

<<朱鹤亭道家四季养生>>

图书基本信息

书名：<<朱鹤亭道家四季养生>>

13位ISBN编号：9787545902372

10位ISBN编号：7545902378

出版时间：2010-10

出版时间：鹭江

作者：朱鹤亭

页数：233

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>

<<朱鹤亭道家四季养生>>

前言

《名家论坛》是山东教育电视台2002年推出的大型教育培训栏目。

自开播以来，先后有几十位国内外的学界精英登台演讲，他们渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引人深思的深厚学理、催人奋进的人生智慧，使《名家论坛》成为思想者的殿堂、管理者的精神家园，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标。

《名家论坛》能为广大的观众，特别是企业家、管理工作提供管理理论、业内经验，这是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

回首《名家论坛》八年来的风雨历程，期间的坚持与努力、执著与求索，是一件很不容易的事情，没有相当的信心和定力，没有各方面的支持，是断难坚持下来的。

而今天得到广大观众的认可，而且青睐有加，要求将专家的讲稿结集出版，是我们推出《名家论坛》系列丛书缘由所在，可以说这是意外的收获，也是我们当初所不敢奢望的

<<朱鹤亭道家四季养生>>

内容概要

道以治身，佛以治心，儒以治世。

在中国传统文化当中，与养生关系最为密切的当数道家思想。

道家养生精要乃顺天之时，随地之性，因人之心。

那么，我们应该如何顺天之时，依循自然四季的更迭而养生呢？

国际著名养生学家朱鹤亭在本书中，顺应春生、夏长、秋收、冬藏之大道，从衣食住行各个方面讲述四季日常保健良方及常见季节病症的防治，更亲身示范养生功法，传授道家养生精要，为您揭开道家养生的神秘面纱。

<<朱鹤亭道家四季养生>>

作者简介

朱鹤亭（玄鹤子）国际著名养生学家。

自幼承受家教，熟读四书五经，学习养生秘法、传统医药学、道学、玄学、武学等。

在大学任教及在科研机构工作数十年。

多次应邀赴德、美、加、英、澳、泰、日、韩等国家讲学，传播东方文化与中华养生学。

其所著书籍有《人生与养生》、

<<朱鹤亭道家四季养生>>

书籍目录

四季养生 春第一讲 一年之计在于春 一、春季养生四句话 春季避风 春季护头 春季抑怒 春季养眼 二、“春季”二字的养生背景 三、春季养生的规律第二讲 春季日常保健良方 一、饮食 二、起居 春季床头要向东 春别床——性生活要节制 春季养“神”、养“筋” 站如松，坐如钟，行如风，卧如弓 三、春季的功法 早晚功法不同 增强体质的功法第三讲 春季养肝护肝妙法 一、养肝 功法 食养 戴玉 振奋精神 肝脏与其他脏器的密切关系 二、养血 食物养血 功法养血 经络养血 三、肝炎的防治 食养四季养生 夏四季养生 秋四季养生 冬附图

<<朱鹤亭道家四季养生>>

章节摘录

插图：第五，善于应用菊花 将白菊和黄菊这两种菊花（不是用土栽的，是用水插的菊花）放在床头柜上，晚上睡觉以后，呼吸菊花所散发出来的香味，对养肝护肝是非常有好处的。

我在香港的时候，香港一所大学有个非常有名的教授得了肝癌，从美国回来之后，一下飞机就给我打电话，说想见我。

我说为什么，他说有紧急事情要和我谈。

一看见他，我就看出他脸色发青（肝病的人脸色是发青的，心脏病的人脸色是发红的，脾胃病的人脸色是发黄的，肺病的人脸色是发白的，肾病的人脸色是发黑的，这是望、闻、问、切中的望），我就让他赶快去医院。

到了医院以后，医生一检查，说已经是肝癌晚期，需要马上住院，医生说没什么好办法了，因为病已经很严重了。

我说有三个办法：第一，赶快买新鲜菊花，要没有新鲜菊花的话，就买干菊花也行，煮开了，放在盆里，吸收它的热气。

有新鲜菊花的话就用花瓶插上，放上水，来吸收菊花的清香。

第二，用泡黄菊花的水洗脚、搓脚、浸手。

第三，就是上文中所述的把几种肝打成粉喝。

我所采用的治疗方法，当时有中药、气功、点穴等。

但我个人认为要治好肝癌非常非常难，由于肝癌的后期吐血都是“喷”血，而不是“吐”的，疼痛也非常剧烈，打曲马多止不住，打哌替啶止不住，打吗啡还是止不住，用了以上养生保健方法的效果，就是比医院诊断的死亡时间延长了一些，吐血很少，疼痛基本上得到了一些缓解。

<<朱鹤亭道家四季养生>>

编辑推荐

《朱鹤亭道家四季养生》：天人相应，人的生命活动自然界有着密切的关系，只有顺天之时，适应气候变化，才能抓住养生方法的关键，如果违反四时气候的变化规律，就会导致疾病的发生。

<<朱鹤亭道家四季养生>>

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>