

<<我命在我不在天>>

图书基本信息

书名：<<我命在我不在天>>

13位ISBN编号：9787539938202

10位ISBN编号：753993820X

出版时间：2010-9

出版时间：江苏文艺出版社

作者：钱异芬

页数：207

字数：180000

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>

## <<我命在我不在天>>

### 内容概要

唐代大医孙思邈是一位养生方法集大成者。

他的养生之术融合了儒家、道家、佛家和医家的养生理论，提出了的许多切实可行的养生方法，千百年来备受人们尊崇。

但除了《千金要方》和《千金翼方》外，大多失传。

另有部分养生篇章散见于其他文史典籍之中，还有一些养生歌诀流传在民间。

本书即是适应现代需要，分门别类，把他亲身实践而得来的长寿经验与大家分享。

相信对于身心疲惫、想好好养生又处于迷茫之中的现代人一定会有所启发。

## <<我命在我不在天>>

### 作者简介

钱异芬，江苏南京人，吴越钱武肃王第三十四世孙，南京中医药大学医史文献学硕士，师从著名中医文献学家沈澍农教授。

自幼秉承祖先遗志，拜隐于闾巷之高人为师，酷爱传统文化，医文兼通，对养生有着许多亲身的心得与体会。

## &lt;&lt;我命在我不在天&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 看大医如何养生第一章 我命在我不在天 1.人命至重，有贵千金 2.寿夭休论命，修行本在人 3.变羸弱之体，至百岁之寿 4.怎样才是真正的爱护自己第二章 起居生活无小事 1.创造幽雅清静的居住环境 2.睡眠有讲究——先卧心，后卧眼 3.起居有常身康健 4.话说多，不如少 5.梦与疾病的秘密 6.增减衣裳勤沐浴 7.四季摄养，天人合一 8.长寿需节欲——服药百裹，不如独卧第三章 安身之本，必资于食 1.怎样吃——养成健康的进食习惯 2.吃什么——粗细搭配，轻清素淡 3.食治不愈，然后命药 4.调和五味，拒绝反季节食物 5.食不欲杂——简化我们的餐桌 6.饮酒不可过量 7.服水养生，调养身心 8.排毒减负清肠——神奇的辟谷养生术 9.服药保养——消未起之患，治未病之疾 10.杀生求生，去生更远第四章 动静相宜，和谐中庸 1.流水不腐，户枢不蠹 2.养生以不伤为本 3.秘传天竺国按摩法 4.老子按摩法四十九式 5.孙真人常用养生十三法 6.激发免疫潜力的黄帝内视法 7.祛病延年六字诀 8.吐故纳新，和神导气 9.静养身心的禅观法 10.平衡阴阳，导引吐纳 11.日月星光禹步法 12.头面部按摩，容光焕发 13.背部按摩，一身轻松 14.量力而行，常散步 15.孙真人独创简便易行取穴法第五章 妇幼保健当重视 1.女性养生体质特点 2.极具中医特色的逐月养胎法 3.优生优育说胎教 4.生男还是生女——胎儿性别判断 5.千万不要堕胎 6.妇人产后调养——健康的岔路口 7.新生儿护理要点 8.哺乳有讲究 9.养小为大——孙真人的养儿经 10.三岁看大，七岁看老——相儿命短长法 11.内外兼修——唐代的天然美容术第六章 如何打造一个愉快的晚年 1.笑对秋阳——衰老也是自然规律 2.修身养性，颐养天年——“养老大例”有特色 3.白首之年，未尝释卷——以读书为乐 4.培养爱好，心不空虚 5.百善孝为先，圆满孝道无遗憾 6.养眼护齿——高质量生活的保证 7.肠一润，便就通 8.正本清源——孙真人看糖尿病 9.善终——真人的最后启示第七章 养德化性必长寿，性格决定命运 1.养生的本质是养性 2.大医德为先，大德必得其寿 3.谁说“江山易改，本性难移” 4.知足常乐，不做欲望的仆人 5.减压灭烦恼 6.人不可以无畏 7.行善积德思无邪 8.智圆行方，积极乐观第八章 透视孙真人养生精华 1.解读“孙真人卫生歌” 2.解读“孙真人摄养论” 3.解读“孙真人养生铭” 1 4.解读“孙真人摄养枕中方” 5.解读“孙真人保生铭” 6.解读“孙真人枕上记” 7.解读“孙真人谨疾箴” 8.解读“孙真人福寿论” 9.解读“孙真人存神炼气铭” 后记 返朴归真最美好

## &lt;&lt;我命在我不在天&gt;&gt;

## 章节摘录

内视法就是通过“外思其身，内视五脏”的活动来进行养生，发挥我们自身的能力，向内寻求健康，而不是如今流行的一说到养生有什么方法就一味的寄希望于外在的药物、保健品，一味向外界寻求医疗保健方法，不断地开发新药，研究新的诊断、治疗仪器。

要知道外在的东西始终是我们不能掌握的，即使花多少钱也不一定能事事如意，我们所能把握的只有自己的内境，身体的健康长寿的决定权也是在于我们的内环境，也就是我们体内的精气神。

练习“黄帝内视法”，首先要竖立信心，就是说你一定要相信自己有向内求健康的能力。很多朋友听了这种方法，总是付之一笑，听完就算了，好像觉得玄乎玄乎的；也有的人当时相信了，过后又半信半疑，急于求成，没有恒心，练了几天没有明显效果就放弃了，这些心态都要不得。所以我说，要学内视法，首先要树立信心、摒弃浮躁，力求是在和自己的身心沟通，达到一种如如不动的空灵状态，而后才能激发自身的潜在能量。

试想，假如心思总是处在动荡嘈杂的状态，心神不定，气息不稳，患得患失，那还怎么能探知体内本身的能量，更不要说让这些能量发生作用祛病益寿了。

静下心之后，你就可以慢慢来观想操作了。

这时，眼睛轻轻闭合，外界一切动静与我无关，想象自己看见身体内部的景象：五脏呈五色分明，悬挂于体腔内，心脏红、肺脏白、肝脏青、脾脏黄、肾脏黑，气血在经脉里安静流动，全身上下循环贯通。

这样一直地观想，初步练习的时候可以大致地想象，过了一个阶段，觉得自己有能力想象更多了，可以再做细致地观察。

比如从五脏的颜色引申到五脏的形状、功能；五脏联系着五腑，分别是大小肠、胆、胃、膀胱，它们各自又是什么样的。

外界的污染、不好的东西统统随着我们的意念排除体外，我们的身心清净，气血流畅。

练习内视法的时间没有一定，随各人的忙闲，但如果感到有点累了，便不必勉强，可停下来休息。

孙思邈认为应当经常练习内视法，加强精神修养，保持心灵的敏感度，不被外物所干扰，这样自然可以延年益寿。

人的生命的盛衰和体内精气神的旺盛有直接关系，如果能早晚练习一遍内视法，内视自己的五脏六腑，学会聆听身体的声音，从内部着手，保持内环境的平衡、精气神的充足，那么长寿其实是很容易的。

7.祛病延年六字诀 近几年，国家体育总局将“六字诀养生功”列为全国推广的健身气功之一，其简单、实用受到很多人的追捧。

其实，早在唐代，孙思邈先生就已在《千金方》中推广了此养生妙法。

养生的方法是越简单越好，简单才有利于普及，孙思邈说：“凡百病不离五脏，五脏各有八十一一种疾，冷热风气计成四百四病，事须识其相类，善以知之。

”只要练好这区区六个字，就可以以简驭繁，充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭，不知不觉就增强了免疫力。

这神奇的六个字就是：嘘、呵、呼、咽、吹、嘻。

人在说这六个字时，不同的口型使得唇、舌、齿、喉产生不同的形状和变化，也就产生了六种不同的气息。在你呼气的时候，体内感受到六种不同的内在力，影响着不同脏腑。

这六个字的口型，分别是对应肝、心、脾、肺、肾和三焦。

此法是根据祖国医学天人合一、生克制化的原理，运用时顺应春、夏、秋、冬四时节气，来配合五脏（肝、心、脾、肺，肾）属性，再通过正确的呼吸方法，用意念去引导身体脏腑的内部运动和经络的运行。

这样引地阴上升，吸天阳下降，吐出脏腑之浊气，吸入天地之清气，使五脏六腑之中，气血运行通畅，从而可以调整虚实，修残补缺，益寿延年。

比方说，肾脏有病，就把意念放在肾脏，一边口中微念“吹”字诀，每次或七遍，或十遍，或者数十遍，根据自己的时间来做。

<<我命在我不在天>>

.....

## <<我命在我不在天>>

### 编辑推荐

《我命在我不在天:跟孙思邈学养生》：孙思邈从不空谈养生，而是把养生落实到生活的各个方面，如环境、起居、衣着、饮食、心理等。

他的养生之道简单、实用、详尽、全面，使人一看就懂，一学就会。药王孙思邈在“人活七古来稀”的唐代创造了一个长寿奇迹。

<<我命在我不在天>>

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>