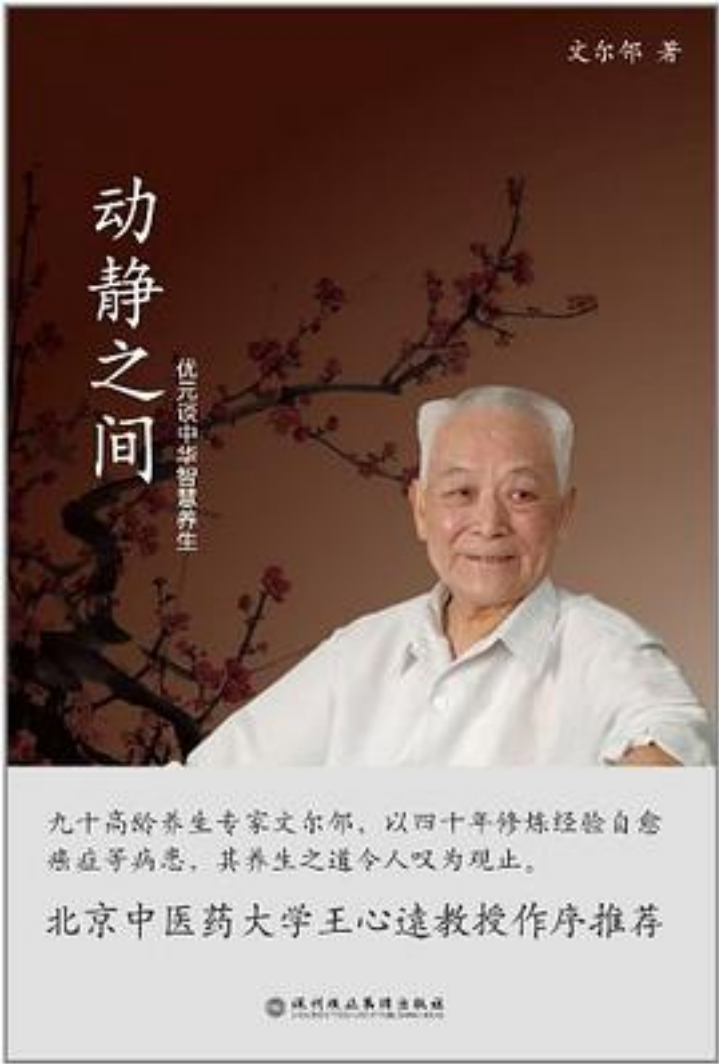


动静之间



[动静之间_下载链接1](#)

著者:文尔邻

出版者:深圳报业

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787807093527

《动静之间:优元谈中华智慧养生》为著名养生专家文尔邻老先生四十多年智慧养生经验的总结。文老介绍了智慧养生的四大准则：法于阴阳、和于数术，食饮有节，起居有常，不妄劳作；三大理念：全元养生，本原养生，随机养生；以及在养生中动静兼修、静修为本的基本原则。文老还详细介绍了自己四十多年来亲身实践的养生功法，包括生活起居功、动修功和静修功。在文老看来，养生的根本目的不是延年益寿，而在于生发智慧。不论是对养生的认识，还是在修炼上的具体运用，本书的观点都具有发人深省的意义。

作者介绍:

文尔邻，笔名优元，传统文化学者，著名养生专家，退休前执教于北京管理干部学院。文老在四十岁时身患癌症等十多种疾病，通过中医治疗和自我修炼，如今虽已85岁高龄，但身心健康，声音洪亮，鹤发童颜，精力旺盛。文老在养生界非常知名，他创立的全元养生、本原养生和随机养生理念既有理论探索又有实践方法，方便易行，拥有众多追随者。

目录: 序1 阅读敬言——代自序1 上篇 智慧养生概说 第一章 智慧养生概说3
智慧养生的内涵3 智慧养生的理念5 智慧养生的形象思维和修持14 第二章
智慧养生的四大准则18 智慧养生的四大准则18 智慧养生的基本修炼法则22 第三章
智慧养生的三大理念27 全元养生27 本原养生29 随机养生33 第四章
动静兼修，静修为本36 “动”的锻炼与健康长寿37 “静”的锻炼与智慧养生40
动静兼修，静修为本45 下篇 智慧养生修持功法 第五章 生活起居功53 咽津功53
放松功61 经络疏导功62 起床功95 睡觉功96 随机调息功101 第六章 动修功103
无极功106 虚灵太极拳（五式）110 新八段锦122 八卦球揉化功128
九宫八卦球揉化功131 第七章 静修功134 站桩136 静坐功139 龟灵功156 第八章 顿修173
顿修理念、要义173 顿修方法示要175 副篇
经典养生文粹悟修《易经》养生论述悟修187 《老子》养生论述悟修199 《黄帝内经》
养生论述悟修208 佛学经典养生论述悟修214 《黄帝阴符经》养生论述悟修231 《行气玉
佩铭》养生论述悟修241 古代逸兴诗词养生论述悟修242
· · · · · · [\(收起\)](#)

[动静之间_下载链接1_](#)

标签

养生

道家

文尔邻

国学

哲学、宗教与心灵修行

动静之间

修行

传统文化

评论

[动静之间_下载链接1](#)

书评

[动静之间_下载链接1](#)