

<<时雍健康艺术创新录>>

图书基本信息

书名：<<时雍健康艺术创新录>>

13位ISBN编号：9787549607259

10位ISBN编号：7549607257

出版时间：2013-1

出版时间：文汇出版社

作者：奚潘良

页数：206

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>

## &lt;&lt;时雍健康艺术创新录&gt;&gt;

## 前言

在改革春风初吹的30年前，我为人民谋求健康，在全国首创了第一家武功体疗院，现已遍及24个国家，逾50万人受益，成为中华武功体疗学科奠基人。

2002年从海外回国又与上海社会科学院尹继佐院长合作成立全国第一所亚健康研究中心；为解决白领、金领族心身疾病困惑的问题又开设了第一个疲劳症和过劳死的实践基地，取得了很好的成效，引起全社会的关注；在国际医学健康论坛上荣获特等奖，也为中国在世界学术界争得了光彩。

2008年我又在世界首创了健养艺术殿堂，现为海外经济发达国家广泛采纳和应用，为中国健康学领域开了先河，这是综合国力和国际竞争力提高的表现。

当前科学技术为人类创造巨大的物质财富，在现代社会高素质人群潮流中，为跟上世界文明在健康素质理念上的发展步伐，我在提高健康素质的实践上做出努力：倡导以时雍为核心，以武医学为基础，以科学艺术为升华的现代人文健康实践模式。

新一代人对于时尚潮流的前沿生活，有着敏锐的嗅觉，亦给社会吹来一丝清新的风气。一批身价不菲的精英源源涌现，他们把自己的生命看成“艺术品”一样珍贵，唯有健养和艺术结合在一起，才能获得真正意义上价值的体现。

我正顺应这个社会所需求的潮流，采用武功体疗学法则，为丰富现代人们所追求的时尚生活新品位而起到标新立异的作用。

生命的最高价值就是追求心身健康的时雍艺术修养，由此把握生命的未来，才能实现远大的理想，臻至人生最高境界。

我认为健康保养是命根的基石，艺术是精神的支柱，它是需要不断进取与创新的。辛勤智慧与开拓创造渗透到生产生活的各方面是维系人类社会的精神纽带，中华武功体疗创新了时雍健康艺术新观念，是当代社会文明发展的重要标尺。

根据多年的临床经验及和谐社会的需求，我把保养生命回春、艺术品位的精华熔于一炉，创立了时雍人文健康艺术这门新学科。

通过各类有益的健康艺术的活动，有助于灵感乍现，使人们颐养心志、舒畅神明、运动筋骨。

这样不仅丰富了生活，增加了生活情趣，又使人们热爱自然、热爱艺术、热爱生活。

人们可以不拘时间和空间的限制，尽情享受自然世界的美妙、时尚新生活。

保养体仁的关键是对起居、饮食、性生活的健康科学行事，而且要在未病之时，讲究日常生活的应对艺术技巧，强调持之以恒的终身调养，以德修身，久而久之，邪气病魔就会远离你了，好似生命在萌动，活力在绽放。

随着社会经济的迅猛发展，人们承受的心理压力越来越大。

科学保健艺术有助于降低抑郁、焦虑症状，改善情志低沉，消除心理问题，使人们获得良好的感觉和健康状况。

可以克服传统的心理定势，对迅速变化的社会生活环境，产生有益的回归情绪，而以心理上的愉悦，来解除身心的疲劳和痛苦，排除孤独、抑郁、空虚感。

时雍已成为健康艺术学的核心与主流，为现代人忙碌创造一个高雅健康艺术的空间。

正如武功体疗学说那样：人生有所追求，才有价值；有所创造，才有精彩。

现代生活的实效正朝着艺术靠拢，正与国际大都市接轨，我在国内把健康艺术学提早了20年左右。

通过海外科研实践认证，健康艺术对消除精神压抑、心身疲劳等有康复效能，使生命与艺术存在着一种天然统一的联系，将生命艺术实现在健康生活中奏效。

中华武功体疗学科中早就提道：“科学保养可以激活健康·长寿，艺术更可点亮生命·价值。

”生活的质量从健养艺术开始，唯有高雅的健康艺术，会让人的心灵得到净化，使生活更加健康美好，社会更加时尚和谐。

总之，把科学保养运用到艺术生活中，从而展示自我的青春活力。

旨在运用一个系统的干预过程中，用身心体验艺术调适的诸种形式来驱除动力的治疗关系，从而使被帮助者达到身体健康生机焕然的目的。

## <<时雍健康艺术创新录>>

我拓荒性地创造了健康艺术这门学科，因此在世界文化艺术研究大会上荣获“中华优秀十佳创新人物”、“世界重大学术思想成果特等奖”和“环球时代杰出人物特殊贡献奖”。

并荣幸登上北京大学百年讲堂高抒豪情。

健康的生活正趋向艺术，概而言之，健康艺术是引秀时雍的新事物，更是拓荒者，当仁不让地登上了国际论坛的大雅殿堂，我将与日本、美国、瑞典等地科学家、医学家、艺术家合作，力争在30年左右摘取诺贝尔奖项荣耀。

## <<时雍健康艺术创新录>>

### 内容概要

奚潘良教授，中华武功体疗学科奠基者，上海扬子江武功体疗院创办人，历任院长，任国内外多所大学客座教授，特级武功体疗师，武功点激疗法“手术刀”第一人，中外著名时雍艺术健康学作家、思想家、教育家、武医艺术专家，国家级社会体育指导员。

《时雍健康艺术创新录》分四篇，内容包括我的武医学创新回响、人文健康时雍的前沿报告、缅怀我的恩师们、励志耕耘篇。

《时雍健康艺术创新录》内容翔实，意深情长，当以严谨的科学态度文汇成书，是一本励志育人的好教材。

## <<时雍健康艺术创新录>>

### 作者简介

奚潘良教授，中华武功体疗学科奠基者，上海扬子江武功体疗院创办人，历任院长，任国内外多所大学客座教授，特级武功体疗师，武功点激疗法“手术刀”第一人，中外著名时雍艺术健康学作家、思想家、教育家、武医艺术专家，国家级社会体育指导员。

师从著名武术前辈王子平先生及其女王菊蓉教授，得海灯法师真传。

曾入选上海市传统武术队，旋即蜚声国内，获“全国武术传统特技特别优秀奖”和“全国体育先进个人”称号，为少有的武学、医学、管理学复合型人才。

1984年厚积薄发创立了中华武功体疗学，开拓性地提出了研究的领域、任务和方法，三十年来屡攀高峰，代表著作《武功体疗法》、《武功推拿术》、《身心调理手册》、《中华武功疗法入门与释疑》、《武功体疗与养生艺术》等55部专著；在国内外权威刊物发表论文多篇，多次获得全国和国际学术论文特等奖，荣登清华、北大讲坛开讲；积极拓展武功体疗学海外开支散叶，应邀访问讲学日、菲、欧、美等国家和地区多年，并于当地设立分部数十家；为表彰其在武功体疗学上卓越的研究与推广贡献，入编中国医学专家名医网、《华夏医魂》、《世界名人录》、《世界优秀专家人才名典》、《世界华人成就博览》、《求是先锋》、《共和国拓荒者》、《光辉历程·杰出共产党人功勋榜》，并特授“中国杰出医学专家”、“中华优秀创新人物”和“共和国建设功勋”等光荣称号。

2009年国庆特邀以嘉宾身份出席共和国六十周年大阅兵盛典、举行于人民大会堂的“盛世中国海内外最有影响力的杰出精英盛会”以及于国家会议中心召开的“和谐中国·2009年度十大创新人物”和“感动中华·2009年度十大著名医学家”颁奖盛典。

2010年荣获世界重大学术思想（成果）特等奖和环球时代杰出人物特殊贡献奖。

2011年荣获“中华医学创新发展推动力人物大会”论文特等奖。

2012年应邀出席第9届中国科学家论坛学术成果演示，入选“2012年感动中国”艺术人物，荣获“2012年度中国科技创新卓越成果奖”和学术论文特等奖。

<<时雍健康艺术创新录>>

书籍目录

自序序一序二第一篇 我的武医学创新回响家世·传承童年·向往寻名师·访专家初试牛刀深化·求精武功为军警训练别出心裁的“镖士”班走上武医科技之路环游世界夫妇俩亲尝武疗法为乌兰夫副委员长疗旧伤为日本东京都知事治疗腰伤为菲律宾总统阿基诺夫人母女治疗为国画大师刘海粟、朱屺瞻看病向书法大家胡问遂等人传授武功壮健操武功体疗令西医专家折服中国武功轰动马尼拉“真功夫”吸引“洋弟子”心系台胞亚运行出奇招引领武功体疗驻社区武功体疗走出国门志存高远捍尊严为吕正操上将治腕伤为橡胶大王治疗痛风为陈云副总理强身健心为电影表演艺术家孙道临治胃病给文学巨匠巴金治疗骨折神游亚健康领域开启“过劳死”科研大门武功体疗与健康艺术相融新生代艺术学养模式引领我走进人文健康高端的启蒙者--尹继佐感悟奥运精神亲历六十国庆阅兵式在北大讲坛演讲创新理念第二篇 人文健康时雍的前沿报告中华武功体疗第一人弘扬中华武术、博采众家之长走向世界的武功体疗专家全国武功体疗学术研讨会巡礼上海扬子江武功体疗院重誉不重金一家举世无双的医院第三篇 缅怀我的恩师们武坛泰斗王子平沧州俊杰佟忠义少林真传海灯法师倡导科学健身的杜宝琨武坛奇人周永福第四篇 励志耕耘篇我在斯德哥尔摩执教捷登富士山顶峰武艺学家赞“铁树”如是说吾谈人生世界观附录1：奚潘良创新峥嵘岁月附录2：时雍艺术传世典藏后记

## &lt;&lt;时雍健康艺术创新录&gt;&gt;

## 章节摘录

草木祖根，山祖昆仑，人若不知自己的血脉传承，枉度一生。  
推崇血缘亲情关系，增强民族凝聚力，沟通古人、今人、后人的感情。

寻根问祖是人类的天性，姓氏是文明的曙光，是血缘的标志，是婚姻的纽带，是部族的开端，是国家的根基。

一程历史造就一代英杰，一代英杰铸造一程历史。

说来奚姓是中国历史上记载的第一个姓，华夏姓奚的人并不多，但却有众多极有影响力的名人与一份十分光荣的传家史。

奚姓起源于北海（今山东昌乐县东南），奚姓的始祖奚仲，是四千多年前夏朝时期人，担任“车正”

。《说文》及《康熙字典》上说：“车与轮之总名也，夏后时，奚仲所造。

”古代早有史册记载《奚仲造车》典故。

奚氏家族历经沧海桑田，艰苦奋斗，披荆斩棘，乘风破浪，创造了无比的辉煌，涌现出了一代又一代的英雄豪杰，仁人俊士。

历史上颇有建树的名人有：春秋时孔子弟子奚容箴，列入圣人门第之中；西汉初有官吏鲁侯奚涓、奚意之爵位；北魏时，有万骑大将军奚斤；唐代制墨著名工匠奚鼎；明代监察御史奚铭；清代画家奚涛，其文采过人，志气英迈，为一般人所不及，展示着世代宗谱的辉煌风采。

他们都是不同时代创造中华文明的杰出人物，凝聚成中华民族精神，留给国人继承学习和发扬光大。

在我童年时代，前辈创建的伟业，在我幼小的心灵中打下深刻的烙印，犹如海洋中一盏闪烁的导航灯，成为我迈向成功的坐标。

树立一种坚毅的个性和执着的人生，暗暗发誓，既然家族是人类社会发展的血脉，天地赐予吾身，作为族人就要珍惜体内基因，心系祖宗，有朝一日也像先辈那样争光夺彩，扮演历史中名副其实的精彩角色。

记得小时候，长辈们曾对我说：“你的曾祖父奚兆安出生在山东济宁，清朝道光时期任过县令。

”祖父奚永鹏是光绪年间举人，曾在泰安做过一官半职的内侍，相当于《水浒传》里及时雨宋公明当时在县衙内公干一般，专负责草拟一些例行的批奏和公文。

后因看不惯官场腐败污浊，才华无从施展，顿生退意。

他曾多次递交辞呈，但未获批准，一气之下，毅然决然地自行离职而走。

然后，祖父带着家眷迁徙到了江南，最后到沪安顿。

我父亲1901年在沪出生，为寄予家庭幸福，起名为阿福，指望喜降人间，福如东海，源远流长。

那时祖父凭着家世和才学，在浦东顾路和龚路两镇间创办了私塾教书，以供养家糊口。

我父亲出生在书香门第的氛围中，耳濡目染和熏陶，在祖父的严厉督导下，他以《学》、《庸》、《论语》为开门教材，背记熟诵，孔孟的思想在孩提时代就在父亲的心理扎下了根，再加上祖母忠厚慈祥，持家勤勉，常以儒学礼教的做人原则严加管教，促使家父言行不离传统，凡到先贤祠堂、寺庙、墓舍、忠孝牌坊，总是以恭敬之心，必肃颜静志，屏息而过，以昭敬礼。

父亲和祖父一样，一生清廉拮据，除了一间客堂、一些书籍、照片之外，没有留给我们什么遗产了。

出于对祖辈的崇敬，我把他们拍的照片和《康熙字典》等古籍和字画珍藏起来。

没想到这些东西成为今后薪火相传的精神支柱。

古贤先辈“人穷不混志，成名不炫耀”的金玉良言，他们留给中华民族的财富在我心中根深蒂固。

打下了自强弘毅，传承文明，求是拓新，为奚氏家族名留百世的决心。

我父亲虽然生于一般书宦之家，可是却在经济极为窘迫的艰难时境中勉度人生。

但我的祖辈为官廉政，不事搜刮，令众人敬畏。

曾祖父奚兆安还有“清吏”的美誉，因此遗留积蓄甚微。

可想而知，我父亲就是在这样的艰难环境下磨炼成长起来的。

## <<时雍健康艺术创新录>>

所以养成了生活朴素的良好习惯，平时与家人一起吃饭时，他总是挑便宜的素菜吃，并戏言：“为大将者自己先吃苦也”，但对周邻四舍总是全力慷慨相助。

他虽然厌倦举业，不屑八股试帖，但主张身躬力行，把修身养性的儒学规范作为处世为人的准则，对儒学的尽忠践行，成为他立志效民的思想根源。

我父亲21岁那年，因德才兼备，身健体壮，办事耿直，富有同情心的豪侠义气，就被上海英美烟草公司相中为买办。

那时父亲虽然在官商买卖中迂回，但就在许多人攀龙附凤、行官送礼、谋求职权成风之时，父亲却对此嗤之以鼻，哀叹道德败落，世风污浊，拒不利用他可以利用的关系为其敛财。

在抗战年代，官吏们纷纷要求增加俸禄，父亲不仅极其冷漠，他还把得到加薪的俸禄，施舍给门房的看守员，救济其家乡父老等，并将每笔资助的用途都一一记录在功德簿上，直至将小辈们抚养成家立业。

而自己仍然保持着节衣缩食的习惯，真正做到国难当头，匹夫有责。

其仗义疏财待人真挚之情实有动人之处，连外国老板也大为赞赏，尽管有些小心眼的人不理解他，而我父亲一身正气，风骨依旧，伴随终身。

我的家世，也许并没有什么惊人之处，衰弱官宦之家，承儒业举之仕途，平凡淡泊的经历，世俗家庭的生活和所处的那个动乱时代，一切都极其普通，但祖辈们家传世风给我的影响是不可磨灭的。治家开明，教学严谨，为人忠厚敦实，令人难忘，至今流传。

父亲对我一生中最大的影响是，在他亲切感召下，我从小树立成才的意志和决心。他那种身体力行的作风、坚韧不拔的精神、谨慎廉洁的操行、忠于戚友的热忱及表率，是我最敬佩的。

父亲很尊重母亲，那种“孩子一切从父”的封建传统意识，在父亲的身上淡化了，这确实留下了金石难买的精神财富。

命运就是这样，充满着偶然和奇妙，如果没有父亲的教诲和现在的机遇，就没有我至今的辉煌。正是：“万贯财产可耗尽，精神财富永流传”，铭记父母养吾之身，奋发图强，愿为社会作贡献，拓新树帜。

当然，血统可以改变人生的面貌，但是更需要时势造英雄的垂青。

总之，干任何事，本着全力以赴，即使失误也决不气馁，继而奔之，直至走向巅峰。

.....

<<时雍健康艺术创新录>>

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>