

<<生命在于平衡>>

图书基本信息

书名：<<生命在于平衡>>

13位ISBN编号：9787535760722

10位ISBN编号：7535760724

出版时间：2010-4

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：张剑祥

页数：117

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>

## <<生命在于平衡>>

### 内容概要

《生命在于平衡：健康需要运动》针对当今养生保健某些误区，提出了“生命在于平衡，健康需要运动”的崭新现代养生保健观。

并具体介绍了如何运用最新研究成果与经验，来维护自身心理、环境、营养、动静等诸方面的平衡。同时还应用平衡理念，首次推介了可防病强身，促健康长寿的全新锻炼方法——“九留春”导引。

《生命在于平衡：健康需要运动》内容新，不但有“生命在于平衡”的创新性理念，而且实用性强，同时文字深入浅出，妙趣横生，对现代病的预防有良好指导作用，既适合中老年人阅读，又适合青年人参考。

## <<生命在于平衡>>

### 作者简介

张剑祥，著名科普作家。

1946年出生于湖南长沙，1970年毕业于湖南医学院。

长沙市第一医院内科主任医师，中南大学湘雅医学院兼职教授，湖南省医学会专家库成员，湖南省科普作家协会副理事长，长沙市科普作家协会副理事长。

曾任湖南省中西医结合学会风湿免疫专业委员会副主委，湖南省肾脏病专业委员会委员，湖南省风湿免疫专业委员会委员，湖南省输血协会理事，长沙市医学会内科专业委员会主委。

两次评为湖南医科大学优秀教师，曾被中央电视台《与你同行》栏目聘邀为医学顾问与嘉宾。

多次被聘为博士、硕士研究生论文答辩或评审专家及科技成果鉴定专家。

曾获长沙市科技成果二等奖2项，长沙市医学科技进步奖多次。

主编著作6部，参加编著18部。

发表科普作品2000余篇，学术论文70余篇，撰写电视科普脚本10个，参加编辑科普期刊160期。

各项作品多次在全国及省市获奖，包括获得全国爱卫会、卫生部、中国科协颁发的特别奖。

曾于2007年10月被中国科普作家协会授予“有突出贡献的科普作家”称号。

## <<生命在于平衡>>

### 书籍目录

大道至简，健康至上平衡理念渊源长生命平衡有内涵心病毒于砒——心理需平衡活好靠环境——环境要平衡病从吃喝生——营养应平衡适度运动好——动静求平衡健康路上红灯闪闪保健新法“九留春”四字真经，杂动笑洁赢得康寿，1至6行后记

## &lt;&lt;生命在于平衡&gt;&gt;

## 章节摘录

对于生命现象，虽历来说法各异，各有其理，但也各有偏颇之处。

“生命在于运动”，从广义上指，宇宙万物均在运动之中，人的生命亦然。但从减轻人的负荷与消耗而言，“生命在于静止”也有其理。

历史上的高僧高寿者倒也不乏其人。

不过从人类数万年演绎进化史，特别是现代养生健康的研究结果来看，我们越来越主张“生命在于平衡，健康需要运动”的口号。

我们倡导“生命在于平衡”这一新理念，是因为在我们人体内部构造和外界周边环境存在着太多的变数，人们无时不刻面临错综复杂、瞬息万变的自然法则。

想要长寿健康就必须顺应这个法则注重各方面的平衡。

“生命在于平衡”的口号绝非凭空想象出来的，她有坚实的理论基础作支持，这便是在公元前722年问世，我国现存最早的医学巨著《黄帝内经》中的阴阳学说。

阴阳学说是我国古代杰出的哲学理论，医学中的阴阳学说囊括了人体解剖、生理、病理、诊断与治疗等。

至今她仍闪烁着灿烂的光辉，备受世界医家的推崇。

该学说认为：万物均有阴阳属性，就象衣服有正反，树叶有上下两面一样，人也有气与血等等，而阴阳失衡人就生病。

《黄帝内经》中指出：“阴胜阳则病，阳胜阴则病；阳胜则热，阴胜则寒”。

《素问》还称，“阴平阳秘精神乃治”，用现代医学诠释之即为：“人体各系统各脏器之间，与环境、营养、心理、运动及性生活等诸多方面相互协调、平衡，人体的各种功能就既不会低下，也不会亢进，人便处于健康状态。

”对于阴阳，人们听得太多，却了解甚少。

阴阳到底是什么？

其实，阴阳最初的含义是指日光的向背，即向着日光的为阳，背着日光的为阴。

历来将之引申为气候的寒暖，如今天阳光灿烂、太阳大、很热、很亮……即为阳，而当下雨、落雪、没有太阳、天气阴沉、寒冷……即概括为阴。

当社会不断发展，古人就把阴阳作为解释一切事物，特别是有关人类健康的心理、营养、环境、运动等的正反两个方面，并用阴阳来分析解释自然界两种对立而又互相依存、消长的物质势力。

在人类社会、宇宙空间及我们人体，一切东西都具有阴阳的性质。

简单地说，不管什么情况，什么条件，何种人或事，阴阳处于平衡就正常、就顺利、就是好结果。

而当阴阳一旦失衡就会出问题，就不正常，就会出乱子。

<<生命在于平衡>>

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>