


前 言


本书是本人在研究乾隆皇帝（本书均略作“乾隆”）的“十常四勿”和《老子按摩法》、《养生十六宜》、《八段锦》、《六字诀》、《易筋经》、《诸病源候论》、《导引健身法解说》、《导引养生功》、《孙思邈自我按摩十三式》等古现代养生术的基础上，应用中医理论、现代医学和运动生物学原理，总结多年养生体育教学、研究和练习经验的基础上创编而成的。

乾隆寿高89岁，是中国古代446位皇帝中的寿魁；事业上，他在位60年，并且还当了4年太上皇，成就了康乾盛世；生活上，他五代同堂，潇洒巡游，品茗吟唱，生活质量甚高；身体上，他一生健康，87岁还外出狩猎，终生不戴眼镜，无疾而终，被史学家称为“十全老人”，成为我们实践养生的榜样。理念上，他有极科学、操作性很强的的养生理论和方法，即“吐纳肺腑、活动筋骨、十常四勿、适时进补”的16字养生秘诀，值得我们学习、借鉴。该健身法主要是根据乾隆“十常四勿”中的“十常”而来，因此，本法假托乾隆之名而作。其特点主要有：1.结合医理，言而有据。2.全身锻炼，动而有序。3.简便易练，讲求实效。4.动在缠绕、行注梢节。5.动息相随，动缓息长。6.神形相依、绵绵若存。其作用主要有：1.集中思想、预热身体。2.畅通经络、宣导气血。3.调理先天、补益后天。4.平衡阴阳，协调脏腑。5.强健筋骨，愉悦身心。

书中十八式动作，不仅有全身各关节的活动、有全身各肢



体的伸展、有全身各部位的按摩，还包括重要经验效穴的自己点按。因此通过练习能达到：1.从上到下有序的活动，锻炼全身大小各个关节。2.促进练习者代谢水平提高，使体温上升，降低肌肉的黏滞性，并使肌肉得到舒展，血液循环得到改善，减少受伤的可能性。3.提高练习者循环、呼吸等内脏器官的机能水平，消除内脏器官的惰性。4.促进练习者参与运动有关中枢间的协调。5.调节练习者运动前状态，使大脑皮层兴奋性处于适宜水平等作用。6.使练习者思想较快进入相对集中的宁神状态等。因此，能使练习者以更自然、更安全、更有效地进入到锻炼状态。



通过多年来国内外的实践发现，该练习具有畅通经络，平衡气血，调理脏腑，强健筋骨，增强体质，提高免疫能力，防治高血压、糖尿病和延缓衰老等作用，深受广大中老年朋友的欢迎。本书可以作为传统体育锻炼的准备活动进行练习，还可将其作为传统医疗保健术进行练习。

在本书撰写过程中得到了著名体育科学家田麦久的关怀，也得到北京体育大学研究生庄永昌、孙志刚、王冬梅的帮助，在此一并表示感谢！

本人水平有限，书中难免有不妥之处，恳请各位批评指正！

序

养生长寿是人类永恒的话题，在物质生活高度发达的现代社会尤其为人们所关注。每一个关心养生、追求养生的人都希望能够找到科学的、有效的养生途径与方法。北京体育大学导引养生功研究中心的青年养生学家胡晓飞潜心研究推出的新作《乾隆养生术》为我们展示了一个科学养生的成功范例，为我们提供了一种科学养生的有效方法。

作者在书中提出，成功的养生不仅要获得长寿，要保障事业有成，而且要享受养生的过程和成果。基于这个观点，他以独特的视角，引领人们把目光集中到清高宗身上。在中国几千年封建王朝的历史上，乾隆可谓是一个独领风骚的人物。在既往的有关研究中，人们总是关注他的政绩、身世和风流潇洒的逸闻趣事，却很少有人关注他的养生实践和效果。其实，乾隆有非常科学的养生理论、值得借鉴的养生实践，还有非常成功的养生效果，是一个成功养生的典范。

现代健身理论与方法强调，健身的实践不仅要作用于生物的人，还要作用于精神和社会的人；应该继承和动员人类文明的一切财富和手段促进人的健康；健身活动应该力求适应于现代人类生活的特点。因此在理论上，作者重视养生和修炼相结合，强调天人合一、人社合一、身心合一的养生原则；在练习中，作者借鉴了乾隆“十常四勿”养生原则中的“十个常要”，结合了人体心理和生

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/>