

<<说保健话长寿>>

图书基本信息

书名：<<说保健话长寿>>

13位ISBN编号：9787811006728

10位ISBN编号：7811006723

出版时间：2007-1

出版时间：体育大学

作者：顾廷洲

页数：248

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>

<<说保健话长寿>>

前言

本书是写人生保健方法与原理的。
我搜集、学习、研究并实践了各种人生保健的方法，结合自己的经验体会，把诸多的保健方法，归纳为五种基本保健方法，即：静养、运动、环境、节食、医药保健法。
在这五法中，都写了一些简便易行、经济有效的保健方法。
中医是我国的国宝，在人生保健方面有许多独特之处，而且实际效果很好。
中药的药源很广，到处可见，物美价廉，应该大力推广普及。
所以在写“医药保健法”时较为具体，以便中医爱好者入门、深造。
本书对。

“长生术”提出了一些探讨性的意见。
最后附了些“简易养生之道”，供读者参考。

本书用最基本的知识，最普通的道理和最常见的事例来论述，所以易学、易懂，只要有初中文化，不论男女老少，何种行业，生活条件环境如何，都可以从中选择适合自己的保健方法。

我们人，生于大自然，回归大自然，“自然”是人生之本。
所以必须认识自然，认识我们人自己，才能更好地把握和利用自然，更有效地向大自然索取健康、索取知识、索取业绩、索取一切。

本书以“自然为人生之本”，论述了人生保健的基本原理和基本方法。

人生保健，顺其自然，但事在人为。
人的生存和发展变化都是在自然状态下自然地进行的，所以必须“顺其自然”。
所谓“顺其自然”就是要求人们办事必须遵循事物发展变化的客观规律（即“自然规律”）。
人生保健，也是如此。

我认为，在认识自然（包括“人体自然”）的基础上，必须办好两年事：一是要把握好“适度”（即处理好阴阳、矛盾诸方面的关系）。

“适度”是成功之“魂”；二是要搞好“预测”。

预测是为了准确地把握好“适度”。

“预测”是成功之“父”。

在施行人生保健时，体温、血压、体育运动的力度以及心跳速度等，都要适合人体健康所需的度。
求医治病时，必须准确诊断（即预测），对症下药，在用药的品种和数量上，都要讲究“适度”。

人生保健是一门极为深奥的科学，它关系到哲学、物理学、化学、生物学、人体科学、医学、心理学、社会科学等很多学科。

“哲学”是我们认识事物的向导，能引导我们全面地认识事物，懂得科学道理。

我们要善于学习哲学，运用哲学去观察、研究、认识人生，探索人生保健的方法。

一个人的知识，总是很有限的，我也如此，但我愿把我有限的关于人生保健方面的知识写成此书，作为引玉之砖，希望对大家有所启发。

愿后生执著向前，愿人们健康长寿。

<<说保健话长寿>>

内容概要

《说保健话长寿》是写人生保健方法与原理的。作者搜集、学习、研究并实践了各种人生保健的方法，结合自己的经验体会，把诸多的保健方法，归纳为五种基本保健方法，即：静养、运动、环境、节食、医药保健法。在这五法中，都写了一些简便易行、经济有效的保健方法。中医是我国的国宝，在人生保健方面有许多独特之处，而且实际效果很好。中药的药源很广，到处可见，物美价廉，应该大力推广普及。所以在写“医药保健法”时较为具体，以便中医爱好者入门、深造。《说保健话长寿》对“长生术”提出了一些探讨性的意见。最后附了些“简易养生之道”，供读者参考。

<<说保健话长寿>>

作者简介

顾廷洲，1938年出生于上海郊区崇明农村。
1955年中学毕业后务农，不久即在崇明县政府农林科任会计辅导员。
1955年底参军。
在军队当过学员、文书。
1961年毕业于铁道兵学院。
后在军队历任排长、保密员、参谋、副营长、股长等职。
1983年转业，在北京城建集团所属企业任经理、书记等职。
1989年毕业于中华全国律师函授中心，成绩优良，被推荐在北京西城区司法局兼做司法工作。
1998年退休。
工作之余，尤好学习研究养生之道，包括中医药学、气功、易学、宗教文化等。
几十年来，一直以此自乐且乐人，自健且健人。
写此书旨在把长期学习、研究的人生保健经验、体会传于社会。

<<说保健话长寿>>

书籍目录

第一篇 人生保健的基本原理第一章 自然是人生之本一、人体是客观存在于大自然并与大自然中，相容和沟通的自然体二、人体是由阴阳两部分自然组成，在阴阳调衡中生存和发展变化的自然体三、人体是客观存在于大自然中的对立统一的自然体四、人体是个自然全息动变的并有其规律的自然体五、人体是由“气”自然结构成的“气场”（即“人体场”），并构成了人的本质和性格六、人体是个自然的时空结构，人体时空结构显示了人生发展变化的自然规律和过程七、人生保健，顺其自然，但事在人为第二章 人生保健的基本原理和原则一、人生保健的基本原理二、人生保健的基本原则第二篇 人生保健的基本方法第一章 静养保健法第二章 运动保健法第三章 环境保健法第四章 节食保健法第五章 医药保健法一、中医论人体的生理卫生二、中医论病理三、中医诊断方法四、中医的治疗和用药方法五、中药的性能及其归类六、中医药在抗衰防老上的基本方法第六章 对抗衰防老的探讨附：简易养生之道

<<说保健话长寿>>

章节摘录

三、环境保健的基本原理 （一）天人合一的原理 天人之间是相容、沟通的。
这一点在本书前面部分已有论述（详见第二章）。
由于这个原理，所以我们要选择好的环境条件（实际上是选择好的气场）。
环境条件（气场）的好坏，对人体的影响最大。

<<说保健话长寿>>

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>