

<<中国道家养生秘法>>

图书基本信息

书名：<<中国道家养生秘法>>

13位ISBN编号：9787800134920

10位ISBN编号：780013492X

出版时间：1997-06

出版时间：中医古籍出版社

作者：朱鹤亭

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>

## <<中国道家养生秘法>>

### 作者简介

#### 作者简介

朱鹤亭，祖父乃民间中医。

父亲（崂山道人玄中子）遍游道

教庙观，拜学养生益寿秘法；漫游乡里村舍，拜求医病疗疾验方，达七年有余。

玄中子，学周易，习气功，施舍丹药，行医救危，历经数十夏冬，积累了丰富经验。

朱鹤亭，自幼承受家传。

读中学、大学时期，系统自修了中西医基础理论。

在实践中，他善于结合中西医诊断疾病；长于运用食疗、点穴、针灸、中草药、气功综合治疗。

40年来，治愈过多种疑难病症。

朱鹤亭，学习、研究、实践道家养生学，中华医药学，运动医学，达几十春秋。

撰著《经络与运动疗法》、《药源性竞技能力

降低》、《经络与穴位的临床应用》、《中医食疗与运动性伤病》、

《养生秘方》、《消除过度疲劳方药》、《养生长寿术》、《中医食补与运动员营养》、《气功点穴对改善生理机能提高竞技能力的效用》等论文，达95篇。

论文《运用中华医学、气功改善游泳运动员竞技能力的研究》，被“全国体育科学会议”评为“优秀成果”。

所研制的营养

补剂“鹤丹”，获国家体育运动委员会颁发“科学进步三等奖”；

研制的保健饮料“鹤饮”，由国家科学技术委员会推荐，两次参加布鲁塞尔国际博览会和香港中国工业技术出口交易会。

<<中国道家养生秘法>>

书籍目录

中国道家养生观概述第一篇 道家养生健身篇第一章 道家养生之道 一、心、性、神三养之道(一)养心之道(二)养性之道(三)养神之道二、静、动二养之法(一)养静之法(二)养动之法三、养生与七情四、养生与四季(一)春季(二)夏季(三)秋季(四)冬季五、养生与环境 药花第二章 道家养生气功一、内养功法(一)六节功(二)二脉功(三)关田功(四)九窍功(五)闭外固内功(六)日月功(七)三焦功(八)乾坤功二、外动功法(一)劳宫功(四式)(二)十宣功(一式) (三)九通功(四式)(四)形神功(四式)(五)金钟功(四式)(六)排山功(五式)第三章道家养生饮膳一、崂山道家饮膳旨要(一)饮膳所宜(二)饮膳所忌二、养生与食物五味(一)食物五味之功用(二)食物五味与五脏(三)食物五味与所主三、养生与四季饮膳(一)春季养生(二)夏季养生(三)秋季养生(四)冬季养生四、崂山道家养生饮膳要方.....

## <<中国道家养生秘法>>

### 编辑推荐

中国道家思想的一个核心，乃是向往长生不老。

基于这一思想，形成了道家对养生学的研究和养生术的追求。

道家传播的养生法术，也就形成了中国古代养生史的重要源流。

本书总结了作者之父崂山道士玄中子道家养生秘法之精华，从修性、养生、祛病、孕育等各个方面介绍了道家的长寿养生理念和秘方秘法

<<中国道家养生秘法>>

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>