

<<长寿养生法>>

图书基本信息

书名：<<长寿养生法>>

13位ISBN编号：9787801749024

10位ISBN编号：7801749022

出版时间：2011-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：顾延洲.

页数：277

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>

## <<长寿养生法>>

### 内容概要

顾廷洲编著的《长寿养生法(兼论医食采气保健)》分二篇，共五章。

第一篇，具体论述了长寿养生要领，包括构筑长寿养生的基础和健康长寿的“六大支柱”，并提醒大家，长寿养生，必须从早抓起，不要误了养生保健的大好时机。

并对少年、中青年和老年人如何做好养生保健，分别提出了一些具体方法，抓住重点，讲究实效。

在第二篇中，简要地论述了人体的本质是由“阴阳五行”自然结构成的“人体时空结构”，是自然人；论述了人体的五脏六腑与阴阳五行的对应关系；论述了中医学和易经在养生保健上的互补性及其基本原理和法则；并用辩证唯物论对《易经》的基本原理作了简要论述。

书中还具体论述了饮食(含用药)和“采气”保健的具体方法。

为了便于广大读者查找使用，我按人体的五脏六腑与阴阳五行相结合来归类论述。

## <<长寿养生法>>

### 作者简介

1938年出生于上海郊区崇明农村。

1955年中学毕业后务农，不久即在崇明县政府农林科任会计辅导员。

1955年底参军。

在军队当过学员、文书。

1961年毕业于铁道兵学院。

后在军队历任排长、保密员、参谋、副营长、股长等职。

1983年转业，在北京城建集团所属企业任经理、书记等职。

1989年毕业于中华全国律师函授中心，成绩优良，被推荐在北京西城区司法局兼做司法工作。

1998年退休。

工作之余，尤好学习研究养生之道，包括中医药学、气功、易学、宗教文化等。

几十年来，一直以此自乐且乐人，自健且健人。

写此书旨在把长期学习、研究的人生保健经验、体会传于社会。

顾廷洲，1938年生于上海。

从小就与父亲学习研究中医学，他潜心学习研究中医学和养生保健知识、营养学及易学、儒家、道家、佛家等诸家的传统文化。

几十年如一日，以身试验，善于在实践中总结经验，积累了丰富的知识，创立了独特的养生保健法。

他为了向亲友和广大读者献爱心，为人类社会的健康事业做点贡献。

他把他的养生保健知识，编写此书。

在2007年编写了并由北京体育大学出版社出版了《说保健话长寿》深受读者喜爱。

今又写此书。

他的书，内涵丰富，新颖独特，简明扼要，深入浅出，通俗易懂，编排科学，学用方便。

不论男女老少，不论文化水平和职业，都很实用。

是实用价值很高的养生保健书。

## &lt;&lt;长寿养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一篇 养生长寿要领

## 第一章 构筑健康长寿的基础和“六大支柱”是养生长寿的基本要领

## 第一节 构筑健康长寿的“基础”

## 第二节 构筑健康长寿的六大“支柱”

- 一、构筑健康长寿支柱之一，健康的心态
- 二、构筑健康长寿支柱之二，足够的睡眠
- 三、构筑健康长寿支柱之三，适当的运动
- 四、构筑健康长寿支柱之四，合理的膳食
- 五、构筑健康长寿支柱之五，卫生的环境
- 六、构筑健康长寿支柱之六，日常的保养

## 第二章 不失时机地把握好养生长寿的要领是健康长寿的关键

## 第一节 年轻时期是把握养生长寿要领的最佳时期

- 一、关于人的自然衰亡与人为的死亡
- 二、年轻时期及早把握好养生长寿的要领，是健康长寿的关键
- 三、年轻时期把握好养生长寿要领的重点

## 第二节 老年人把握好养生长寿要领的特殊性和注意事项

## 第二篇 中医和《易经》养生与药食采气保健方法

## 第三章 中医与《易经》在养生保健上的法则及其互补性

## 第一节 客观认识《易经》(四柱预测)及其实用价值

## 第二节 客观认识人生

- 一、人体的本质
  - 二、人体是客观存在于大自然中的矛盾对立统一的自然体
  - 三、客观认识人生，是搞好养生保健的必须
- 第三节 用《易经》(四柱预测)施行诊断必须具备的基础知识
- 一、简说“阴阳五行学说”
  - 二、排列“四柱八字”是施行四柱预测的前提
  - 三、“天干通变”的“术语”及其含义和矛盾对立统一的关系
  - 四、关于十天干寄生“12宫”生旺死绝表和五行四时旺相休囚死墓库表及其说明
  - 五、用“生辰八字”了解其“阴阳五行”的结构状态及其体质
  - 六、简说“天时”对其体质和命运的影响
  - 七、关于对“四柱”具有调整作用的“星神”
  - 八、人体的“五脏六腑”与人体的“阴阳五行”的对应关系

## 第四节 用《易经》(四柱预测)诊断的方法步骤

## 第五节 《易经》养生保健的基本方法及其与医学的互补性

- 一、《易经》养生保健的基本方法
- 二、《易经》与医学的互补性

## 第六节 中医与《易经》养生保健的基本法则

- 一、按体质养生保健的法则
- 二、以调理“五脏六腑”与调衡“阴阳五行”相结合的法则
- 三、应“时令”搞好季节养生保健的法则
- 四、必须坚持综合分析和综合调养的法则
- 五、依靠人体自身生理功能养生保健的法则

## 第四章 中医与易学的饮食采气养生保健方

## 第一节 胆、头脑(甲木)及相关部位

## 第二节 肝、目、经血(乙木)及相关部位

## <<长寿养生法>>

- 第三节 小肠、头额(丙火)及相关部位
- 第四节 心、神、血脉(丁火)及相关部位
- 第五节 胃、口、咽喉(戊土)及相关部位
- 第六节 脾、肌肉、气血(己土)及相关部位
- 第七节 大肠、肛门、筋骨(庚金)及相关部位
- 第八节 肺、胸、鼻(辛金)及相关部位
- 第九节 膀胱、尿道、子宫(壬水)及相关部位
- 第十节 肾、骨、腰膝(癸水)及相关部位
- 第五章 几种常用食品的养生保健作用和科学饮食
- 第一节 简说营养学
  - 一、碳水化合物(糖类)
  - 二、脂肪
  - 三、蛋白质
  - 四、矿物质
  - 五、维生素(维持人体生命的元素)
  - 六、食物纤维：被称为“清除体内垃圾的纤维”
  - 七、水：是生命的甘泉
- 第二节 常用食物的营养及其养生保健作用
  - 一、主食
  - 二、副食
- 第三节 常用食物的最佳搭配与禁忌
  - 一、主食谷类与调味品
  - 二、蔬菜和菌菇类
  - 三、荤菜(鱼虾肉蛋)类
  - 四、水果饮料类
- 第四节 服药时对饮食的要求
  - 一、服中药时对饮食的要求
  - 二、服西药时对饮食的要求
- 第五节 饮食的其它注意事项
  - 一、主食类
  - 二、蔬菜类
  - 三、肉蛋奶类
  - 四、水产类
  - 五、水果类
- 跋
- 主要参考书目

<<长寿养生法>>

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>