

<<静坐不生病>>

图书基本信息

书名：<<静坐不生病>>

13位ISBN编号：9787539931579

10位ISBN编号：7539931574

出版时间：2009-4

出版时间：江苏文艺

作者：沈澍农//钱新艳

页数：188

字数：130000

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>

<<静坐不生病>>

前言

人一生当中最大的拥有就是生命，最大的享受就是健康。
有多少人在生命弥留之际才明白自己这辈子是在给医院打工？
可为时已晚！

聪明人投资健康，明白人爱护健康，普通人漠视健康，糊涂人透支健康。
健康的重要性不言而喻。
但由于整个社会的浮躁以及媒体社会的意志，一些人把对健康的追求变成赶时髦了，被无孔不入的广告与一些“正确的，但并不吻合自身实际需要的健康观念”所误导，比如整天吃维生素丸，又或者整日奔跑在跑步机上。

生命在于运动，更准确的说法应该是：生命在于科学运动。
这个科学是什么，大家都少知道了。
不久前，我的一个熟人去爬南京的紫金山，回来后说头有点疼，以为劳累了，就躺在床上休息，谁知接着就不省人事了，家人喊也喊不醒，手忙脚乱地喊救护车，送到医院也没救过来。
医院初步诊断死亡原因为“脑溢血”。

<<静坐不生病>>

内容概要

说起太极拳等健身方法，大家都很熟悉，而谈到静坐，有些人可能会觉得这是古人的事，或者是庙里和尚的事，然而事实并非如此，静坐的艺术在全球范围内正在悄然兴起。

<<静坐不生病>>

作者简介

沈澍农，南京中医药大学教授。
博士生导师。
长期从事中医古籍语言文字研究和古代中医文献整理研究。

<<静坐不生病>>

书籍目录

序言 生命需要“静”界第一章 静坐养生——每个人都可拥有的护身符 1.“治未病”的有效途径
2.身体需要最自然的保养 3.我们不能改变外环境，但却可以改变自身内环境 4.你明白“静”的真实意义吗 5.掌握生命的主动权 6.安定全身的重心，以不变应万变 7.静坐是瑜伽课的基础 8.古圣先贤的养生真法 9.长寿高僧的不传之秘 10.道家仙翁的得道心功第二章 呼吸——性命攸关的头等大事 1.要学静坐，先练呼吸 2.养生的奥妙——腹式呼吸是关键 3.把气息调和到最佳状态 4.学会观察自己的呼吸 5.要想活得久，呼吸请放慢 6.让呼吸直达脐下 7.细心体会呼吸所带来的感觉
8.心平气和 9.深长的呼吸直接促进新陈代谢，延缓衰老 10.心息相依的“十二息”治病法第三章 经络通，百病除 1.静坐——最安全有效的通经络法 2.你生活在压力之下吗 3.还你婴儿般的睡眠 4.气机畅通清除脾胃宿疾 5.静主平衡——瘦身排毒两不误 6.静能养颜——爱美女士的福音 7.不知不觉治愈肩周炎 8.神奇的六个字——增强免疫力的有效法宝 9.改善血液循环——远离心脑血管病 10.增大肺活量，走路不再喘 11.现代人，你是否有慢性疲劳 12.柔和平复肝胆之火 13.不花一分钱，治好神经衰弱 14.静坐加导引，泌尿系统永无患第四章 良好的心态胜于良药 1.精神是身体的主人 2.情绪的大起大落是身体的大敌 3.心病本需心药医，身病也需心药治 4.把握心灵力量，开启智慧之门 5.你常感到心力交瘁吗 6.扬善避恶——情绪是会传染的 7.用我们的心意去圆满人生第五章 如何练习静坐——打开养生宝藏 1.保持正确的姿势十分重要 2.两脚该怎样放 3.头颈部注意平直正中 4.调适胸部的的方法 5.睡觉也养生——安定的“狮子王卧法” 6.发挥主观能动性，保持良好的心理状态 7.控制住心灵便可驾驭外境，不生烦恼 8.轻松自然，不做无用功 9.处理身体的障碍，理顺气脉经络 10.处理心理的障碍，保持愉悦心境 11.选择合适的环境让你事半功倍 12.持之以恒，循序渐进 13.千万别忘了坐后按摩——让你的身体风调雨顺 14.如虎添翼的效果——二十二招静坐养生小贴士 15.化解不适——更清楚地认识静坐第六章 静坐养生的饮食调养 1.这些食物有助于入静 2.平和益寿——蔬菜“四大名旦”第七章 积极自信，做自己的养生专家 1.以静为主，以动为辅，动静结合，疾病无踪 2.身体是自己的，你放心交给他人吗 3.无忧无虑，静中常乐——九十三岁外婆的养生观 4.静坐养阴——要长寿，养阴很重要 5.对待身体的不适——要在意但不要过分紧张
6.现在为什么“看病难” 7.你会求医吗 8.医药代表的秘密 9.储备能量——活到天年不是梦第八章 天人合一，至纯至静——领悟生命的真谛 1.悲欢离合、阴晴圆缺——如此才是真实的人生 2.以静为本、平和中正——七弦琴中的养生秘密 3.自然力前人人平等，唯有“静”字到达永恒 4.宁静致远——改变气质，升华心灵 5.实现自我，演绎精彩人生后记 关注心灵，内求健康

<<静坐不生病>>

章节摘录

第一章 静坐养生——每个人都可拥有的护身符 1. “治未病”的有效途径 “治未病”是当前比较流行的词语。

它包含三种意义：一是防病于未然，强调摄生，预防疾病的发生；二是既病之后防其传变，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变；三是预后防止疾病的复发及治愈后遗症。

随着全国各地健康教育的开展，不少人都开始重视自己的健康，“未病先防、既病防变、瘥后防复”这些治未病的理论很受欢迎，一些中医院还开设了“治未病”专科，提倡冬病夏治，或者针对各人的体质开膏方保健。

前不久，我所住的小区来了一个“治未病养生保健小组”，在小区里摆摊子义诊，吸引了很多老年人。

我去看了一下，马上就发现了问题——“治未病”是假的，推销保健品才是真的。这些人穿着白大褂，打着“治未病”的旗号，向大家推销一种据说可增强免疫力的保健品胶囊，一个疗程三盒，需要一千多元。

中间坐的是个戴眼镜的中年人，据称是某大医院的主任，每义诊一位，都极力向人推荐他的保健品。一天下来，还真有人肯花这个钱。

不过，义诊了两天之后，在人们即将失去兴趣之前，他们及时地抽身了，接着去另外一个小区。

我心中暗笑，“治未病”这三个字还可以这样赚钱，偏偏就有人相信，真是亵渎了博大精深的中医理论。

“治未病”可是我国传统的预防医学和养生学发展的基础，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验，明确地指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

《灵枢经》也说：“上工治未病，不治已病。”

东汉医圣张仲景也强调“上工治未病”，就是说好的医生在疾病未发展之前就把它扼杀在摇篮里。

其实要想“治未病”也不一定要花钱，所谓预防疾病，关键还是在我们自身的免疫力，所有号称“治未病”的保健品，包括现在很热门的膏方保健无非是加强自身的免疫力。

但我可以告诉你，免疫力这种东西完全能通过身体内部的能量来激发，而不需要借助外力。

用最自然的方法来激发免疫力，不仅没副作用，而且能长久保持，这种方法就是中国传统的呼吸习静养生法。

当你在一天的工作结束之后，盘腿静坐，调整呼吸，放松整个身心，那是多么惬意的享受，我自己曾有过深刻的体会。

那是我考大学的时候，面临着巨大压力；整天恍恍惚惚的，老是想着考不上怎么办。

有时候，人的期望值太高了，反而带来负面反应，题目越想做对就越是出错，在心神不定的时候，身体也出现了状况。

我的牙龈肿了起来，先是一边，再是两边，然后颌下的淋巴结也开始发肿，头都不能低。

去医院挂了水当时压下去了，牙龈也消肿了。

可以后只要我一疲劳，长时间地复习，不出两天，淋巴结就又开始肿大，太阳穴周围也痛，有时还耳鸣，如果几天不看书，去休息休息就感到好些。

我快绝望了，这不是天要我失败嘛。

在没办法的情况下，我只好跑到寺庙去烧香拜佛，求得一些心理安慰。

在寺里遇到一位居士，他见我愁眉不展，主动上前询问，于是我把烦恼一一倾诉，说着说着我居然哭了。

他说，是因为我的免疫力不行，所以身体一劳累就出问题。

他让我白天学习，晚上静坐。

静坐的时候，把注意力放在呼吸上，用腹式呼吸。

每一吸气，就想象吸入了天地精华，滋养着全身；当呼气的时候，想象呼出的是浊气、是烦恼。

这是我第一次接触到静坐养生法。

<<静坐不生病>>

当时我也没有其他方法了，就半信半疑地去练习。

这样练了一个星期，感觉有精神多了，白天看书效率也提高了。

我就这样继续练习下去，之后淋巴结再也没肿过，以前熬夜也记不住的内容，现在看看就记住了。

而且，我每晚静坐，坐完就安安稳稳地睡觉，再也不熬夜了。

一直到考试结束，我的身体都没再感到疲劳过，精力充沛让我最终获得了成功。

其实不难理解，静坐养生是从身体内部激发了自身免疫力，无形之中达到“治未病”的效果。

在我们身边，有很多朋友都很忙碌，说到“治未病”也总是把希望寄予各式各样的维生素药丸、蛋白质粉、抗衰老胶囊等五花八门的保健品，仿佛吃得越多，身体就越好，却很少有人想到从自身内部去激发免疫力。

现在，我告诉你了静坐这种既安全又有效，还不花一分钱的好方法，只要你相信，每天找点时间去练习，你的身体必将在不知不觉中固若金汤。

2 身体需要最自然的保养 现代人的生活条件比古人要优越不知多少倍，可是身体素质反而大不如从前。

此话并非虚言。

别看现在平均寿命比从前高出不少，实际上这当中很大一部分比例是由现存的老年人拉扯上来的，而且还有人口基数大的因素在里面。

现在七十岁以上的老年人出生于民国时期，那个时候污染少，自然环境也没遭到大量破坏，吃的用的都比较天然，只要逃过战乱，注意卫生，不染上传染病，一般都能享尽天年。

而且，必须说，医疗水平的大幅度提高是平均寿命提高的重要因素，即现代人的身体素质并不好，是医学给“拉”上来的。

不知大家有没有觉得，现在生病的人越来越多，英年早逝好像已不是什么偶然事件了，而且疾病也趋向于复杂化。

记得在上世纪八十年代，一旦听说某某得了癌症，那可是不得了的新闻，因为那个年代得这种病的人实在不多，大家都感到惊讶。

而如今，癌症这种病是见怪不怪了，发病率年年上涨。

从前是传染病多，现在是非传染性的慢性病多。

据统计，城镇居民每四人中就有一人死于癌症。

近十年以来，在死亡原因中，心脑血管疾病和恶性肿瘤一直占据着前两位。

在我们这个社会，快节奏的生活方式以及不可避免的环境污染无时无刻不在侵扰着我们的身体。

近几年来，许多人也意识到工业社会带来的负面影响，所以只要一提起“绿色”、“纯天然”、“无公害”这些字眼，总是能吸引众多眼球。

的确，我们的身体要回归自然，我们的身体需要最自然的保养。

可是，我们不可能回到从前，我们一出门就要吸入汽车的尾气；我们打手机用电脑要受到辐射的伤害；我们吃东西也总是担心食品安全，从有毒大米到苏丹红辣椒酱再到含有三聚氰胺的牛奶，诸如此类，不胜枚举。

人们不禁要问，我们还能吃什么？

其实，就算是标明“绿色”商标的产品，就一定是安全的吗？

谁也不敢肯定。

那么，我们是不是无路可走了？

当然不是，只要我们能真正的理解“自然”这两个字并且真正做到，抛弃我们的一些不良生活方式，我们就会自然而然地享尽天年。

要做到这点，我们可以从内外两方面去把握。

我认识的一位女士皮肤保养得很好，是那种很健康的红润，奇怪的是她既不用化妆品也不上美容院。

她告诉我她的秘诀就是活得自然。

她很少吃工厂生产出来的商品，总是喜欢最原始的食物，像地里长的、水里生的，五谷杂粮、瓜果蔬菜都蕴含着天然的能量。

<<静坐不生病>>

而越是加工程序复杂的，也就是越脱离原生态的食物就越对人体有害。

因为工厂里出来的东西必然有食品添加剂等化学物质，我们不是担心食品安全？

那就请尽量吃原生态的食物。

身体为什么多病，有害物质积累多了呀。

朋友的小孩，长得面黄肌瘦，比同龄人要矮一个头。

自上了小学之后三天两头请假看病，一会儿发烧，一会儿流鼻血，要不就老是皮肤过敏，去医院也查不出所以然，只好开一些常规药品，结果总是好一段时间，坏一段时间。

到他们家看一看就发现，满桌子零食。

小孩尤其喜欢吃薯片和火腿肠，正常的饭菜倒很没兴趣，再不然就上肯德基或麦当劳。

现在的家长都十分溺爱孩子，这个小孩从小就不好好吃饭，家长觉得现在的孩子也不容易，喜欢吃什么就让他多吃点，结果往往到了吃饭的时候，零食已吃饱了，一点胃口也没有。

这样下去，身体不垮才怪呢。

我建议他父母马上就停掉所有的零食，恢复正常的饭菜，小孩不肯吃就让他饿，饿了就让他吃饭菜，白米饭最养人。

<<静坐不生病>>

媒体关注与评论

1914年，蒋维乔著《因是子静坐法》，轰动全国，包括北京大学在内的不少学校都将该静坐法列入课程，并设有静坐会等组织，可谓极一时之盛。

练习者以知识分子者居多，湖南著名教育家杨昌济就曾在长沙第一师范学校常向学生讲授静坐要诀。

当年毛泽东主席在这所学校学习时，就坚持静坐深呼吸。

为其革命生涯打下坚实的体魄。

——沈澎农（南京中医药大学教授 博士生导师）

<<静坐不生病>>

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>