

# 《养出健康的一生》

## 图书基本信息

书名：《养出健康的一生》

13位ISBN编号：9787543321601

10位ISBN编号：7543321602

出版时间：2008-9

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：安胜钢 编

页数：312

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《养出健康的一生》

## 前言

研读中华传统养生的目的是温故而知新，锐意求发展。温故就是继承，没有继承就没有发展，没有发展与创新，一项事业就会枯萎。继承是根本，发展是目的，创新是必然。当我们带着发展传统养生教育的理念，沿着祖先的足迹，漫步于中华传统养生的摇篮里时，并无“念去去千里烟波，暮霭沉沉楚天阔”的隔世之感。相反，当我们领悟到，“人是自然、社会之子，应当以自然、社会之道，养悟自然之生”的传统养生理论真谛时，我们会发现，传统养生教育是回归自然，融入社会，体现自然的教育；是“智者养生”的传统教育；是“传统养生”作为健康思想、健康技艺、健康美德在中华大地上流传至今不衰，日益受到世人礼敬、赞赏、模仿她的根本道理及应用价值的体现。世界卫生组织（WHO）最新健康理念告诉我们：一个人生理、心理、社会、道德都健康，才是真正的健康。包含着人文、食物、生理、心理、伦理、运动及中医药学等诸多学科组成为一体的传统养生理论与方法，与最新健康理念接轨是很自然的。本书是一部研究、实践传统养生健康理论、方法及教育的专著，具有提高传统养生人文素养，增强传统养生知识、理念，提高生活质量及为全民健身、学校健康教育服务的特征。传统养生健康教育是一个系统、全面、跨学科的整体工程。对这样一个新生的事物，目前，我国还处在摸索、探讨阶段。作者虽然对传统养生教育进行不断的探索与努力，汲取了众家之长，广泛听取了不同意见，但由于目前没有定型的东西作为借鉴，更由于我们的水平、能力所限，故本书肯定会有不足之处，敬请专家、同仁及读者不吝指正。执笔撰写《养出健康的一生》一书的过程中，得到有关领导及同仁的支持，在此一并表示谢意。

# 《养出健康的一生》

## 内容概要

《养出健康的一生》是一部介绍传统养生与健康的生活保健书。全书分上、中、下三篇。上篇介绍传统养生理论，如传统养生学的九大特征、中医学八大运动特征、传统养生谋略等；中篇介绍传统养生的方法，如传统运动养生技法、四季养生法、性生活养生法、饮饌服食养生法等；下篇介绍传统养育人 与保健。

# 《养出健康的一生》

## 作者简介

安胜钢，1992年毕业于天津体育学院。现任天津理工大学体育部教研室副主任。教学理念是：崇尚体育与养生的结合，在体育中立健康快乐养生之道，在养生中扬更快、更高、更强体育精神，成为养生与体育结合的传播者。

上篇 传统养生理论第一章 传统养生教育概述第一节 “养生”文化内涵与传统养生十大必要因素一、“养生”的文化内涵二、传统养生十大必要因素第二节 历史长河中的传统养生浓缩为四个阶段一、传统养生首先从以物论理，亲自实践中开始二、把传统养生上升到自然、社会、文化氛围中发展三、把传统养生实践看成是医疗保健的重要内容四、体育者，养生之道也第二章 传统养生教育的九大特征一、人是大自然的主人，应该珍惜、热爱生命的特征二、主张人与自然、社会和谐统一，重视人的主观能动作用的特征三、太平盛世多长寿，重视道德、禀赋养生作用的特征四、主张肉体生命与精神生命和谐统一，强调呵护精神生命的特征五、动态与静态运动的结合，能动能静所以长生的特征六、练与养相兼，养生以不伤、不过为本的特征七、药补不如食补，食补不如气补，养寿为先，祛病为急的特征八、循序渐进，持之以恒，养生促生活，生活促养生的特征九、睿智养生，注重心法的特征第三章 传统养生教育与中医学第一节 中医学八大运动特征一、人与自然、社会和谐统一的运动特征二、阴阳和谐的运动特征三、五行均衡的运动特征四、脏腑同步的运动特征五、经络循环的运动特征六、内外致病因素影响健康的运动特征七、精、气、神合一维持与促进生命的运动特征八、预防人体失衡与因时、因地、因人养生的运动特征第二节 传统养生学谋略一、防病养生谋略二、冬病夏调养生谋略三、发汗解表养生谋略四、生物钟养生谋略五、宣肺通窍养生谋略六、强抱发汗养生谋略七、五行相胜养生谋略八、拳击开闭养生谋略九、围魏救赵养生谋略十、音乐养生谋略第三节 抗衰老与长寿一、传统养生文化对抗衰老的认识二、人类衰老的五种新学说中篇 传统养生方法第四章 传统运动养生技法第一节 传统运动养生技法源于自然、融于自然一、传统养生技法源于自然二、传统养生技法融于自然第二节 传统运动养生类型第三节 传统仿生运动养生一、传统仿生运动技法的文化品位二、传统仿生运动技法的分类三、传统仿生运动技法的功能四、传统仿生运动仿形、仿生的技法第四节 传统站立运动养生一、传统站立运动养生的人文内涵二、传统站立运动养生的生理作用三、传统站立运动养生的六种体式四、传统站立运动——“八段锦”养生法第五节 传统行走运动养生一、传统行走运动养生的人文内涵二、传统行走运动养生的生理作用三、传统行走运动养生体育技法的分类四、常用六种步行锻炼法第六节 传统坐立运动养生一、传统坐立运动养生的人文内涵二、传统坐立运动养生的生理作用三、传统坐立运动养生的技法第七节 传统卧位运动养生一、传统卧位运动养生的人文内涵二、传统卧位运动养生的生理作用三、传统卧位运动养生的技法第八节 传统跪位运动养生一、传统跪位运动养生的人文内涵二、传统跪位运动养生的生理作用三、传统跪位运动养生的技法四、坐卧跪运动练习及注意事项第九节 传统圆道运动养生一、传统圆道运动养生的人文内涵二、传统圆道运动养生技法的功能三、传统圆道运动养生技法的分类四、圆道运动的训练及注意事项第十节 传统四末（手、脚）运动养生一、传统四末运动养生的人文内涵二、传统四末运动养生的功能三、传统四末运动养生的技法四、四末运动的习练及注意事项第十一节 传统反向（逆相）运动养生一、传统反向（逆相）运动养生的人文内涵二、传统反向（逆相）运动养生的功能三、传统反向（逆相）运动养生的技法四、传统反向运动养生的习练及注意事项第十二节 传统谐振动（荡）运动养生一、传统谐振动（荡）运动养生的人文内涵二、传统谐振动（荡）运动养生的生理功能三、传统谐振动（荡）运动养生的技法第十三节 传统“开七窍”运动养生一、传统“开七窍”运动养生的人文内涵二、传统“开七窍”运动养生的方法与作用三、传统“开七窍”运动养生的技法第十四节 传统亲近自然运动养生一、传统亲近自然运动养生的人文内涵二、传统亲近自然运动养生的功用三、传统亲近自然养生的技法第十五节 传统呼吸（吐纳）运动养生一、传统呼吸（吐纳）运动养生的人文内涵二、传统呼吸（吐纳）运动养生的功能三、传统呼吸（吐纳）运动养生的技法四、呼吸运动的训练及注意事项第十六节 传统意识运动养生一、传统意识运动养生的人文内涵二、传统意识运动养生的功能三、传统意识运动养生的技法四、传统意识（念）运动养生的训练及注意事项第十七节 校园内运动养生法一、传统大雁仿生功二、益气养肺功三、视力保健运指功第五章 传统运动养生之道第一节 传统养生心法之道一、传统养生之道首先从面带微笑开始二、传统两眼平视的养生之道第二节 传统养生身法之道一、为何以松静站立作为开始健身姿势二、自然的养生之道三、养生呼吸的功夫是自上而下四、形体养生运动的功夫是自下而上第六章 传统四季养生法第一节 春季养生法一、春季的时间划分二、春季的养生三、春季的保健四、春季的食物保养第二节 夏季养生法一、夏季的时间划分二、初夏气候养生及保健的特点三、盛夏气候及养生特点四、暑夏气候及养生特点第三节 秋季养生法一、秋季的时间划分二、秋季的保养第四节 冬季养生法一、冬季的时间划分二、冬季的养生三、冬季的保健四、冬季的饮食第七章 传统性生活（房中术）养生法第

一节 传统房中术（性生活）的养生文化内涵第二节 传统房中术（性生活）的养生意义一、生存的需要二、防病、治病的需要三、优生、优育的需要第三节 传统养生学对性生理、性心理的研究一、传统养生对性生理的研究二、传统养生学对性心理的研究第四节 关于各个年龄阶段的性养生一、未婚青少年的性养生教育二、新婚夫妇的性养生教育三、中年夫妇的性养生教育四、老年夫妇的性养生教育

附1：强腰健足坐式八段性养生法附2：强腰健肾拍打功第八章 饮饌服食养生法第一节 传统养生对“饮饌服食”法的认识与研究一、谨和五味二、饮食有节三、杂食长生四、细嚼延年第二节 常用食物的性能与作用一、谷米类食物二、豆类食物三、奶类主要为人体提供蛋白质、维生素A、钙和热能四、肉类食品的营养价值五、鱼虾类食品的营养价值六、蛋类营养价值七、蔬菜类的营养价值八、水果类

第三节 生病选择吃水果一、根据病症选择吃水果二、根据水果的性质进行选择第四节 传统养生随遇而安、随遇而食的原则第九章 传统养生健脑抗衰老法第一节 传统养生经典对抗衰老的认识一、传统养生对心、脑的认识二、传统养生对心（脑）的养护所在第二节 如何体现传统养生健脑抗衰老的思想一、健脑抗衰老从树立以人（己）为本的精神开始二、努力创造“心”任物观察、接受、感知外部事物的条件三、健脑抗衰老要养成“面带微笑”的生活态度四、健脑抗衰老进食原则五、健脑抗衰老要有一颗平常心，走养生人生活之路六、健脑抗衰老运动养生原则是“能动能静，所以长生”七、“养体育处方”与健脑抗衰老运动养生原则八、健脑抗衰老必须树立《黄帝内经》预防为主养生思想

第三节 孙思邈养生健脑抗衰老的思想一、抗衰之道二、五莫八勿第十章 适当体力劳动养生法第一节 传统养生对体力劳动的认识第二节 参加适当体力劳动从转变观念开始一、首先转变劳动不是运动的观念二、转变“劳心者治人，劳力者治于人”的观念三、转变体力劳动容易损害健康的观念四、转变挣钱的是劳动，不挣钱的不是劳动的观念五、转变只知道重的活是劳动，轻的活不是劳动的观念第三节 选择参加适当的体力劳动一、增强自觉性二、合理的搭配三、参加体力劳动适量的原则四、处理好体力劳动与养生运动、体育运动之间的关系第四节 干好自己爱干的事情是最好的养生第十一章 中药养生法第一节 益气补脾抗衰老益寿的中药一、人参二、党参三、黄芪四、山药五、白术六、茯苓第二节 滋阴补血抗衰老益寿的中药一、地黄二、何首乌三、阿胶四、麦冬五、石斛六、黄精七、当归八、白芍九、枸杞子第三节 助阳补肾抗衰老益寿的中药一、鹿茸二、巴戟天三、淫羊藿四、补骨脂五、肉苁蓉六、杜仲七、续断八、冬虫夏草第四节 其他类抗衰老益寿的中药一、牛膝二、丹参三、远志四、三七五、吴茱萸六、茵陈蒿七、泽泻八、苍术九、厚朴十、香附十一、菖蒲第十二章 辨脏腑体系层次养生法第一节 传统养生对证候及体质的认识一、传统养生对脏腑证候的认识二、传统养生对体质的认识第二节 传统养生辨心与小肠证候及养生法则一、主体处方二、辨虚实第三节 传统养生辨肺与大肠证候及养生法则一、主体处方二、辨虚实第四节 传统养生辨脾与胃的证候及养生法则一、主体处方二、辨虚实第五节 传统养生辨肝与胆的证候及养生法则一、主体处方二、辨虚实第六节 传统养生辨肾与膀胱证候及养生法则一、主体处方二、辨虚实第十三章 生活起居养生法第一节 起居有常。安卧有方一、起居有常二、安卧有方第二节 居处与衣着宜忌一、居处适宜二、衣着合体下篇 传统养生育人与保健第十四章 传统养生育人第一节 传统养生教育的内涵一、传统养生中素质教育的内涵二、传统养生中的终身体育教育内涵三、传统养生中的健康体育教育内涵四、传统养生教学体悟第二节 传统养生教育的原则一、讲究人文教育的原则二、先传道，后授业的原则三、以人为本，回归自然的的原则四、授之以鱼，不如授之以渔的原则五、提高生活质量，养成良好行为的原则六、圆美、补充体育教学的不足的原则第三节 发现传统养生体育教育一、发现养生教育的优势二、对传统养生体育教育的实践三、养生体育教育第四节 传统养生教育以提高学习、生活质量为重点一、传授“因时养生”生物钟的道理，提高学生学习质量二、从站、行、坐、卧的意识与行为入手，提高学生生活质量第五节 《体育之研究》与传统养生教育一、《体育之研究》是传统养生体育教育的经典二、用“养生”的人文内涵剖析体育的功能与动机三、《体育之研究》所构筑的学校养生体育教学模式四、从复原“六段运动”分析《体育之研究》五、从《体育之研究》发现民族传统体育学学科建设六、《体育之研究》与其他经典的比较第六节 从《体育之研究》人文特征谈毛泽东养生体育思想一、《体育之研究》的人文特征二、《体育之研究》与中国特色身体教育模式三、《教程》第七节 《六段运动》何以“马步站立”为开始姿势一、以“马步站立姿势”作为研究起点二、“马步站立”是传统养生站立文化的一部分三、马步站立的体式第八节 传统养生教育与普通高校体育教学改革一、从对东西方体育文化的认识与了解开始二、从对目前学校体育教学的情况来看三、养生体育教育的实践四、体悟第九节 传统养生教育心理问卷的设计一、设计问卷二、问卷内容三、调查结果第十节 传统养生教育教学大纲一、关于传统养生教育教学大纲的制定二、关于传统养生教育教学的进度第十一节 传统养生教育教学试卷第十二节 传



## 《养出健康的一生》

统养生教育师资培训一、传统养生教育师资培训目的二、培训内容三、学时四、结业要求五、培训原则六、培训改变以往单纯以传授技法为主的教学模式，转变了从人文教育入手七、传统养生健康教育论文要突出人文特征，教育人生活第十五章 传统养生健康保健第一节 传统养生健康处方的制定一、传统养生健康处方制定的原则二、传统养生健康处方的种类三、关于运动强度的把握四、传统养生健康咨询服务处方的格式五、传统养生防病祛病治疗处方内容及格式第二节 常见病症的传统养生五宝处方一、糖尿病二、高血压三、慢性前列腺炎四、感冒五、失眠六、咳嗽七、大便秘结八、更年期综合征九、疲劳十、减肥第三节 介绍传统养生足底推拿疗法一、传统养生足底推拿疗法的来源二、传统养生足底推拿疗法的主要功能三、传统养生足底推拿疗法的主要反射区四、传统养生足底推拿疗法基本手法五、传统养生足底推拿疗法适应证与禁忌证

(四) 抗衰老必须注意道德修养，与自然和谐、适应社会发展 养生学是一门很复杂的学问，国外学者蒲丰提出哺乳动物的个体寿命为生长期的5~7倍。人体发育期为25年，那么人的自然寿命应为125~175岁。如能掌握科学的摄生方法，人类的寿命是完全可以长命百岁的。隋唐时代的孙思邈享年141岁，有“真人”、“药王”之称。著有《千金方》等著作。他的“人与自然、社会和谐”的抗衰老养生之道，验证了《黄帝内经》防止人体老化的养生思想的科学性。他还认为：1. 抗衰老最重要的是善于养性。注意道德修养《千金方》指出：“善养性者，则治未病之病，是其义也。故养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行，百行具备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”这里明确要采取多种方法进行养生，不服药，也可以长寿。而不注意修德，再服补药，也不能健康延寿。2. 抗衰老还要培养自己良好的养生心态孙思邈还指出：“夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性之事，此斋神之一术也。”（《养性延命录·教诫篇》）。意指情志由五脏精气所化生，属于神气的范畴，因此，抗衰老必须注重调摄自己的情志。

传统养生的抗衰老思想，核心部分是“我命在我，不在天”，“人者天地之镇也”（《内经》）。人不仅是大自然的主人，也是抗衰老的主人。关于人的健康生命的长短，世界卫生组织1991年向全世界宣布：“个人健康的寿命，60%取决于个人的行为（包括衣、食、住、行、运动等），15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候的影响。”我们计算一下，60%取决于个人因素，再加上10%当前太平盛世的社会因素，等于70%，这是我们提倡“我的生命、健康，我把握、我做主”的理论依据。

二、人类衰老的五种新学说 人类从来没有停止用对衰老机理学说的研究，近些年来，医学界涌现出了十几种关于衰老机理的学说。这些学说，从各个角度，揭示了人类老化的某种机理，这些抗衰老学说，最具代表性的有以下五种。

(一) 人体衰老的自由基学说 体内代谢产生的自由基长期蓄积，破坏了细胞功能，从而造成了人体内一系列的退行性的变化。

(二) 人体衰老的自身免疫学说 自身免疫学说认为，随着年龄的增长，自身抗体会增加，导致了人体对异体的免疫能力下降，使得人体病原体的抵抗力和对自身癌变的监控力下降，导致人的衰老和死亡。



# 《养出健康的一生》

## 编辑推荐

《养出健康的一生》以传统养生理论与方法为基础，体育科学理论为指导；回归自然，以人为本；内容新颖，趣味性、实用性、时代感强。是您提高养生人文素养，增强身心健康水平的良师益友。  
人生最宝贵的是生命 生命最宝贵的是健康 健康最宝贵的是养生

# 《养出健康的一生》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)