

前 言

中国养生学，是中华民族留给全人类最宝贵的财富。学好它，不光个人健康长寿，还有益于国家各项建设事业。

我国养生学（含气功）已为国内外学者所重视，并有所发展。具有五千年文明历史的中国，养生知识散见于古籍和民间，为了对这一宝贵遗产科学地加以总结提高，以造福于人类，特选择有关养生资料，结合数十年来一己之得撰成本书。内容精湛，乃名曰《中华养生精要》。

全书内容共分八部分。第一部分养生源流和养生法，包括养生源流和各种生活养生法。第二部分锻炼与养生，介绍如何锻炼腰和腿，乳下心前区，左右肋下肝脾区，眼区、颈区与腹背区。第三部分按摩与养生，既有老子按摩法，也有简单实用的自我按摩法。第四部分导引与治疗，介绍用导引与外治合用的二十四种常见病的防治。第五部分饮食与养生，介绍人体需要哪些主要营养以及具有抗癌作用的常用食物。第六部分介绍适合老人儿童常用的长寿粥。第七部分气功基础功，介绍气功出现异常、练功须知以及气功最要紧的基础功。第八部分讲述气功进行的程序，包括姿势、调息、入静、凝神、守窍、握固、心肾交、活子时、意通督任、气通督任，以及炼津化精，炼精化气，炼气化神，达到三化延

年。除此八部分外，最后还附有中国养生古籍：《老子》选解、《阴符经》浅解。

我国离退休的老同志，他们不少人爱好气功并有所造诣，为了使他们身体更健康，生活更幸福、更愉快，请读读《中华养生精要》。

由于时间仓促，水平所限，不妥之处，请多指正。

1990年10月于北京

目 录

养生源流和养生法	(1)
一、中国养生学源远流长.....	(1)
二、养生学的特点.....	(3)
三、情绪与养生.....	(4)
四、环境与养生.....	(5)
五、睡眠与养生.....	(6)
六、运动与养生.....	(7)
七、学养生不宜多吃荤腥.....	(8)
八、学会保养与维修.....	(9)
锻炼与养生	(10)
一、锻炼腰和腿.....	(10)
二、健步走如飞.....	(11)
三、搓摩身三区.....	(11)
四、拍打调盈亏.....	(12)
五、三十六口气.....	(13)
六、海底放光辉.....	(14)
六合锻炼法	(15)
一、望肩.....	(15)
二、运睛.....	(15)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>