

出版说明

当今世界正处于大变革的时代，人类面临着各种新的挑战。目前，在政治、经济、科技和生活等领域里，不断展露出涉及人类命运的新趋势、新格局、新成就和新概念，“现代人丛书”就是从这一角度出发编辑出版的一套丛书。

“现代人丛书”是观察和了解国内外新事物和获得新知识、新信息的一个窗口。我们希望它能帮助你开阔视野，打开思路，印证或改变你的某些看法。

“现代人丛书”着眼于满足多方面、多层次读者的需要，只要是具有思想性、知识性、趣味性和参考价值的书稿，不论是译作，还是著述，都是我们欢迎的选题。

我们热忱地希望各民族广大读者对“现代人丛书”提出宝贵的意见、建议和批评。

目 录

第一章 什么是最科学的美容方式 1	
美的标准——人工美与自然美	
第二章 气功为什么能美容 4	
一、气功讲究修养，使人具有一种内在美..... 4	
气质美——气质是天生的吗——什么是气质——气质是一种	
自信心——自信心的来源——气功提高智力水平的试验——	
气功可以提高人的健康水平——气功可以改变人的容貌	
——气功修炼可使青春持久	
二、气功能使人具有一种健康的美.....10	
身体有病的原因——气功对病体的调整——健康向健美发	
展	
三、气功能改善微循环功能，增进皮肤之美.....12	
什么是微循环——红砂掌的奥秘之处——毛细血管的潜力	
开发	
四、气功能提高内分泌系统的功能.....13	
内分泌系统——外分泌腺——内分泌腺——激素——对皮肤健	
康有影响的激素——性激素——黑色细胞刺激素——情绪对	
皮肤的影响	
五、气功可以美化眼睛.....14	
单眼皮变成了双眼皮——眼睛浮肿的原因——眼睛变亮的原因——	
“望”诊中的“望目”——“五软”学说——脾虚	

病人的眼睛—气功改善眼睛的功能—防止眼睛衰老—
生理性衰老和病理性衰老—眼睛组织在衰老后的变化
六、气功可以美化胸部……………19

乳房对女性的重要性—生育后乳房的变化—乳房的生
理结构—气功对女性第二性特征乳房的影响—乳房的
锻炼—乳房的疾病—男性的胸部—胸部健美对胸部器
官疾病有防治作用

第三章 气功的基本知识……………23

一、怎样理解气功的含义……………23

气功的定义—气功名字的由来—古人对气的理解—
“气”不是气体的意思—“气”是人体与宇宙的一种关
系—“功”的意义—自然的人—“觉悟了的人”—
佛—修炼成“真正的人”—有文化的人十分重视修练
—气功对整个民族进步的意义

二、意识在气功锻炼中的作用……………25

哲学的定义—气功上的定义—神经系统—神经活动的
结果—神经系统分成两部分—脑是神经系统最高级的
一部分—丘脑是仅次于大脑的较高级中枢—大脑的组
成—两个倒置的人体—植物神经系统—意识在气功状
态中的应用—入静—意守—真意—意守实际上只能在大
脑内进行

三、气功中的呼吸……………29

调息—呼吸的要求—呼吸的方法—自然呼吸法—顺呼
吸法—逆呼吸法—呼吸与寿命的关系

四、练功中的形体要求……………32

“形”的意义—放松—松与静的关系—意念放松法—
静坐—静立—静卧

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/>