

序

数千年来，医、儒、道、佛诸家，对养生长寿之法无不悉心探索，唯医家建树尤多，理论方法一一具备，文献资料蔚为大观，为祖国医药学宝库中一奇葩也。昔者均为帝王贵族、闲人逸士所享，民众极少涉足。当今盛世，人民丰衣足食，国家四化有期，健康长寿，谁人不向往之。党和政府对老同志关怀备至，祝愿他们健康长寿，欢度晚年，吾侪古稀之年，无不欢欣鼓舞。然长寿有赖养生，养生尚需有法，法至能收事半功倍之效。

浙江省当代国际问题研究会组织编写，浙江科学技术出版社出版《中国古代养生长寿秘法》一书，适逢其时问世，为人们养生提供借镜与途径。作者将文献资料努力发掘，广搜博采，从饮食起居到养心节欲，从按摩保健到练功强身，其搜集之精细，内容之丰富，令人叹为观止。且系统编排，通俗撰写，晓以医理，重在普及，实为老年人养生长寿必备之书也。

是书付梓之前，余有幸得以先读，受益良多，且感是书作者，其用心之善，可嘉可敬。余愧不文，聊赘数言，是为之序。

朱古亭 于浙江中医学院
一九八六年一月

前 言

皇皇中华，养生之道，渊远流长；九州方圆，长寿之星，代相辉映。文献记载，早在西周，人们就开始了以导引功法及饮食调养求得健身益寿。春秋时期以来，道、医、儒、佛诸家，更是纷纷探究，创造了许多行之有效的养生方法。两汉、唐、宋时期，则已基本形成了以中医学理论为基础，以养精、调气、蓄神为中心的一系列抗老益寿理论与经验。及至明、清，我国独特的养生学已相当成熟和完善，各种论著日渐丰富。虽然传说中的彭祖活了八百年，老子在世三百岁似乎荒唐，但历代百岁以上者，如华佗、孙思邈等“度百岁而动作不衰”者，却有案可稽，不乏其人。

养生抗老，延年益寿，普天下之人谁不向往？特别是随着人类物质生活的普遍提高，在国泰民安，气象万千的今天，更为国家所冀望，人民所重视。我会为研究世界性老龄问题，组织编写本书。为此，编者在浩瀚的古籍医书和其他医学资料中，采撷古人养生长寿之法，以适应广大老同志的需要。

本书在编写过程中，得到了有关方面领导的重视和关怀，特别是卫生部顾问钱信忠同志、浙江省委书记王芳同志在百忙中为本书题字，浙江中医学院副教授朱古亭先生为本书作序，在此一并表示感谢！

衷心祝愿我国老年人安享晚年，健康长寿！

浙江省当代国际问题研究会

一九八五年十月于杭州

目 录

序 言

第一章 气功健身法

- 第一节 气功的概念..... (1)
- 第二节 气功的调节作用 (2)
- 第三节 气功的抗衰老作用 (3)
- 第四节 气功疗法的适应证 (4)
- 第五节 气功锻炼的方法 (5)
- 第六节 如何选择功法和功式 (11)
- 第七节 练功纠偏方法 (13)

第二章 按摩保健法

- 第一节 按摩保健法概述 (16)
- 第二节 按摩保健法的作用 (17)
- 第三节 按摩保健法的适应证和禁忌 (18)
- 第四节 按摩保健法的手法 (19)
- 第五节 老年常见病按摩法 (21)
 - 一、神经衰弱 (21)
 - 二、过度疲劳症 (22)
 - 三、失眠..... (22)
 - 四、落枕..... (23)
 - 五、颈椎病... (24)

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/>