

《不老力》

图书基本信息

书名：《不老力》

13位ISBN编号：9789866191084

10位ISBN编号：9866191087

出版社：柿子文化

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

《不老力》

前言

《不老力：百歲人瑞都在用的長生祕方》的全書基礎，是清朝著名養生名家、文學家 曹庭棟所撰寫的《老老恆言》，這本著作在清朝享有盛譽，被後世奉作「養生聖經」，流傳至今仍有許多養生家、中醫師做為參考使用。曹庭棟博覽健康群書，並加以親身經驗，認為年長者養生有四大要點：

1. 養生應順應自然，生活習慣須合四時陰陽。
 2. 注重起居飲食，養生最好融入日常生活中。
 3. 隨著年紀增長，應更小心注意脾胃的調理。
 4. 年長者需要適當的運動，否則久坐易傷肉。
- 本書主張不近丹藥，不求仙方，一切都從日常生活做起，看似尋常，其實內含許多國醫養生至理。不但適合送給父母長輩做為防老養生，由於現代浮躁緊張的生活節奏，其實書中許多調整日常作息習慣、拉筋伸展的導引運動、簡單清淡的飲食原則、進階的食補粥方，也很適合一般年輕人參考 養生，永遠也不嫌早！

《不老力》

內容概要

贏在中年的青春不老祕方；300年國醫曠世養生奇書；曹庭棟《老老恆言》；教您39歲開始這樣做。吐氣養五臟：春天吐氣發「噓」音，養肝顧眼睛；夏天發「呵」音，養心解煩悶；秋天發「呬」音，養肺防咳嗽；冬天發「吹」音，養腎除腰痛；「呼」音四季皆可用，健脾又養胃。熱水泡腳勝過服用百種藥：水溫38~43℃，水高淹過踝，每次30~40分鐘，疏通經絡調臟腑，消除疲勞助好眠！好枕頭養生，睡出好體質：枕頭太高會損肝、太低又傷肺，四吋最恰當，長枕頭又比短枕頭好！達摩易筋經用手功，改善慢性病：雙腳張開與肩同寬，屈膝使小腿與腳板呈60度，腳趾用力並同時提肛，眼睛看前方，雙手平指後前後甩，往後甩時稍用力，前甩時要自然放鬆！伸展、按摩、食療、經絡，這樣做，不怕老！你知道你的大腦和肺從20歲就開始老化，肌肉從30歲就衰竭大於生長，眼睛、心臟、血管和牙齒40歲就開始走下坡嗎？隨著醫學的進步，延長壽命不再是天方夜譚，但像隻病貓無力賴活到老，可就枉費科學從死神那裡奪回的延命票！擁有健康才能享受高品質老年生活 養老一定要趁早！《不老力：百歲人瑞都在用的長生祕方》以流傳300多年、清朝人瑞曹庭棟親筆寫下的養生祕方《老老恆言》為基礎，輔以中國四大傳統醫典之一的《黃帝內經》等各式醫書或養生典籍的祕訣，再加上南朝以降養生名人的私家健康法門，以簡單明瞭的方式現代解說和補充，讓你由內到外散發光彩，病痛不生人長壽！5大特點，輕鬆達到養生功效 促進氣血活絡顧臟腑，帶動新陳代謝，平衡生體機能不生病！【5大單元24小時全面打造健康體質】從起床到睡覺，所有行住坐臥小細節、飲食調理吃好粥、生活小物助養生、拉筋伸展導引操，健康長壽其實就靠好習慣。【千年智慧養生神祕學一次全公開】結合穴位、面相、五行、風水、四季、時辰、方位，老祖宗歷久不衰的健康祕訣完整曝光。【圖文並茂傳授健康祕訣，提點正確動作】無論是臥房、盥洗室、書房安全佈置、養生風水規劃，還是拉筋伸展、坐功睡法的動作示範，都有精美、實用的插圖搭配文字說明，提點要領並針對常見的迷思做提醒。【特別收錄養生粥食譜配方、《老老恆言》文言原本】食粥養生可延年，書中不僅提出各種粥方的功效，更於附錄收錄養生粥的食譜；《老老恆言》為清代著名養生學家曹庭棟的代表作，是他自幼體弱多病至後來博覽健康之道、重視日常起居養生細節，而壽至九十餘仍終的高壽祕訣和經驗談，至今仍常用於教學、臨床、研究，是《不老力：百歲人瑞都在用的長生祕方，人長壽、變青春、不生病》的全文基礎，更是中國大陸中醫師必備參考書，特別收錄以便讀者查閱。【簡單可靠人人可學，防患於未然】方法簡單安全又順應自然，尤其適合中年人提早預防、年長者加強養生、體弱多病者改善體質；在家、在外、在辦公室，都有可以隨地做的小祕方。集3000年中醫養生精華，給未來的自己、送父母長輩最棒的貼心禮物！

書籍目錄

佳評如潮讀者推薦百歲壽仙日行養生選修課卷一起居貴在攝養安寢睡好覺才能求長壽別讓念頭太多/入眠有「操」、「縱」二法/睡不仰臥/頭應朝南/老、中、青各有睡道/飯後忌馬上入睡/手腳縮展有時/閉口呼吸祛病/不要讓頭部太悶熱/溫腹養腎【養生必修】年長者夜臥注意事項晨興一生健康在於晨醒後一功課，骨節不酸痛/賴床也養生/冬日晨起先養胃氣/冷水漱口固齒祛病/避霧即是避疾/晨起食粥最大補/晨起曬背壯陽氣/夏天晨起，兩餐潤肺【養生必修】養生順天應時盥洗沐浴要小心防風邪手臉常保溫熱/洗浴注意護真氣/香水洗浴傷元氣【養生必修】盥洗長壽經飲食吃喝看體質、順四時酸、甜、苦、辣、鹹，多食致病/養生貴在少鹽/養脾仙方就在日常食物中/吃得好，不如吃得身體微微發汗/飢飽要自量/食物要煮爛/甜味最損牙/煮粥不要中途加水/喝茶太多耗津液/酸菜、醃菜就挑自己喜歡的散步暢通經脈的不二法門家居更應常走動/散步，意在養神【養生必修】四季散步吐氣養生法畫臥午睡一刻百病消避免夜睡太長而昏沉/打個盹兒更健康【養生必修】春夏午睡注意事項夜坐睡前打坐養氣血靜坐摒雜念，安睡妙方/睡前最忌狂談笑/切不可讓夜寒侵體【養生必修】一年十二月，每月最宜坐功卷二守靜重在「服老」燕居心靜才能不生病靜養精氣/心靜才是祛病良方/調節寒暖養氣、安樂省心心平氣定不傷肝認命最能安心/不計較長短最能寧氣/服老才能長壽【養生必修】七情生剋與情志之養見客避免不必要的禮節年長者不必拘禮/衣冠重舒適/不勉強坐陪宴飲出門留意氣候變化年長者應「四不出門」/出遊必事事安然防疾防風為首、養氣血為重防病重在養血氣、筋骨/勉強性交容易損壽/防疾首先防風/暑氣不可犯/飽後不急走，飢時不大叫/汗濕侵體更要避風/四個防疾小節時時要留意慎藥藥補不如食補人參、甘草也有毒/養壽不靠藥物/粥是世間第一補品/定心才能養生祛病消遣適當娛樂穩定心情書法可以練氣保健/詩文能寄託心情/賞花木流水有益怡人性情導引展舒筋骨的簡易養生操簡便易行更有效/床上一套操/站立動腿臂/打坐動腰身【養生必修】常見疾病導引療方卷三防病全在小節書室注意光線、濕氣和風太亮傷魂、太暗傷魄/風是諸邪之源/南北兩扇窗，通風引光線/好書房防病痛【養生必修】書房風水與養生宜忌書几順手、保暖很重要書案不可妨腿膝/香楠木書几最可取/矮欄不能礙手/桌面和坐墊要冷暖適宜/書寫時手迎日光/滾腳凳按摩湧泉穴養腎坐榻適身不可過暖坐榻要適身/盤膝打坐設靠枕/醉翁椅睡坐兩用/坐榻背後設屏防風/坐不可過暖【養生必修】年長者最宜坐具杖借力穩步的好幫手不方便中有方便/藤杖、竹杖最好用/杖尖要銳利防滑/拐、杖有別要分清/拐杖應與腳隨行【養生必修】善用手杖的方法衣考慮冷暖和刮風新棉舊絮各有妙用/禦寒、透氣，棉勝貉裘衣/穿衣求便捷/冬日應備氅衣/忽冷忽熱，巧用「背搭」護俞穴/夏護胸背，冬防寒/薑汁洗內衣治風濕【養生必修】年長者適宜衣料帽保護風門穴和肺俞穴防風勿太熱/幅巾擋風又禦寒/天涼宜戴夾層小帽/春秋應戴空頂帽【養生必修】年長者四季帽子全說帶切忌緊束腰部不防礙血脈通暢襪膝蓋、足部都要顧長應護膝/暖足，以暖陰脈/藥襪可治諸疾/襪外也可套褲【養生必修】熱水泡腳勝過服食補藥鞋鞋底平整舒適可祛病祛病養生應重鞋底/穩當舒適最重要/冬鞋求暖，夏鞋防濕/打坐穿鞋應純棉【養生必修】足部按摩不可廢雜器有備無患的日常小物「太平車」搞定骨節酸痛/「美人拳」捶背，「搔背爬」搔癢/冬備「暖手」，夏置「風輪」/暖鍋、暖壺保溫熱/棕拂子驅蚊生香卷四安睡在養神氣臥房最健康的方位在東南好風水保健康/窗取偶數，門取奇數/臥房微暗可斂神聚氣/北窗寒重只宜夏天開/冬季設矮凳地板/厚屋頂禦寒又隔熱/冬宜避風，夏宜清晨開窗/樓上臥室益筋骨/注意濕氣由地生【養生必修】臥房風水與養生宜忌床安定身心的重要傢俱寬大為上/用木板隔牆上濕氣/夏用棕席，冬用藤席/夏床可在房中央帳防蚊蟲且避煙毒茉莉、夜來香、荷花不要帳中放/斗帳最好用/蝦鬚簾帳防蚊又生涼【養生必修】適合年長者的驅蚊天然植物枕好枕頭睡出好體質太高損肝，太低傷肺/長枕生涼解煩躁/通草做枕最好/菊枕、柳絮枕小心生蟲/枕頭不宜放花香/耳枕通腎氣、防耳病/瓷枕、石枕太寒不宜睡/便榻應常備摺疊枕/膝枕可護腿席小心防蟲和清潔體虛者宜用蒲席/秋末用紙席/夏日用皮席/只用滾水拭席/席底防蚤蟲【養生必修】床席的清潔和保養被視寒暖決定厚薄寬窄暖氣不散要寬大/鵝毛被暖而不熱/霜天雪夜用紙被/玫瑰花被養血、疏肺氣/後半夜涼重添被/熏籠暖被只能睡前/葛布被爽精神褥幫助長者睡得更安穩褥應新絮挨身/皮可做褥/夏秋鋪蘆花褥/夏不可曬褥/竹皮、麥殼褥止汗除熱/棕褥、紙褥祛煩熱/褥下鋪氈去濕氣【養生必修】古代蘆花褥製作便器不強忍也不用力小便通暢能實脾/三大祕訣通調小便/撒尿咬牙關/手握睪丸引氣養生/留心大小便/大便後進食和氣/大便與真氣有關【養生必修】觀大小便察健康以親身體驗著述卷五粥最是益壽美食粥譜說吃粥最養生擇米第一粳米為佳【養生必修】穀物食療功效與宜忌擇水第二決定風味的關鍵【養生必修】水的養生妙用火候第三要煮到爛【養生必修】火的養生妙用食候第四適合空腹或晚餐吃【養生必修】不可不知的各類用藥最佳服用時間上品三十六方

《不老力》

精選中品二十七方 精選下品三十七方 精選慈心叮嚀附錄慈心粥譜 《老老恆言》文言原本曹庭棟 & 《老老恆言》

我今年85歲，行醫已滿一甲子，迄今仍身體健康，還在醫院看門診病人。我不菸不酒，不打牌，每天早晨醒來，在床上先做伸展運動，飲食清淡，常去山中健行，在家打太極拳，注意季節變化。我的生活與本書中所談到的一些養生原則，如養心在靜，養身在動，以及食粥、引導等方法，都不謀而合，或大同小異。我覺得這是一本頗有價值，值得參閱的佳著，有益於健康長壽。 王廷輔，

中國醫藥大學附設醫院首任院長、杏林老叟 有一位婦女，她的公公罹患胃癌，父親也在同一時間罹患大腸癌。她的公公知道自己患了胃癌後，即開始戒煙、戒酒，並學習養身功法，節制飲食，每天努力利用飲食、練習功法、調整情緒，改善體質，數年過去了，抗癌有成。她的父親則是每天抱怨，怎麼會是他得了癌症，怨天尤人，垂頭喪氣，歷經3個月即離開人世，同樣罹癌，卻兩樣情，一位能積極面對，正面思維，努力養生，終能度過難關。健康管理是現代人的必修功課，養生之道如能生活化，則可事半功倍，預防疾病上身。本書是以清代人瑞曹庭棟之養生專書《老老恆言》為基礎，輔以傳統醫典及養生秘笈，彙總而成，雖然沒有科學佐證，但精心擷取古代養生名人經驗之談，由日常生活學習養生訣竅，頗有參考價值，期盼讀者能夠深入研析、體驗，相信會有意想不到之效果。

林聰明，教育部政務次長 我讀《老老恆言》，覺得很有意思，可以說是兩個理由。第一，因為他所說多通達事理……第二的理由，因為這是一部很好的老年的書。三年前我寫過一篇小文，很慨歎中國缺少給中年以及老年人看的好書，所謂好書，並不要關於宗教道德雖然給予安心與信仰而令人益硬化的東西，卻是通達人情物理，能增益智慧，涵養性情的一類著作。此事談何容易，慨歎一時無從取消，但是想起《老老恆言》來，覺得他總可以算得好書之一，如有好事人雕板精印，當作六十壽禮，倒是極合適的……從前我寫過 家之上下四旁 一文，曾說道：「父母少壯時能夠自己照顧，而且他們那時還要照顧子女呢，所以不成什麼問題。成問題的是在老年，這不但衣食等事，重要的還是老年的孤獨。」只可惜後世言孝者不注重此點，以致愈說愈遠，不但漸違物理，亦並近於非人情矣。《老老恆言》在此點上卻大有可取，蓋足為儒門事親之一助，豈止可送壽禮而已哉。

周作人，文學家（摘自《知堂書話》） 《老老恆言》為清代著名養生學家曹庭棟75歲高齡時所著，又名《養生隨筆》。書中從老人心理和生理特點出發，廣泛地闡述了日常生活中衣食住行的養生方法，淺近易行，被後世奉為「健康之寶」。 《醫藥養生保健報》 彙粹眾說，沉研精理，較之前代，多有建樹……這種法重脾胃，強調食療、起居的積極養生觀，至今仍有積極意義。 陳瓊《健康指南》

編輯推薦

感覺很好，簡單易懂。沒想到的是，其中幾個小動作竟然對我非常有益。送給老人家非常合適。自己也留了一本，可以一輩子慢慢看。值得帶給父母、爺爺奶奶、外公外婆讀的書，語言平實，方法實用。這本書可以為自己的父母留著。但同時，現代浮躁風氣中的人們，也同樣需要良好的起居時間、寧靜的心態、並多吃具有藥補或者養身的湯羹。不僅對父母，對我們自己也受益良多。雖然我還不到養老的年紀，但養生是個長久的過程，愈早開始愈好。平實的語言，通俗的講解，不費力氣就明白了養生家的意思。真好！在書店裡翻看了下目錄，覺得有點意思，又看了幾頁，發現確實很實用，就趕緊買了本給我老媽看，當然自己也可以隨時看一下。畢竟，養生要盡早注意的好買了兩本，一本送爺爺，一本送爸爸，他們說書不錯，很喜歡！經典的養生書！看了本書，從中學到不少！看來要懂得好好生活還是要注意一些東西的！這本書我看了一遍就讚不絕口了，向不少朋友推薦買給父母看。裡面的養生秘笈真的是很好很實用，甚至還涉及了一些風水和家居佈置的內容……不僅適合老年人，年輕人也可以看。這本書的養生智慧來源於清代養生名著《老老恆言》，廣泛闡述了日常生活中的養生方法，所述內容具體生動、切實可行，值得一看。買給家裡老人看的，他們很喜歡。書中講了很多實用的養生調理方法，多讀全家都能受益。我給長輩買了幾本，他們都看了，覺得非常不錯，還推薦給了自己的朋友。希望長輩們通過讀這本書，能夠身體健康。不完全是養老，很多方面都可以從自己做起，理解認後就可以知道怎樣照顧家裡的老人了。古人的養生經驗相當值得借鑑……裡面的養生要訣非常實用，對年輕人也很有啟發，比如家中有老人，在裝修時，房間應該怎麼設置等。總之，這是一本很精細、很人性化的書。隨時隨地都可做：行、住、坐、臥、飲食、娛樂、穿著和交遊，為你剖析抗老和養老的祕密！一輩子都受用：年輕人讀可以提早養生，年長者看可以安穩養生，收著自用慢慢看、送長輩當禮物都很實用。簡單動作進階防疾養老：散步、運動、伸展、穴位按摩搭配呼吸吐納，加強養生的關鍵。養生常用的食材、藥材：不只敘述粥方的療效，並針對常見食材、藥材做基本氣味、主治項目說明和圖解，讓你可進一步了解其價值。51種伸展、導引操（5種床上一套操、5種站立動腿臂法、10種打坐動腰身式、甩手功、與24節氣相應24種導引坐功、7種常見疾病導引療方）、38條名人私家養生方（《列子》的四季曬太陽養生法、南朝陶景宏力倡的獨家梳頭保健祕技、唐代孫思邈說睡前不宜進食，連宋徽宗都自有一套特殊的擊耳、預防頭耳毛病的健體大法……）、24個日常生活保健祕訣（4種四季吐氣養生法、午睡姿勢、枕頭、被褥的選擇以及最佳時間，各種衣料如棉布、亞麻纖維、羊毛、絲綢的優缺點……等）、100道粥食譜（胡桃粥黑鬚髮、利尿、止嗽，藕粥止瀉開胃，薏苡粥消水腫，栗粥補腎氣，木耳粥療痔瘡，小麥粥治消渴，菠菜粥解酒毒，芥菜粥明目……）從日常生活中培養長壽基因！

《不老力》

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