

序

生命对于每个人来说只有一次。长寿是每个人的美好愿望。在这前程似锦的今天，普天下之人谁不想多活几年，谁不希望自己健康长寿，以便为加速科学发展，为建设繁荣昌盛的祖国多做贡献？

随着社会的发展，科学的进步，医疗卫生措施的改善和群众性体育运动的广泛开展，已为广大中老年人的保健益寿提供了日益优越的条件。如何保障中老年人的健康，更好地保护和发挥中老年人的聪明才智，延长人类的寿命，已成为当前广大医学工作者和养生专家探索、研究的主要课题。

厦门大学副教授、福建省高等学校体育研究会副理事长黄渭铭先生和北京大学副教授、北京大学中国武术气功学会秘书长陈庆树先生，近几年来较系统地从事中老年人养生保健方面的研究，他们已先后分别和合作出版了多部养生专著和译著。最近，这两位福建乡友又合作撰写了《东方养生法》一书。该书借鉴现代生命科学理论，以祖国传统养生学为依据，广搜博采，特别结合自己的科学研究成果，通过生动的实例和准确的科学数据，系统地论述了养生健身、延年益寿的科学知识和方法。全书内容丰富，见解新颖，文笔流畅，图文并茂，具体实用，传扬者可据以为本，躬行者则循之有方，医务工作者亦不妨把它当一本有用的参考书读，是

一部独树一帜的关于中老年人养生健身、延年益寿的好书，故特为推荐。

《东方养生法》的出版，必将使读者“开卷有益”。我们已讲了几十年“身体是革命的本钱”，当今处在继续改革、开放的热潮中，我们尤其要重视养生之道，以增进身心健康，从而专心致志，精神焕发地为祖国的富强，民族的昌盛多作贡献！

上海老年人问题研究会副会长
华东师范大学教授 黄震
1989年8月

目 录

序

第一章 人的寿命

- 一、生命的起源…………… (1)
- 二、人类的出现…………… (5)
- 三、人的自然寿限…………… (7)
- 四、人的衰老…………… (10)
- 五、衰老的类型…………… (17)

第二章 中国传统养生学

- 一、传统养生思想的产生和养生学的发展…………… (20)
- 二、传统养生学派…………… (41)
- 三、传统养生理论…………… (47)
- 四、传统养生原则…………… (51)
- 五、传统养生方法…………… (54)

第三章 气功养生

- 一、气功发展概况…………… (67)
- 二、气功锻炼的特点…………… (70)

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/>