息养生 肾的藏象全息养生 “生病起于过用”——来自《黄帝内经》的启示 强五脏就是强正气——如何提高免疫力？
- 第7讲 便秘、胃痛……都是六腑惹的祸——六腑养生讲座 便秘是中老年人的一大痛苦，如何解除？
 人的肠子需要洗吗？
 “屁”的学问 怎样做肛门保健？
 胆的保健奥秘 胃的保健奥秘 膀胱的保健奥秘
- 第8讲 越活越年轻——延缓衰老讲座 《周易》提示：80岁才开始衰老，160岁才是人的天寿 为何自古中医多寿星？
 延缓衰老的七件武器 正视死亡
- 第9讲 水能载舟，也能覆舟——气候养生讲座 人与气候同呼吸共命运 气候怎样影响疾病？
 顺应气候养生之道
- 第10讲 补充营养，清除垃圾——食养生讲座 来自《周易》的启示 来自《黄帝内经》的启示 五行相生、相克与人体五脏如何相应？
 药即是食，食即是药 运气菜、时令菜与反季节菜 动物也有反季节的吗？
 能吃吗？
 做个杂食“动物”吧 人生各阶段的饮食原则 清除生命垃圾的饮食法 一日三餐中的误区 味觉、食欲异常——疾病的信号 食欲异常有什么危险？
- 第11讲 夫妻间的保健操——性养生讲座 中医房室养生的奥秘是什么？
 道家房中术损益要旨 何为绸缪之时？
 中老年人性保健的学问 阳痿、遗精是困扰不少男性的一大痛苦，如何解除？
 性欲异常意味着什么？
- 第12讲 邓时大睡，午时小憩——眠养生讲座 中国特色的睡眠——睡子午觉 提高睡眠质量的四大法宝 失眠是中老年人的一大痛苦，解决的方法是什么？
 如何赶走“瞌睡虫”？
 梦能预兆疾病吗？
 为什么梦能对疾病进行预报？
- 第13讲 越用越灵的大脑——脑养生讲座 人的一生，大脑竟然只用了20% 令人惊叹的是人脑是个太极

<<杨力养生23讲>>

图 开垦80%的大脑“处女地”——如何开发潜意识？

脑不衰则全身不衰——如何用脑延缓衰老？

左右脑交替使用可以保护大脑吗？

几种锻炼大脑的方法！健脑食品有哪些？

第14讲 中医教你颜如玉——美容养生讲座 越吃越美丽——五味美容之谜 五脏健康，容颜才美 面部按摩美容秘诀！

皮肤健美秘诀 心灵美，才是永恒的魅力第15讲 动物是人类最好的老师——仿生养生讲座 什么是仿生养生？

来自《山海经》的启示——辟谷养生法 爬行动物养生之谜 华佗五禽戏的长寿奥秘 五禽戏帮你活百岁第16讲 心理健康才能身体健康——七情养生讲座 七情养生贵在身心健康 七情养生的奥秘是什么？

来自佛家的启示第17讲 你找到生存的最佳点了吗——环境生态养生讲座 环境的美，像美丽的太极图一样，是阴阳和谐的美 地理养生——来自《黄帝内经》的启示第18讲 亚健康后面危机四伏——亚健康养生讲座 谈谈亚健康 是谁偷走了你的健康——引起亚健康的十大原因 走出亚健康的低谷 亚健康保健食品 第19讲 把握生命的律动——生物钟养生讲座 人体生物钟的奥秘是什么？

生物钟可以打破吗？

人的寿命钟可以调拨吗？

和人的寿命有关系吗？

如何利用生物钟养生？

疾病发作和治疗的周期奥秘第20讲 解读生命的警报——疾病预测讲座 人的疾病能预测吗？

全息先兆的奥秘是什么？

观察手、足、耳，疾病无处逃 手、足的保健奥秘是什么？

唾液先兆与养生奥秘 汗先兆与养生奥秘 痰先兆与养生奥秘 尿先兆与养生奥秘 大便先兆与养生奥秘 白带先兆与养生奥秘 精液先兆与养生奥秘 疲劳、消瘦、肥胖三大信号意味着什么？

人的体质与疾病预测的关系 第21讲 十大高发病的保健 冠心病——当今人类常见病中的首恶 暴怒——高血压的大忌 先兆症状——中风的报警器 十大信号——糖尿病早知道 不知不觉埋下的祸根——心肌炎 舒肝养肝——防治肝炎的第一原则 健康要主动——早期发现癌症 现代人多抑郁 快乐享受更年期 练功做操健颈腰第22讲 十大高发癌的早期发现及保健 胃癌 肺癌 肝癌 乳腺癌 食管癌 大肠癌 宫颈癌 膀胱癌 前列腺癌 白血病 附：致癌食品与抗癌食品第23讲 东方养生的秘密武器——经络养生讲座 中国民间传统疗法的奥秘 经络预测疾病之谜 自己动手按经络，年逾百岁尚年轻

<<杨力养生23讲>>

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>