

<<道德经养生大智慧>>

图书基本信息

书名：<<道德经养生大智慧>>

13位ISBN编号：9787535761606

10位ISBN编号：7535761607

出版时间：2010-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：王动阳 编

页数：175

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>

<<道德经养生大智慧>>

前言

养生，古人称之为“摄生”、“道生”、“保生”，用现在的话来说，就是保养自身生命的意思。它的重要意义在于通过各种调摄保养来增强自身的体质，提高正气，从而增强对外界环境的适应能力，减少或避免疾病的发生；或者通过调摄保养，使自身体内阴阳平衡，身心处于一个最佳的状态，从而达到延缓衰老的效果。

我国的养生文化源远流长，内蕴深厚，其中堪称绝世经典的要数老子的养生智慧了。

老子是春秋战国时期著名的哲学家、思想家，也是道家创始人，其所著《道德经》为先秦道家的重要著作，被道家奉为经典。

不仅如此，老子亦是一位著名的养生家。

据《史记》记述：“老子百有六十余岁，或言二百余岁，以自修道而养寿也。”

老子之所以能够活到160多岁，这首先得力于他本人主观上十分重视长生久视之道，甚至把养生治身置于治国平天下之上。

他对养生哲学提出了不少宝贵见解，对后世医学、养生学、哲学的发展产生了深远而重大的影响。

老子在其著作《道德经》中反复强调，要养生长寿，就要习静。

他的这种见解，也被中国历代养生家甚至道家、儒家继承下来，如庄子、抱朴子、孙思邈甚至苏东坡、白居易、陆游等大文学家都曾坚持练静功，而且在这方面都有文字记载留传于世。

老子养生学说最重要的观点可一分为二，第一就是要“养正性”，第二就是要“顺自然”。

所谓“养正性”指的就是要人们实行正常的、有规律的思维活动和生活方式，也就是说要保养正气。

所谓“顺自然”就是要求人们养生不仅要顺从一年四季的气候变化，而且还要随时适应周围的环境。

<<道德经养生大智慧>>

内容概要

《道德经:养生大智慧》写到养生，这是个常话常新的题目。谁不想拥有健康的身体，谁都懂得健康之于我们生活的意义。现在给大家奉送的养生书《道德经养生大智慧》。

它包含了老子总结出来的养生大智慧。

其中有饮食养生、运动养生、以静养生、自然养生、辨证养生以及以德养生等，汇集了《道德经》中所有的养生精华。

《道德经:养生大智慧》语言通俗易懂，向人们介绍了拥有广泛认知度和可行性的养生之道，是一部真正的养生宝典。

<<道德经养生大智慧>>

书籍目录

前序 老子的养生智慧——以自修道而养寿第一章 老子养生，3种境界 1老子的养生意识 2老子的养形之法 3老子的养神之法第二章 老子养生，智慧饮食 1老子养生，损补有道 2饮食之道——均衡为主 3饮食有节，能形与神俱 4老子讲究饮食“三制宜” 5饮食之道——五味令人口爽 6饮食之道——甘其食 7食勿大言，进食宜忌多 8饮食养生之顺四时 9食物进补，胜过药补 10注重饮食，智慧养生 11五果为助，健康有道第三章 运动养生，贵在和谐 1运动在于“和谐” 2太极拳养生在于柔 3气功养生，吐纳调息 4有氧运动，健康必备 5老子按摩术，养生有道 6散步——祛病健身的“良方” 7不要让健康在“坐”中流失 8运动可调节情绪、改善心理第四章 心静神清，贵在为 1见素抱朴，方见养生之道 2养心乃养生之道 3静养也可延寿 4清心寡欲，静以养生 5致虚极，守静笃 6心中无忧，驱除病根 7知足者常乐 8气柔养生观 9知虚和守虚养生观第五章 老予智慧，辨证养生 1辨证养生，以柔克刚 2辨证养生，喜乐有度 3辨证养生，温度适中 4辨证养生，动静结合第六章 顺应自然，以德养生 1老子养生，顺应自然 2惟有玄德才能治身 3道生一，一生二，二生三，三生万物 4养生必先淡泊 5宽容即是道德 6胸襟豁达是养生之道 7嫉妒，不能为之 8乐观利于德 9节俭养生利于健康第七章 遵养生之道，步健康之路 1养生有道，以睡眠养生 2养生有道，自己成为最好的医生 3养生有道，以德善养生 4养生有道，勤而行之 5洗心与圣人病病 6道常无为，而无不为 7归真返璞，随遇而安 8寻找老子的养生规则

<<道德经养生大智慧>>

章节摘录

老子认为，无论对于什么事情，我们都要采取“为无为，事无事”的措施，不勉强做任何事，凡事顺其自然，这样就可消除心理紧张。

不然的话，我们达不到的欲望多了，就会“能无疵乎”，这样就会产生心理过度紧张，让人变得痴痴呆呆，易出现心理疾患。

因人因时合理选择运动项目因人而异，是说根据每个人的不同体质而选择不同的锻炼方法。

为什么有些人运动后觉得疲惫不堪？

有些人长年运动却总是感冒不断...人们希望通过运动得到健康，结果却适得其反。

养生专家告诉我们，运动方法要因人而异。

运动应该具有较科学的方法，有计划、有目的地进行，这样才能避免不科学带来的伤害性及无效率。

有些人运动后感到疲惫是因为运动量过大造成的，运动量过大不但加重心脏负担而且易导致心脏疾病，还会使体内产生较多的氧自由基，该物质将直接侵害细胞功能，造成组织细胞衰老，降低身体免疫力。

而有些人则认为，运动不练个大汗淋漓或浑身肌肉酸痛，就达不到运动效果，这其实是个误区。

出汗只是平衡身体体温，天热时不运动也会出汗。

肌肉酸痛则是因为肌肉缺乏柔软度、运动前未做热身、运动过分疲劳等造成的，用它来衡量锻炼效果是非常不明智的做法。

1.不同年龄、不同性别和不同体质，要选择不同的运动项目对于上了年纪的老年人来说，由于肌肉力量减退、神经系统反应较慢、协调能力差，宜选择动作缓慢柔和、能够活动全身的运动，如走路去买菜、遛弯、打太极拳、舞太极剑、做老年保健操等，每日最好累计1小时或累计8000步以上。

另外，一次运动的持续时间不能太长，爬山、持续登楼梯这种承重性运动最好少做。

对于腿脚不方便的老年患者，应以上肢伸展运动和柔韧运动为主，散步就是不错的选择；而对于年轻力壮、身体健康的人来说，可选择运动量大的锻炼项目，如长跑、打篮球、踢足球等。

由于男人和女人身体状况的差别，运动项目也切忌雷同。

男性力量比较强，可进行举重、哑铃、篮球、足球等，而女性身体柔韧性好，可选择体操、健身操、单车、游泳、跳舞等运动。

<<道德经养生大智慧>>

编辑推荐

《道德经:养生大智慧》：老子，称之为大智麓者，亦以长寿著称于世。

《史记》中记载“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也”。

老子如此高寿，原因何在呢？

老子在《道德经》中，给出了健康养生长寿的秘诀，曰：“我有三宝，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”。

从养生角度来看，老子的一宝，实为修身养性的箴言。

人生最贵的莫过于生命，而生命最贵的莫过于养生研读老子之养生经典，让健康永驻人间饮食养生，为腹不为目，运动养生，贵在和谐养精气，以静养生，清心寡欲，贵在为无为，顺乎自然，祛病延年，少私寡欲，恬淡为上，静气致桑，以静为正。

<<道德经养生大智慧>>

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>