

# 《杨力抗衰老36计》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530432907

## 编辑推荐

她是著名中医学家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、北京《周易》研究会会长。杨力教授学识渊博、精通文史和养生文化，她从事研究生教学二十多年，近年来其百场公益讲座又深受老百姓欢迎。

一部《周易与中医学》，令她蜚声海内外，目前累计印数已达13万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在全世界畅销，并屡获海内外大奖。更以《中医运气学》、《中国疾病预测学》奠定了她在中医学学术界的地位。几十年中，她以一己之力完成洋洋洒洒六百万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。目前，她的长篇历史小说“千古系列”（已出版《千古绝恋》、《千古传奇》、《千古一帝》、《千古孔子》、《千古汉武》、《千古英雄》、《千古智圣》）现已进入第九部《千古遗恨》的创作。她累计出版著作已达到一千二百万字。这一次，杨力教授的目标是打造一本让中国人健康长寿的书！

杨力教授的养生抗衰老讲座曾在北京巡讲上百场，包括中央电视台《百家讲坛》、《大话养生》、北京电视台《医林奇观》、北京人民广播电台等，遍及北京图书大厦、王府井新华书店、中关村图书大厦等北京各大书店，以及国家图书馆、首都图书馆、东城区图书馆、朝阳区图书馆和一些社区、企业、学校……深受老百姓喜爱。

## 内容简介

本书是著名中医学家、易学家、作家、学者杨力教授继《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》两书走进千家万户之后的又一巨献。杨力教授结合《周易》、《黄帝内经》理论，集儒家、道家、佛家等养生思想于一体，把有五千年历史的中华民族传统的养生经验进行了升华、提炼，把抗衰老理念提高到一个崭新的高度，从而为中华养生学做出了杰出的贡献。该书充分展示了东方养生优势，是一部难得的养生科普巨著。本书具有很强的权威性和实用价值，内容深入浅出而且贴近百姓，主要内容都是杨力教授近几年来百场健康公益讲座的精选。其中，不少话题是对在讲座现场老百姓所提问题的解答。相信本书的出版将给亿万人民的健康带来新的福音。对于我们来说，生命只有一次，不会有什么来生来世，所以，我们必须珍爱生命，珍爱今生今世，尽量推迟衰老，延长寿命。

## 目录

人为什么会衰老？

第1计 及时发现衰老的先兆

第2计 把握抗衰老的三大秘诀

第3计 解读《周易》的抗衰老智慧

- 第4计 发现《黄帝内经》的抗衰老奥秘
- 第5计 身心健康，形神合一
- 第6计 现代医学抗衰老
- 第7计 平衡阴阳，和谐五行
- 第8计 节能者，长寿
- 第9计 脑不衰，则全身不衰
- 第10计 肾，先天之本，寿夭之根
- 第11计 脾，后天之本，寿夭之母
- 第12计 养肝，解毒抗衰老
- 第13计 护腰背，防衰老
- 第14计 人老足先老，防衰重足疗
- 第15计 察舌、颜面，知衰老
- 第16计 脉养生在抗衰老中的重大意义
- 第17计 气虚阳虚之人的长寿之道
- 第18计 阴虚、血虚、血瘀、血黏之人的长寿之道
- 第19计 中年人的养生长寿忠告
- 第20计 不同体质之人的长寿秘诀
- 第21计 有藏有泻，长寿之道
- 第22计 腹式呼吸好，防病抗衰老
- 第23计 异常气候下的养生长寿之道
- 第24计 来自动物的养生长寿启示
- 第25计 环境生态养生与长寿的重大关系
- 第26计 道家抗衰老启示
- 第27计 佛家抗衰老启示
- 第28计 儒家抗衰老启示
- 第29计 寿星的抗衰老启示
- 第30计 古代思想家的抗衰老智慧
- 第31计 历代名医抗衰老启示
- 第32计 传统食物抗衰老
- 第33计 中药保健抗衰老
- 第34计 十大名方抗衰老
- 第35计 简易抗衰老药膳
- 第36计 老道人的十禽戏抗衰老

## 前言

前言: 难忘的场面 2005年9月24日上午，北京市会议联合会与《北京晚报》社在国家图书馆举办公益讲座，我讲的题目是“周易与抗衰老”。9点30分，我准时进入会场，进去一看，我惊呆了：会场坐满了人！主持人在前面开道，我好不容易才挤到讲台上。环顾会场

, 不仅通道上站满

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)