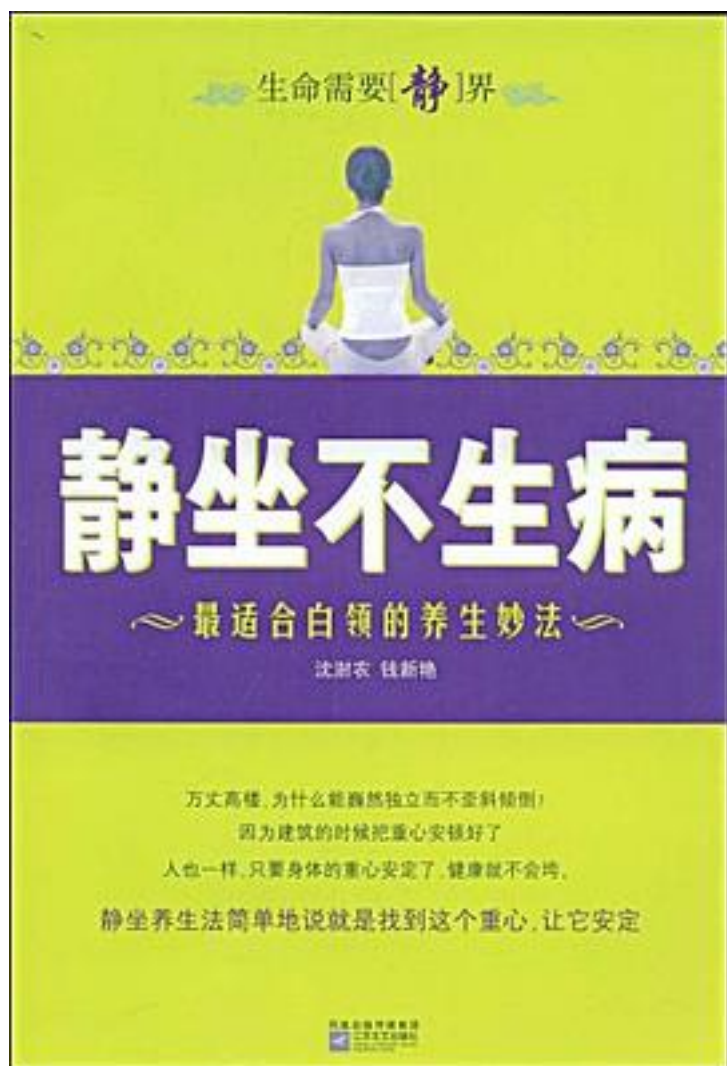


静坐不生病



[静坐不生病_下载链接1](#)

著者:沈澍农//钱新艳

出版者:江苏文艺

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787539931579

《静坐不生病》主要内容是：说起太极拳等健身方法，大家都很熟悉，而谈到静坐，有些人可能会觉得这是古人的事，或者是庙里和尚的事，然而事实并非如此，静坐的艺术在全球范围内正在悄然兴起。

作者介绍:

沈澍农，南京中医药大学教授。博士生导师。长期从事中医古籍语言文字研究和古代中医文献整理研究。

沈澍农弟子。

目录: 序言 生命需要“静”界第一章 静坐养生——每个人都可拥有的护身符

1.“治未病”的有效途径 2.身体需要最自然的保养

3.我们不能改变外环境，但却可以改变自身内环境. 4.你明白“静”的真实意义吗

5.掌握生命的主动权 6.安定全身的重心，以不变应万变 7.静坐是瑜伽课的基础

8.古圣先贤的养生真法 9.长寿高僧的不传之秘 10.道家仙翁的得道心功第二章

呼吸——性命攸关的头等大事 1.要学静坐，先练呼吸 2.养生的奥妙——腹式呼吸是关键

3.把气息调和到最佳状态 4.学会观察自己的呼吸 5.要想活得久，呼吸请放慢

6.让呼吸直达脐下 7.细心体会呼吸所带来的感觉 8.心平气则和

9.深长的呼吸直接促进新陈代谢，延缓衰老 10.心息相依的“十二息”治病法第三章

经络通，百病除 1.静坐——最安全有效的通经络法 2.你生活在压力之下吗

3.还你婴儿般的睡眠 4.气机畅通清除脾胃宿疾 5.静主平衡——瘦身排毒两不误

6.静能养颜——爱美女士的福音 7.不知不觉治愈肩周炎

8.神奇的六个字——增强免疫力的有效法宝 9.改善血液循环——远离心脑血管病

10.增大肺活量，走路不再喘 11.现代人，你是否有慢性疲劳 12.柔和平复肝胆之火

13.不花一分钱，治好神经衰弱 14.静坐加导引，泌尿系统永无患第四章

良好的心态胜于良药 1.精神是身体的主人 2.情绪的大起大落是身体的大敌

3.心病本需心药医，身病也需心药治 4.把握心灵力量，开启智慧之门

5.你常感到心力交瘁吗 6.扬善避恶——情绪是会传染的

7.用我们的心意去圆满人生第五章 如何练习静坐——打开养生宝藏

1.保持正确的姿势十分重要 2.两脚该怎样放 3.头颈部注意平直正中 4.调适胸部的方法

5.睡觉也养生——安定的“狮子王卧法” 6.发挥主观能动性，保持良好的心理状态

7.控制住心灵便可驾驭外境，不生烦恼 8.轻松自然，不做无用功 “

9.处理身体的障碍，理顺气脉经络 10.处理心理的障碍，保持愉悦心境

11.选择合适的环境让你事半功倍 12.持之以恒，循序渐进

13.千万别忘了坐后按摩——让你的身体风调雨顺

14.如虎添翼的效果——二十二招静坐养生小贴士

15.化解不适——更清楚地认识静坐第六章 静坐养生的饮食调养 1.这些食物有助于入静

2.平和益寿——蔬菜“四大名旦”第七章 积极自信，做自己的养生专家

1.以静为主，以动为辅，动静结合，疾病无踪 2.身体是自己的，你放心交给他人吗

3.无忧无虑，静中常乐——九十三岁外婆的养生观 4.静坐养阴——要长寿，养阴很重要

5.对待身体的不适——要在意但不要过分紧张 6.现在为什么“看病难” 7.你会求医吗

8.医药代表的秘密 9.储备能量——活到天年不是梦第八章

天人合一，至纯至静——领悟生命的真谛 1.悲欢离合、阴晴圆缺——如此才是真实的人生

2.以静为本、平和中正——七弦琴中的养生秘密

3.自然力前人人平等，唯有“静”字到达永恒 4.宁静致远——改变气质，升华心灵

5.实现自我，演绎精彩人生后记 关注心灵，内求健康

..... (收起)

[静坐不生病 下载链接1](#)

标签

中医

灵性

打坐

健康

评论

可惜这本书更像是拼出来的书，因为里面的案例远远多于实用的打坐方法介绍。

[静坐不生病_下载链接1](#)

书评

[静坐不生病_下载链接1](#)