

中国养生大全

主 编	张有寓		
副主编	陈祖瑞		
编 者	张有寓	陈祖瑞	张毅之
	李自仁	朱鹏飞	吕炳强
	刘燕明	刘伯玉	李允慎
	王耀廷	齐宜宣	苏建华
绘 图	段 霞		

前 言

中华民族在历史发展长河中形成的养生理论和实践,具有鲜明的民族特色,丰富多采,令世界叹为观止。

为了指导人们用科学方法摄生健身,提高身体素质,实现延年益寿的美好理想,我们从浩瀚的古今医籍中,发掘养生秘法,采摘养生菁华,荟萃科研成果,编成《中国养生大全》一书披露于世,以期造福于我们的民族和人民。

本书是一部大型的科普书籍,具有全、新、精的特点。它以祖国医学为基础和立论依据,又充分参考、吸收西方医学的论点、论据,称得上融古今中外于一炉,汇知识性、科学性和实用性为一体,是一部适合不同年龄、不同层次的读者自我保健、延年益寿的必读之书。

本书内容包括:人类的寿命与养生之道,药补与食疗,常用气功功法,性养生与性保健,常见疾病的治疗与预防等。

第一卷重点介绍人类的自然寿命与养生之道。揭示人类生命的本质与自然的关系,论述了人类的自然寿命和大量长寿的实例。结合中外有关资料,较全面地介绍了影响人类寿命

的各种因素和衰老的表现。根据影响人类的寿命因素,提出了养生原则和方法。诸如饮食与起居,体育与健康,气候与疾病,心理与养生,以及健美与长寿等。

第二卷主要介绍中国传统的食养食疗与药补,较详细地介绍了每种食物与药物成分,用法,利弊得失等。重点突出了祖国医学的理论认识,并结合现代医学知识,向读者揭示了食养食疗,药补的科学性和实用价值。

第三卷介绍气功。本书选编了 20 余种饮誉海内外的名家和各种坐、卧、站、行的功法。这些功法有的针对肿瘤、高血压、冠心病、肝炎、关节炎、近视眼等病;有的则是基础功和上乘功;有的适于中、老年和体弱多病以及青少年好动症等。这些功法除针对各种年龄、体质、知识阶层、工种而设外,还专为女子练功和健美选择了功法。

本书对气功的定义、四大特点进行了深入浅出的介绍,提出了气功锻炼的三要素,练的事项以及如何选功,防止偏差的方法。

第四卷内容涉及的是性学知识。《孟子》说:“食、色,性也。”《礼记》说:“饮食男女,人之大欲存焉”可见性行为是人类生活中一种最普遍的行为。性生活是人的正常生活需要,和谐和科学的性生活能使人身心健康,精力充沛,延年益寿。不懂性科学、缺乏性知识,则不仅不能充分享受性感愉快,还会造成许多问题和疾病。在我国由于封建思想意识和传统道德观念的长期束缚,造成了众多人“性盲”和“恐性”观念。加之一些极左思潮的影响,更使这一领域成了“禁区”。

我国古代性学成就是一份充满活力的宝贵财富,具有重

要的实践和指导意义。本篇除介绍男女生殖器官的生理、病理及解剖知识外,还重点介绍了青春期的性教育、结婚前后、计划生育、优生优育及房中术与导引气功、接阴治气与养生、七损八益、房事有则及性病防治等。

性医学是一门科学,性行为是人类繁衍后代的必然结果,与人类社会的发展有着密切的关系。列宁曾经指出:“两性关系,家庭问题,绝对不是个人的私事或生活小节,而是有重大社会意义的事情。”周总理生前也曾多次指出:要把性知识教给青少年。他认为,这是一件破除封建思想,移风易俗的大事。本书本着革命先驱的思想以及现实的社会状况,比较详细地向读者介绍了性医学知识,以期将封建社会和封建意识束缚下濒于湮灭的宝贵的祖国医学文化遗产,在“古为今用”“推陈出新”方针的指导下予以既快又好地继承和发扬。

泱泱中华,历史悠久。养生之道,源远流长。长寿秘诀,古今有之,争相辉映,可师可张。

由于时间仓促和水平所限,书中肯定还会存在不少缺点,欠妥之处,诚恳地希望广大读者不吝指正,以便再版时修订。

张 有 年

1988年4月于天津

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/>