第一图书网, tushu007.com

<<钱氏中医养生18法>>

图书基本信息

书名：<<钱氏中医养生18法>>

13位ISBN编号：9787543324039

10位ISBN编号：7543324032

出版时间：2009-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：钱云，王丽萍，叶静 编著

页数：178

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

前言

带上民族色彩的中华养生之道，以“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，食饮有节，起居有常，不妄作劳”为健康养生上策；西方养生之道以“生命在于运动”、“强调心肺功能，壮健筋骨，修葺身形”为健康要法。
两者都是人类宝贵的健康财富。
出身中医世家，攻读中医与体育专业的钱云教授，从小受其家父传承中医养生文化的影响，从医、从教各18年中，始终没有忘记家父传承中医养生的教诲，特别是1999年至2003年去国外讲学期间，亲眼目睹了中医养生文化在异国他乡的影响与传播，回国后立志搭起东方养老养生院的平台，以实实在在的行动，探索弘扬、发展、创新中华医学养生之路事业。
“钱氏中医养生18法”就是在这种大背景下问世的。
18法首先继承了中华养生强调心身、饮食、生活、医药等要素合一的整体养生理念，提出了“健康需要整体养生”的观点。
从人体站、行、坐、卧基本运动规律入手，着眼点放在对脏腑功能的开发、视力的保健、增强六大关节功能，手足功能的利用及摄取大自然的能量上。
钱云教授总结创新的养生18法，简便实用，是老年人健康体魄的得力助手。
我国是已经进入老龄化的国度，老龄人口总数已经达1.47亿，天津老龄化的进程更快，在1000多万人口中，老年人口占到160万。
这种浪潮式的进发群体出现，是在我国

<<钱氏中医养生18法>>

内容概要

养生18法，是在继承前人养生十大要素的基础上结合作者多年从医，从教的经历，总结出的。
适合现代人健康养生保健需求的长寿方法，此18法既是简单实用的方法也是养生的法则，门道和手册。

当我们带着发展中医养生健康的理念，沿着祖先的足迹，漫步于中医养生的摇篮里时，并无“念去去千里烟波，暮霭沉沉楚天阔”的隔世之感，相反，当我们在从医、从教实践中领悟到，“人是自然、社会之子，应当以回归、亲近，融于自然、社会之道，养悟自然之生”的中医养生理论真谛时，我们会发现，中医养生从热爱、珍重、保养、延续生命开始，5000年来我们的先人们耕耘形成的中医养生理论与实践正是中华民族的自尊、聪慧所在，是“中医养生”作为健康思想、健康技艺、健康美德在中华大地上流传至今不衰，日益受到世人礼敬、赞赏、模仿的根本道理及应用价值的体现。

本书通过通俗、简单、实用、一目了然的“中医养生18法”的形式，展现中医养生“心、身、劳动、行为、生活、饮食、医药”的理论内涵及具体实施方法。

作者简介

钱云教授（中医师），出身中医世家，攻读中医与体育专业。
是天津体育学院养生学教授（研究生导师）、天津市抗衰老学会理事、韩国水原大学客座教授。
钱云教授在研究体育运动养生、中医保健养生方面有很高的造诣，并出版了《中华养生体育法》、《中华养生体育处方》和《中华养

第一图书网, tushu007.com

<<钱氏中医养生18法>>

书籍目录

心法篇　第一法 十常四勿平常心　第二法 微笑从容人生法　第三法 延缓脑部衰老的直觉思维法　第四法 养德养性禀赋法　附1：中医养生心法10条　附2：主张肉体生命与精神生命的和谐统一，强调呵护精神生命的特征　附3：锻炼自己仿生的能力身法篇　第五法 挺拔庄重站如松　一、“ 站立如松 ”的文化品味　二、“ 站立如松 ”的生理功用　三、“ 站立如松 ”六种养生体式及站式八段锦　第六法 迅速从容行如风　一、“ 行（走）如风 ”的文化品味　二、“ 行（走）如风 ”的生理功用　三、“ 行（走）如风 ”养生技法　第七法 稳重大方坐如钟（锺）　一、“ 坐如钟（锺） ”的文化品味　二、“ 坐如钟（锺） ”的生理功用　三、“ 坐如钟（锺） ”养生技法　第八法 和谐自然卧如弓　一、“ 卧如弓 ”的文化品味　二、“ 卧如弓 ”的生理功用　三、“ 卧如弓 ”的养生技法　第九法 视力保健运指功　一、视力保健运指功的由来　二、视力保健运指功技法　第十法 清净脏腑六字诀　一、六字诀的由来　二、六字诀养生技法　第十一法 六大关节热身操　一、热身操运动形式　二、热身操技法　第十二法 四末（手足）功能开发法　一、对四末（手足）功能的再认识　二、对四末（手足）功能的开发　第十三法 沐浴自然养生法　一、沐浴阳光场能　二、沐浴月光场能　三、沐浴树木、花草场能　四、沐浴江河湖海场能　五、沐浴山峦峻气场能　附1：传统养生术的基本步法、手法　附2：传统养生身法之道生活篇　第十四法 最好养生是劳动　一、传统养生对体力劳动的认识　二、参加适当体力劳动从转变观念入手　三、参加适当体力劳动的选择　四、干好自己爱干的事情是最好的养生　第十五法 起居安卧、居处衣着养生法　一、起居有常，安卧有方　二、居处适宜，衣着合体　附1：房中养生快活法　附2：强腰健足坐式八段性养生法　附3：强腰健肾拍打功药食篇　第十六法 谨和五味饮食法　一、传统养生对“ 饮馔服食 ”法的认识与研究　二、常用食物的性能与功用　第十七法 救疾之道中药养生法-　一、益气补脾抗衰老益寿的中药　二、滋阴补血抗衰老益寿的中药　三、助阳补肾抗衰老益寿的中药　四、其他类抗衰老益寿的中药　附：生病选择吃水果疗疾篇　第十八法 五宝合治十病症　一、糖尿病　二、高血压　三、慢性前列腺炎　四、感冒　五、失眠　六、咳嗽　七、防治大便秘结　八、更年期综合征　九、消除疲劳　十、减肥　附1：四总穴　附2：十要庹　附3：介绍传统养生足底推拿疗法　附4：介绍常用按摩点穴手法成果篇　一、“ 东方苑 ”为《钱氏中医养生18法》的问世搭建平台　二、“ 养生18法 ”作为天津市老年大学公共课授课内容　三、“ 养生18法 ”的全部内容在天津市《抗衰老》杂志上发表　四、应邀去老年大学传授18法　五、在东方苑举办了三期“ 养生18法 ”学习班

章节摘录

心法篇　　第一法　十常四勿平常心　　平常，即平时、普通之意。
“平常心”是指用平常的心态处理日常生活中遇到的各种问题。
“十常四勿平常心”，是以平常心的养生之道，每日习练“十常四勿”养生法。
何谓平常心？
北京大学流传这样一个故事，一个新学期开学时，有一个外地新生背着大包、小包走进北大校园，实在太累了，他就把行李放在马路上，这时正好一位老人迎面走来，年轻学子走上去说：“您能不能帮我看一下行李呢？
”老人点点头答应了，于是那位学子轻装前去办理了各种入学手续，一个小时后才回来，发现老人还是尽职尽责完成着自己的“使命”，学子谢过老人，各自离去。
几天后北大开学典礼，学子惊讶地发现，在主席台就座的副校长季羡林先生竟是看行李的老人。
就是这样一件微不足道的小事，当今一般人也很难做到，但作为这位名牌大学的副校长季羡林先生却做到了。
有一位哲人说过：人不一定能使自己伟大，但一定能使自己崇高，而这崇高的人格来自于他的平常心。
季羡林先生的可贵之处是“于平时细微处见精神”。
还如泰国前总理他信是个亿万富翁，他没有让亲生女儿过舒适的生活，而是先叫女儿去麦当劳打工，体验人间生活之艰辛。
泰国总理他信的这种做法，体现出他的“众生平等”的平常心。
社会中的人都是平等的，别人能到麦当劳打工。
泰国总理他信的女儿为何不能去。

编辑推荐

钱氏养生十八法歌　　此法源于十要素，张湛《养生集·序》出，　　心身饮食医行法，天地人和己本求。

颐养心神勤动脑，平和心态不可少，　　人心至爱敬孝先，心法十条要记牢。
站行坐卧身法本，十常四勿养形神，　　动静结合方法简，适合己术伴终身。
五谷为养要记住，鸡鸭鱼肉是辅助，　　餐桌五色五味全，菜果补充维生素。
生活要素不可少，兴趣爱好健康宝，　　单调日子抛脑后，快乐生活少不了。
最好养生是劳动，耕耘花草农作物，　　春种秋收微笑日，收获自然乐无穷。
房中养生抗衰老，阴阳结合生活好，　　少过空巢独居日，走出家门少烦恼。
治疗保健中医药，物美价廉疗效好，　　用好防治十要穴，远离疾病乐逍遥。
此法养生道理明，提供健康效果灵，　　总结传道授业路，供君参考方便行。

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