

<<王焕华养生讲记>>

图书基本信息

书名：<<王焕华养生讲记>>

13位ISBN编号：9787534556418

10位ISBN编号：7534556414

出版时间：2007-9

出版时间：江苏科技

作者：王焕华

页数：354

字数：230000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<王焕华养生讲记>>

### 内容概要

饮食为生命之能源，“食养”为人类养生“最基本”的方法和内容，这已成为历代养生学家的共识，并积累了极为丰富的理论和宝贵的经验。

养生延年是一项终生事业，这需要每一位养生者的毅力与恒心；养生益寿是一项综合工程，这需要根据各人的年龄、性别、体质、病情以及气候、环境等多方面因素，依照三条养生主线，坚持“四最”养生原则，就能超越人类寿命的基数，让中国人的平均寿命跨越一个新台阶。

## <<王焕华养生讲记>>

### 作者简介

王焕华(1946.7~),别名王水,江苏南京人,中国农工民主党南京市第八、九、十届市委委员。

1965年考入原南京中医学院中医系(现名南京中医药大学),1970年大学本科毕业,从事以中为主,衷中参西临床工作三十多年,业余时间又热衷于中医药文化和中药养生,以及古老的易

## &lt;&lt;王焕华养生讲记&gt;&gt;

## 书籍目录

第一讲 养生之道的八点反思 古老而优秀的养生文化 八点反思的意义 一、人类“天年”并非百岁 超越百岁，大有人在 “到2010年，人活到120岁不是神话” 二、“生死由命”论可以休矣 袁树珊的失算说明什么 “我命在我，不在于天” 三、“养生十二少”并不可取 “十二少”的由来 多思多笑，长寿之道 多思多笑为何多寿 四、何必要“淡泊名利” “淡泊名利”与“恬淡虚 壮志未酬誓不休 五、“仁者寿”不是事实 “大德必得其寿”纯属说教 长寿并非仁德者专利 六、“遇事不怒”并非上策 林则徐的“制怒”条幅 干祖望主张“怒不可遏” 生理学家爱尔马的研究 七、“寿命遗传”论值得怀疑 古今“寿命遗传”学说 只有15%取决于遗传 八、“吸烟减寿”不是真理 “纪大烟袋”纪晓岚 《烟辩》一书值得一读

第二讲 基础养生：动养与静养 一、动养形 人和动物的试验 中医对“动养形”的认知 西医对“动养形”的解说 二、有氧运动与缺氧运动 人类片刻离不开氧 缺氧运动的警示信号 三、“三动”健身论 体力劳动是长寿之本 竞技运动并非养生之道 健身活动要“三因”制宜 四、特别推荐——走完人生 “健身跑”并非老人首选 百年基业，始于足下 走路的研究报告 想走多快就走多快 有趣的走路养生法 走路是百岁人生的可靠途径 五、动养警示语：避风如避箭 名人名言 ..... 第三讲 重要养生：食养与药养 第四讲 根本养生：养“先天”与养“后天” 附录 食物性味、归经、功效一览表 后记 青岛教你活到100岁 国际养生乐园

## <<王焕华养生讲记>>

### 章节摘录

金元时期著名医学家朱丹溪早就告诫人类：“与其救疗于有疾之后，不若摄生于无疾之先，盖疾成而后药者，徒劳而已。

”这一训示，至今仍有重大意义，值得我们牢牢记取。

第一讲养生之道的八点反思 很多年来，中国人呼吁最多的是“看病贵，看病难”，而我每年却很少把钱花在看病上。

因为我是学中医出身，懂得如何“摄生于无疾之先”，并能几十年如一日地注重养、生之道。

所以，每次体检结果，往往都是“一切正常”。

如果我们人人都能坚持正确的养生之道，那么，“看病贵，看病难”，又与我何干！

古老而优秀的养生文化 纵观古今中外的大量养生学资料之后，人们不难发现，中国传统的养生保健，延年益寿之术，其历史是悠久的，文献是丰富的，理论是深奥的，经验是宝贵的，效果是确切的。

其中又以古代道家、佛家、儒家和医家的理论尤为实用，经验尤为难得。

在中国历代养生经验中，主要有道教、佛教、儒家、医家之言，由于不同的社会背景，或不同的文化根基，或不同的宗教色彩，往往都形成不同的养生风格和特点。

道教是老子所创，主张“无为”，即顺应自然之意，其回归自然，道法自然，返璞归真，是其养生保健的精髓；佛教是古印度王子释迦牟尼所创，所以又称释教，注重精神上 and 肉体上的解脱，讲究自我修养，主张“四大皆空”，提倡坐禅以达到超脱世俗，纯化意念，促进健康长寿的目的，静坐的禅功也就成其养生之特色；儒家是为孔子所创，其特点是以修德为核心的养生思想，认为“仁者寿”，提倡寡欲以达“仁”，可以健身，令人长寿；医家则是以人为本，运用五行生克之理，协调人体阴阳之气，以求阴平阳秘，形与神俱，终其天年，度百岁乃去。

当然，各家在具体养生延年的方法上，又包涵着多种多样，丰富生动的具体内容。

这些原本是我们引以为豪的。

然而时至今日，相当丰富多彩的内容不仅不能为人们所知晓而误解，甚至还会被现代人士视为荒谬而嘲笑。

如今高科技发展一日千里，古代养生家的许多宝贵经验有的已逐渐得到科学的诠释和认可，这才又去追求古人的养生足迹，寻回那些早被遗弃的养生之道。

<<王焕华养生讲记>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>