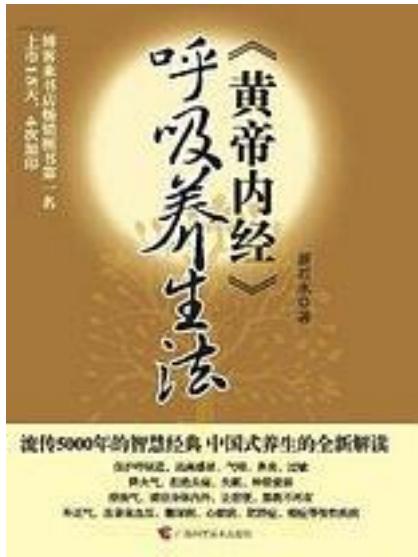


# 《黄帝内经》呼吸养生法



[《黄帝内经》呼吸养生法 下载链接1](#)

著者:湛若水

出版者:广西科技

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787807635291

《〈黄帝内经〉呼吸养生法》内容简介：简单地说，所谓“呼吸养生法”，就是利用呼吸启动身体的气机。除了饮食之外，呼吸乃是左右生命的最主要因素。呱呱坠地的那一刻，是人生的起点，也启动了呼吸系统；一直到咽下最后一口气的寿终呼吸停止，人的一生可以说是一部呼吸的历史。我们每天约呼吸二万余次，但是几分钟不呼吸就会丧命，呼吸的重要性无与伦比，一般人却通常不太注意呼吸对健康的影响。

《〈黄帝内经〉呼吸养生法》找到有关“呼吸”的理论根据：将贯穿《黄帝内经》的几项基本元素详加拆解，让读者进一步了解阴阳、气血这些关键词的真实涵义，剖析其物理规则，并用现代白话、科学语言来解释，使其易听易懂。

善用呼吸来强化气血，实为增进健康的治标及治本之道。气如流水，流水不腐，经常保持身上的气血清新流动，像山间小溪一样清澈无染，此乃养生的最高境界。

《黄帝内经》认为人体气血调和则百病不侵，《〈黄帝内经〉呼吸养生法》根据《内经》的养生原理，并参考历代养生家的导引招式，综合提供三招养生功法以供读者练习。这些功法乃针对身体的运动及能量需要而设计，只要勤练不辍，对健康必然大有裨益。

作者介绍：

湛若水，国际知名养生顾问李凤山先生的弟子。修炼、传播传统养生功30余年，博览众家典籍，精研中医理论，期望用流传数千年的心法诀窍，解析呼吸的奥秘。

另著有《气的原理》一书。现为台湾梅花道德文教基金会执行长。

目录: 序言 学会呼吸养生法，把健康掌握在自己手中

第一章 养生的智慧  
《黄帝内经》是“用之不竭”的养生宝典 气法养生，天人相应

健康以扶阳为根本，扶阳以练气为核心 气是身体的能量源 百病生于气

掌握正确的呼吸方法是养生的第一要务 第二章 呼吸的奥秘 养生从呼吸开始

学习婴儿好榜样——胎息是最完美的呼吸方法 常做“有气运动”，强气血，除百病

气的大本营在丹田 丹田呼吸是呼吸养生法的精髓所在 丹田呼吸不等于腹式呼吸 第三章

阳气的启示 人体能量层次的探讨 气就是能量的一种 全面的养生离不开呼吸的辅助

别让负面情绪削弱身体的正气 迈向阳气的生活 第四章 身体的真理

免疫力是身体的防火墙 “多气者不病” 练习呼吸养生法，显著增强免疫力

倾听身体的声音 第五章 练习的享受 练气自疗，保健延寿 推广养生功的宗旨

心肺功，最能强心健脑 站桩功，导气下行，缓解高血压、糖尿病

清净功，放松身心，启动自愈系统 养生贵在有恒 练气的效验结语 心存养生，健康永恒

· · · · · (收起)

[《黄帝内经》呼吸养生法](#) [下载链接1](#)

标签

养生

中医

呼吸

健康

黃帝內經

养生，

，杨氏太极

道学

## 评论

在一堆養生叢書中,這是一本實在不可多得的好書!

故事性比较强，其他说的太少

介绍了呼吸对于养生的功用以及详说了养生三招:心肺功,站桩,清净功.  
养生贵在有恒,我一定要坚持每天花半个小时的时间来练习.

读到70页，后面粗略看了需再看。

于我等初学者而言,不愧治己良书!

从呼吸到作者认为的养生的要旨：养心，值得思考人生

[《黄帝内经》呼吸养生法 下载链接1](#)

## 书评

《黄帝内经呼吸养生法》，看得我很生气。165页的书，讲了很多很多的why，还穿插了不少问答和案例，我最关心的练习法，全书通共就4个地方，这4个地方也比较平淡无

奇。基本上，一篇博客就能写完的内容，写成了一本书。幸亏我是借的而非买的，否则亏大发了。之所以看到这本书，...

---

[《黄帝内经》呼吸养生法 下载链接1](#)