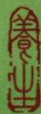


董汉良 主编

動靜樂壽

活養生



金盾出版社

动静乐寿话养生

主 编

董汉良

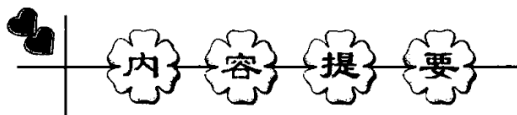
编著者

董湘颐 薛誓红 任少军

董大旻 董萃卿 任昱和



金 盾 出 版 社



本书以深入浅出的语言,图文并茂的方式,向广大读者详细介绍了论动、说静、讲乐、谈寿的保健养生知识,包括锻炼运动、精神修养、生活起居、游玩娱乐、科学饮食和祛病延年等方面。内容丰富,科学实用,通俗易懂,是广大读者,尤其是中老年人健康长寿的必备读物,也可供基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

动静乐寿话养生/董汉良主编;董湘颐等编著. —北京:金盾出版社,2009.6

ISBN 978-7-5082-5633-7

I. 动… II. ①董…②董… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032640 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:197 千字

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~12 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



世界卫生组织全球调查显示,真正达到健康标准的人群只占5%,约20%的人是需要诊治的病人,其余75%的人处于亚健康状态。那么,究竟怎样才算健康?世界卫生组织给出了10条标准:

①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力。

②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔事务的巨细。

③善于休息,睡眠良好。能在半小时内自然入睡,成人维持7~8小时睡眠。

④应变能力强,能适应环境的各种变化。

⑤能抵抗一般性感冒和传染病。一年内患几次感冒属于正常,经常感冒说明抵抗力差。

⑥体重得当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。计算方法:体重质量指数(BMI)=体重(千克)/身高(米)的平方。体重质量指数在18.5~24.9属于正常范围,如果超过25就要注意体重了。

⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。

⑨头发有光泽,无头皮屑。

⑩肌肉、皮肤有弹性,走路感到轻松。这10条健康标准是我们努力的方向,是我们如何向健康人靠拢的国际标准。我们经常说“要与国际接轨”,健康也要与国际接轨。要健康必须要懂得保健养生。

从秦皇汉武,外求长生不老的“仙药”,至今已宣告失败,至《黄帝内经》,内求养生保健的秘籍,提出了许多至理名言。如《黄帝内经·上古天真论》记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年。”这里告诉我们,懂得养生保健的人,能顺应阴阳变化的客观规律,顺其自然,顺应自然。中国传统养生学包括儒、释、道、医、武各

家的养生理论和各派的养生功法。其内容博大精深,突出性命双修。性是指心理状态,命是指生理状态,性命双修是指穷理悟道来修性,以调整由于各种因素而失去平衡的心理状态;通过各种运动和规范日常生活来修命,以调整由于各种因素而失去平衡的生理状态。如何做到性命双修,即要从“动静乐寿”四字去理解、去实践。乐以养性,动静养命,双修即养寿。故“动静乐寿”可以说是中国传统养生学之升华。

“动静乐寿”源于孔子《论语》。子曰:“知者乐水,仁者乐山;知者动,仁者静;知者乐,仁者寿。”明代著名水利学家、书法家、养生大家汤绍恩享年 97 岁,身体力行将“动静乐寿”四字手书并镌刻在绍兴卧龙山石壁上,以昭示后人,遵守其养生之道,使之健康长寿。所以,许多养生学家把此四字养生作为养生之总则,以奉行之、继承之、发扬之。

我在编著这本书时有一种感悟:许多百岁老人尽管生活方式不同,有的常吃素,有的喜食肉,有的早睡早起,有的晚睡晚起……但所有百岁老人都有一个共同点:乐观心态,宽广心胸,性格随和,心地善良;爱劳动,爱运动,爱活动;喜静养,慢生活,心理平衡;什么都吃,适可而止。这些共同点其实是突出动、静、乐、寿四个字。我国老年人已超过 1 亿,已步入老龄化国家,我们在解决老龄化带来的一系列问题中,提倡和发扬我国传统养生学显得更有积极意义。如何适应“健康老龄化”的需要,用简明、易记、扼要的四字养生是最适宜不过了。故曰:“动静乐寿,四字养生;言简意赅,便于记忆;养生升华,操作简易;传统国粹,人人皆宜。”到底如何?请见到此书的读者教正,是以为幸!

董汉良

2010 年 (庚寅 虎年 2 月 14 日始)

一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
				1 ^{十七}	2 ^{十八}	3 ^{十九}				1 ^{二十}	2 ^{廿一}	3 ^{廿二}	4 ^{廿三}
4 ^{二十}	5 ^{小寒}	6 ^{廿二}	7 ^{廿三}	8 ^{廿四}	9 ^{廿五}	10 ^{廿六}	5 ^{廿四}	6 ^{廿五}	7 ^{小寒}	8 ^{廿七}	9 ^{廿八}	10 ^{廿九}	11 ^{三十}
11 ^{初七}	12 ^{初八}	13 ^{初九}	14 ^{初十}	15 ^{十一}	16 ^{十二}	17 ^{十三}	12 ^{初六}	13 ^{初七}	14 ^{初八}	15 ^{初九}	16 ^{初十}	17 ^{十一}	18 ^{十二}
18 ^{初十三}	19 ^{初十四}	20 ^{初十五}	21 ^{初十六}	22 ^{初十七}	23 ^{初十八}	24 ^{初十九}	19 ^{初十四}	20 ^{初十五}	21 ^{初十六}	22 ^{初十七}	23 ^{初十八}	24 ^{初十九}	25 ^{二十}
25 ^{廿一}	26 ^{廿二}	27 ^{廿三}	28 ^{廿四}	29 ^{廿五}	30 ^{廿六}	31 ^{廿七}	26 ^{廿五}	27 ^{廿六}	28 ^{廿七}	29 ^{廿八}	30 ^{廿九}	31 ^{三十}	
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1 ^{十八}	2 ^{十九}	3 ^{二十}	4 ^{廿一}	5 ^{廿二}	6 ^{廿三}	7 ^{廿四}	2 ^{廿二}	3 ^{廿三}	4 ^{廿四}	5 ^{廿五}	6 ^{廿六}	7 ^{廿七}	8 ^{廿八}
8 ^{廿九}	9 ^{三十}	10 ^{初一}	11 ^{初二}	12 ^{初三}	13 ^{初四}	14 ^{初五}	9 ^{廿九}	10 ^{三十}	11 ^{初一}	12 ^{初二}	13 ^{初三}	14 ^{初四}	15 ^{初五}
15 ^{初六}	16 ^{初七}	17 ^{初八}	18 ^{初九}	19 ^{初十}	20 ^{十一}	21 ^{十二}	16 ^{初七}	17 ^{初八}	18 ^{初九}	19 ^{初十}	20 ^{十一}	21 ^{十二}	22 ^{十三}
22 ^{十四}	23 ^{十五}	24 ^{十六}	25 ^{十七}	26 ^{十八}	27 ^{十九}	28 ^{二十}	23 ^{初八}	24 ^{初九}	25 ^{初十}	26 ^{十一}	27 ^{十二}	28 ^{十三}	29 ^{十四}
							30 ^{十五}	31 ^{十六}					
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1 ^{十六}	2 ^{十七}	3 ^{十八}	4 ^{十九}	5 ^{二十}	6 ^{廿一}	7 ^{廿二}			1 ^{廿三}	2 ^{廿四}	3 ^{廿五}	4 ^{廿六}	5 ^{廿七}
8 ^{廿三}	9 ^{廿四}	10 ^{廿五}	11 ^{廿六}	12 ^{廿七}	13 ^{廿八}	14 ^{廿九}	6 ^{廿八}	7 ^{廿九}	8 ^{三十}	9 ^{初一}	10 ^{初二}	11 ^{初三}	12 ^{初四}
15 ^{初五}	16 ^{初六}	17 ^{初七}	18 ^{初八}	19 ^{初九}	20 ^{初十}	21 ^{十一}	13 ^{初六}	14 ^{初七}	15 ^{初八}	16 ^{初九}	17 ^{初十}	18 ^{十一}	19 ^{十二}
22 ^{初十三}	23 ^{初十四}	24 ^{初十五}	25 ^{初十六}	26 ^{初十七}	27 ^{初十八}	28 ^{初十九}	20 ^{初十三}	21 ^{初十四}	22 ^{初十五}	23 ^{初十六}	24 ^{初十七}	25 ^{初十八}	26 ^{初十九}
29 ^廿	30 ^{廿一}	31 ^{廿二}					27 ^{二十}	28 ^{廿一}	29 ^{廿二}	30 ^{廿三}			
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
				1 ^{十七}	2 ^{十八}	3 ^{十九}					1 ^{廿四}	2 ^{廿五}	3 ^{廿六}
5 ^{清明}	6 ^{廿二}	7 ^{廿三}	8 ^{廿四}	9 ^{廿五}	10 ^{廿六}	11 ^{廿七}	4 ^{廿七}	5 ^{廿八}	6 ^{廿九}	7 ^{三十}	8 ^{初一}	9 ^{初二}	10 ^{初三}
12 ^{初八}	13 ^{初九}	14 ^{初十}	15 ^{十一}	16 ^{十二}	17 ^{十三}	18 ^{十四}	11 ^{初四}	12 ^{初五}	13 ^{初六}	14 ^{初七}	15 ^{初八}	16 ^{初九}	17 ^{初十}
19 ^{初十三}	20 ^{初十四}	21 ^{初十五}	22 ^{初十六}	23 ^{初十七}	24 ^{初十八}	25 ^{初十九}	18 ^{初十三}	19 ^{初十四}	20 ^{初十五}	21 ^{初十六}	22 ^{初十七}	23 ^{初十八}	24 ^{初十九}
26 ^廿	27 ^{廿一}	28 ^{廿二}	29 ^{廿三}	30 ^{廿四}			25 ^廿	26 ^{廿一}	27 ^{廿二}	28 ^{廿三}	29 ^{廿四}	30 ^{廿五}	31 ^{廿六}
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
						1 ^{十八}	1 ^{廿五}	2 ^{廿六}	3 ^{廿七}	4 ^{廿八}	5 ^{廿九}	6 ^{三十}	7 ^{初一}
3 ^{二十}	4 ^{廿一}	5 ^{廿二}	6 ^{廿三}	7 ^{廿四}	8 ^{廿五}	9 ^{廿六}	8 ^{初二}	9 ^{初三}	10 ^{初四}	11 ^{初五}	12 ^{初六}	13 ^{初七}	14 ^{初八}
10 ^{初七}	11 ^{初八}	12 ^{初九}	13 ^{初十}	14 ^{十一}	15 ^{十二}	16 ^{十三}	15 ^{初三}	16 ^{初四}	17 ^{初五}	18 ^{初六}	19 ^{初七}	20 ^{初八}	21 ^{初九}
17 ^{初十三}	18 ^{初十四}	19 ^{初十五}	20 ^{初十六}	21 ^{初十七}	22 ^{初十八}	23 ^{初十九}	22 ^{初四}	23 ^{初五}	24 ^{初六}	25 ^{初七}	26 ^{初八}	27 ^{初九}	28 ^{初十}
24 ^{初二十}	25 ^{廿一}	26 ^{廿二}	27 ^{廿三}	28 ^{廿四}	29 ^{廿五}	30 ^{廿六}	29 ^{初五}	30 ^{初六}					
31 ^{廿七}													
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
	1 ^{十九}	2 ^廿	3 ^{廿一}	4 ^{廿二}	5 ^{廿三}	6 ^{廿四}			1 ^{廿六}	2 ^{廿七}	3 ^{廿八}	4 ^{廿九}	5 ^{三十}
7 ^{廿五}	8 ^{廿六}	9 ^{廿七}	10 ^{廿八}	11 ^{廿九}	12 ^{三十}	13 ^{初一}	6 ^{初六}	7 ^{初七}	8 ^{初八}	9 ^{初九}	10 ^{初十}	11 ^{初十一}	12 ^{初十二}
14 ^{初十三}	15 ^{初十四}	16 ^{初十五}	17 ^{初十六}	18 ^{初十七}	19 ^{初十八}	20 ^{初十九}	13 ^{初八}	14 ^{初九}	15 ^{初十}	16 ^{初十一}	17 ^{初十二}	18 ^{初十三}	19 ^{初十四}
21 ^{初二十}	22 ^{初二十一}	23 ^{初二}	24 ^{初三}	25 ^{初四}	26 ^{初五}	27 ^{初六}	20 ^{初十三}	21 ^{初十四}	22 ^{初十五}	23 ^{初十六}	24 ^{初十七}	25 ^{初十八}	26 ^{初十九}
28 ^廿	29 ^{廿一}	30 ^{廿二}					27 ^{二十}	28 ^{廿一}	29 ^{廿二}	30 ^{廿三}	31 ^{廿四}		

2011 年 (辛卯 兔年 2 月 3 日始)

一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
3	4	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31
31													
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				

2012 年 (壬辰 龙年 1 月 23 日始 闰四月)

一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
2 初九十六 16 23 30	3 初十十七 17 24 31	4 十一十八 18 25	5 十二十九 19 26	6 十三二十 20 27	7 十四廿一 21 28	8 十五廿二 22 29	2 十四廿一 9 16 23 30	3 十五廿二 10 17 24 31	4 十六廿三 11 18 25	5 十七廿四 12 19 26	6 十八廿五 13 20 27	7 十九廿六 14 21 28	8 二十廿七 15 22 29
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
6 十五 13 20 27	7 十六廿一 14 21 28	8 十七廿二 15 22 29	9 十八廿三 16 23 30	10 十九廿四 17 24 31	11 二十廿五 18 25	12 廿一 19 26	6 十九廿一 13 20 27	7 廿二 14 21 28	8 廿三 15 22 29	9 廿四 16 23 30	10 廿五 17 24 31	11 廿六 18 25	12 廿七 19 26
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
5 惊蛰 12 19 26	6 十四 13 20 27	7 十五 14 21 28	8 十六 15 22 29	9 十七 16 23 30	10 十八 17 24 31	11 十九 18 25	3 十八 10 17 24	4 十九 11 18 25	5 二十 12 19 26	6 廿一 13 20 27	7 廿二 14 21 28	8 廿三 15 22 29	9 廿四 16 23 30
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
2 十二 9 16 23 30	3 十三 10 17 24	4 清明 11 18 25	5 十五 12 19 26	6 十六 13 20 27	7 十七 14 21 28	8 十八 15 22 29	1 十六 8 15 22 29	2 十七 9 16 23 30	3 十八 10 17 24	4 十九 11 18 25	5 二十 12 19 26	6 廿一 13 20 27	7 廿二 14 21 28
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
7 十七 14 21 28	8 十八 15 22 29	9 十九 16 23 30	10 二十 17 24	11 廿一 18 25	12 廿二 19 26	13 廿三 20 27	5 廿二 12 19 26	6 廿三 13 20 27	7 廿四 14 21 28	8 廿五 15 22 29	9 廿六 16 23 30	10 廿七 17 24	11 廿八 18 25
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
4 十五 11 18 25	5 十六 12 19 26	6 十七 13 20 27	7 十八 14 21 28	8 十九 15 22 29	9 二十 16 23 30	10 廿一 17 24	3 二十 10 17 24	4 廿一 11 18 25	5 廿二 12 19 26	6 廿三 13 20 27	7 廿四 14 21 28	8 廿五 15 22 29	9 廿六 16 23 30

2013 年 (癸巳 蛇年 2 月 10 日始)

一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
	1 廿一	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 小寒	6 廿五	1 廿四	2 廿五	3 廿六	4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 小寒
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 初一	13 初二	8 月	9 初一	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五	14 初六
14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四
21 十五	22 十六	23 十七	24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四
28 十五	29 十六	30 十七	31 十八				29 初九	30 初十	31 十一				
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
					1 廿一	2 廿二					1 廿五	2 廿六	3 廿七
4 立春	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 正月	5 廿九	6 三十	7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一	18 十二
18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五	19 初九	20 初十	21 十一	22 十二	23 十三	24 十四	25 十五
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九				26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五	
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
					1 十一	2 十二							1 廿八
4 廿三	5 惊蛰	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	2 初七	3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三
11 十三	12 二月	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六
18 初七	19 初八	20 初九	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	16 初十	17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21 十五	22 十六
25 初七	26 初八	27 初九	28 初十	29 十一	30 十二	31 十三	23 初十	24 十一	25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1 廿一	2 廿二	3 廿三	4 清明	5 廿五	6 廿六	7 廿七							
8 廿八	9 廿九	10 三月	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	7 初三	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九
15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三
22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	21 初八	22 初九	23 初十	24 十一	25 十二	26 十三	27 十四
29 初九	30 初十						28 初九	29 初十	30 十一	31 十二			
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
6 廿七	7 廿八	8 廿九	9 三十	10 初四	11 初五	12 初六	4 初二	5 初三	6 初四	7 初五	8 初六	9 初七	10 初八
13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	17 十二
20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 十一	24 十二
27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八			25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
3 廿五	4 廿六	5 惊蛰	6 廿八	7 廿九	8 初一	9 初二	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 十四	8 十五
10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七	22 初八	23 初九	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四	22 十五
24 初四	25 初五	26 初六	27 初七	28 初八	29 初九	30 初十	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 十五

CONTENTS



第一章 引述

- 一、题写“动静乐寿”的汤绍恩 (1)
- 二、题刻“动静乐寿”的卧龙山 (3)
- 三、刻石“动静乐寿”的养生物学 (4)

第二章 论动

- 一、主义 (7)
 - (一)锻炼运动器官,增强功能活动 (8)
 - (二)增强心肌力量,预防心脏疾病 (8)
 - (三)调节神经系统,加强心脑血管功能 (9)
 - (四)增强消化功能,促进新陈代谢 (9)
 - (五)锻炼呼吸系统,增强心肺功能 (10)
 - (六)提高大脑智力,增强思维能力 (10)
 - (七)培养坚强意志,提高心理素质 (11)
 - (八)运动振奋精神,排除烦恼情绪 (11)
- 二、应用 (12)
 - (一)分年龄段和性别运动 (12)
 - 1. 婴幼儿运动 (12)
 - 2. 青少年运动 (13)

3. 中老年运动	(14)
4. 女子运动	(15)
5. 男子运动	(15)
(二) 四季运动	(16)
1. 踏青	(16)
2. 游泳	(17)
3. 登高	(18)
4. 滑冰	(19)
5. 夏练“三伏”	(20)
6. 冬练“三九”	(21)
(三) 步行运动	(22)
1. 最佳方式	(22)
2. 变速步行	(23)
3. 医疗步行	(23)
4. 雨中步行	(24)
5. 水中步行	(24)
6. 倒退步行	(25)
7. 各姿步行	(25)
8. 赤脚行走	(25)
(四) 体操运动	(26)
1. 大众健身操	(26)
2. 办公健身操	(38)
(五) 器械运动	(42)
1. 运动要点	(42)
2. 运动方法	(43)
3. 运动器械	(44)
(六) 被动运动	(46)
1. 被动运动形式	(46)



目 录

2. 被动运动方法	(47)
-----------------	------

第三章 说静

一、主义	(59)
(一)精神首贵静养,气血得以安宁	(60)
(二)心乱则百病生,心静则万病去	(61)
(三)静能保神蓄精,精足则神气旺	(61)
(四)静能节欲安神,神安则身安	(62)
(五)静能消除疲劳,养精蓄锐防未病	(63)
二、应用	(64)
(一)清心寡欲及清静养神	(64)
(二)静坐法	(66)
1. 姿势	(67)
2. 意识	(67)
3. 收功	(68)
(三)听息法	(68)
1. “一”字功	(68)
2. “听”字功	(68)
3. “止”字功	(69)
(四)放松功	(70)
1. 预备	(70)
2. 功法	(70)
3. 姿势	(71)
4. 呼吸	(72)
5. 意念	(72)
(五)内养功	(72)
1. 姿势摆放	(72)
2. 呼吸调匀	(73)





动静乐寿话养生

3. 意守丹田	(73)
4. 收功	(73)
(六)站桩功	(74)
1. 站式	(74)
2. 坐式	(75)
3. 卧式	(76)
4. 行走式	(77)
(七)健身桩功	(78)
1. 站式	(78)
2. 坐式	(80)
3. 卧式	(80)
4. 意念	(80)
(八)睡眠养生	(82)
1. 睡眠的作用	(82)
2. 科学的睡眠	(83)
3. 睡眠卫生	(85)
4. 睡功介绍	(87)
(九)放慢节奏	(94)
1. “不要与时间赛跑”	(95)
2. 纠正“延缓幸福综合征”的心态	(95)
3. 记住“欲速则不达”的道理	(96)
4. “急惊风碰到慢郎中”的认识	(96)
5. “吃饭防噎、走路防跌”关键是慢	(97)
6. “龟兔赛跑”的启迪	(97)
7. “常品茶,享清静”	(97)

第四章 讲乐

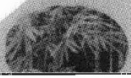
一、主义	(100)
------------	-------





目 录

(一)乐能调节心灵与精神.....	(101)
(二)乐能调畅气血和经络.....	(102)
(三)喜乐能克七情之害.....	(102)
(四)快乐能减少精神疾患.....	(104)
(五)快乐能化解精神抑郁.....	(104)
(六)快乐能和谐人与社会.....	(105)
二、应用	(106)
(一)乐观心态.....	(106)
1. 苦中求乐	(107)
2. 知足常乐	(108)
3. 助人为乐	(110)
4. 自得其乐	(111)
(二)高兴乐事.....	(113)
1. 天伦乐	(113)
2. 运动乐	(113)
3. 互助乐	(113)
4. 聊天乐	(114)
5. 忍让乐	(114)
6. 学习乐	(114)
7. 劳动乐	(115)
8. 宽容乐	(116)
9. 知足乐	(116)
(三)逗你快乐.....	(120)
1. 相声	(120)
2. 笑话	(120)
3. 小品	(121)
4. 幽默	(121)
5. 喜剧	(122)



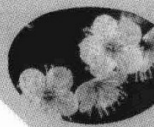
- 6. 滑稽剧(戏) (122)
- 7. 漫画 (123)
- 8. 笑中取乐 (123)
- 9. 喜中得乐 (123)

第五章 谈寿

- 一、主义 (125)
 - (一) 寿命的长短 (127)
 - (二) 寿命的质量 (128)
- 二、应用 (129)
 - (一) 长寿的认知 (130)
 - 1. 生老病死, 人生之常 (130)
 - 2. 尽终天年, 快乐人生 (131)
 - 3. 珍惜生命, 重在自然 (132)
 - 4. 安贫乐道, 无欲无求 (133)
 - 5. 寿与天齐, 造福后人 (136)
 - 6. 保晚节, 仁者寿 (137)
 - (二) 长寿的精粹选释 (138)
 - 1. 十叟长寿歌 (138)
 - 2. 益寿三字经 (139)
 - 3. 常寿乐 (141)
 - 4. 陆游养生长寿诗 (141)
 - 5. 长寿的秘诀——忌烟、慎酒、品茶 (143)

第六章 选宜

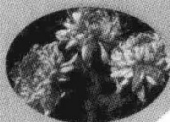
- 一、种花养草 (145)
 - (一) 意义 (145)
 - (二) 应用 (147)



目 录

1. 盆花三要素	(147)
2. 赏花四字诀	(148)
3. 种花五条件	(149)
4. 花卉的种类	(151)
5. 四季盆花简介	(151)
二、观鱼养鸟	(162)
(一)意义	(162)
(二)应用	(164)
1. 金鱼的饲养与观赏	(164)
2. 笼鸟的饲养与观赏	(168)
三、水边垂钓	(170)
(一)意义	(170)
(二)应用	(171)
1. 钓鱼四字诀	(171)
2. 垂钓的操作	(172)
四、游山玩水	(173)
(一)意义	(173)
(二)应用	(175)
1. 游山玩水的方式	(175)
2. 游山玩水的方法	(175)
五、琴棋书画	(178)
(一)意义	(178)
(二)应用	(181)
1. 音乐的保健养生	(181)
2. 弈棋的保健养生	(182)
3. 书画的保健养生	(185)
六、时常小劳	(187)
(一)意义	(187)





动静乐寿话养生

- (二)应用..... (189)
 - 1. 结伴散步 (190)
 - 2. 聊天闲谈 (191)
 - 3. 听曲养神 (192)
 - 4. 欣赏赛事 (193)
 - 5. 收藏与集邮 (194)

第七章 禁忌

- 一、玩牌赌博 (196)
 - (一)危害..... (196)
 - 1. 终日坐而不动,气血不能畅行 (196)
 - 2. 终日耿耿于怀,精神不得放松 (197)
 - 3. 有碍人间和谐,造成社会紊乱 (197)
 - 4. 赌博不动不静不乐不寿 (197)
 - 5. 赌博祸国殃民,资金流失境外 (197)
 - (二)防治..... (198)
 - 1. 玩牌不与钱搭界 (198)
 - 2. 家人的监督和教育 (199)
 - 3. 全社会的宣传教育 (199)
 - 4. “禁赌”一项形成规约..... (199)
 - 5. 开展有益文体活动 (199)
- 二、吸毒及贩毒 (200)
 - (一)危害..... (200)
 - 1. 麻醉精神,丧失理智 (200)
 - 2. 毒害身体,残害生命 (201)
 - 3. 毒品耗资,深渊难填 (201)
 - 4. 毒瘾难戒,贻害无穷 (201)
 - 5. 扰乱社会,影响治安 (202)

