

内 容 提 要

本书较为全面地总结和介绍了作者依据家学暨中外养生理论与实践创立的养生术法秘要。

中国部分,回顾了历史长河中的中国养生,从《内经》阐述的人的生活法式中凝炼出养生三策。

上策,却病延年,永葆青春,方法:“提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一”。

中策,未病先防,保体坚强,方法:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,慎节房室,疏神畅志,均适寒温,节护精气神。”

下策,被动治疗,争取康复,方法:“食疗不愈,然后命药。”

书中对三策进行了条分缕析,并对养生观阐述了个人的独到见解。介绍了一些久经验证、切实可行的古老传统养生术法中的自我保健良方。

作者认为,世间一切人的养生,以开源节流走上策最佳,行中策方可,万莫迷而不悟入下策之辙。

外国部分,采撷了外国养生的一些经验谈与练功方法,供读者了解外国的养生之道。并从这些方法中节选总结出

数种中西合璧、卓有成效的适合我国人民习性的健身良方、却病佳术。细腻剖析了跑步、步行、瑜伽、健脑五法的锻炼方法及练功须知,使习者有章可循,有法可依。

本书以养生理论为指导,集科学性、实用性于一体,对人生旅途各个时期的养生具有较强的导航作用。语言通俗易懂,文笔简炼,图文并茂,雅俗共赏。养生术法,功简而赅,效神而速,不须侈谈高远,却病延年,实皆信而有证。可供中西医工作者,气功爱好者、武术爱好者及病患者参考、实践、是养生的良师挚友。

前 言

目前,随着人类社会文明的发展,世界范围内的养生保健运动日趋热烈。养生学将以自己的独特色彩填补传统医学的空白领域,在防病治病,保健康复、优生优育、强身壮体、延年益寿等方面发挥它的巨大作用。可以预言,在不久的将来,它将成为健康与长寿的创造产业。一切有超前意识的有志之士和爱好者,受益者应为这一伟大事业的“早产”做好宣传和组织工作,为人类社会做出贡献。

一九八七年以来,华夏大地随着世界性的养生大潮,掀起了一股气功热,数以百万计的人们被卷入了这股热浪之中。养生术法似雨后春笋般地繁衍昌明,养生专著之多,真可谓汗牛充栋。这样一来,致使不少人在学炼养生术时出现朝秦暮楚、见异思迁,总是“跟着感觉走”的现象;结果是练功成效甚微,有的甚至反受其害。作者对此深感不安,故勇心顿起,茶余饭后,写就《中外养生术秘要》一书,实非争名,旨在述说养生学之真义耳。

俗语云:“绳索割木断,泉水滴石穿。”这就是说,任何学问的研究与实践,只要方法对头,又持之以恒,迟早能进入成功的大门。养生何尝不是如此呢?为此,作者在本书中,

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/>