

BS BS NGUYỄN VĂN HÙNG - BS BS HUYNH VĂN LIÊN
VÀ CÁN BỘ SĨ QUANG SINH (VIỆN Y DƯỢC HỌC DÂN TỘC)

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH
(Sức khỏe cho mọi người - Sách tham khảo)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN VĂN HẪN

Biên tập : **TÔ QUỐC TUẤN**

Bìa : **NGUYỄN PHƯƠNG NAM**

Trình bày : **THẢO SA**

In 1.000 bản, khổ 14,5x20,5cm, tại Xí nghiệp In Phan Văn Mảng - Long An. SDK 656/2/CXB - SXB 421/NXBĐT-KH.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 01-1997.

23000

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	3
CHƯƠNG I: Tư tưởng, đạo đức, tác phong của người huấn luyện viên dưỡng sinh.	7
CHƯƠNG II: Đại cương về phương pháp dưỡng sinh.	29
CHƯƠNG III: Cơ thể và sinh lý con người.	42
CHƯƠNG IV: Sức khỏe là gì? Bệnh là gì? Vai trò của phương pháp dưỡng sinh.	52
CHƯƠNG V: Phép thư giãn.	60
CHƯƠNG VI: Tìm hiểu về bộ hô hấp.	78
CHƯƠNG VII: 3 cách thở của phương pháp dưỡng sinh.	99
CHƯƠNG VIII: Thái độ tâm thần trong cuộc sống.	117
CHƯƠNG IX: Vấn đề ăn uống và các chất kích thích và vấn đề thải chất độc.	125
CHƯƠNG X: Các nguyên tắc lớn để tập thể dục, xoa bóp, yoga để cho khí huyết lưu thông và chống xơ cứng	145

CHƯƠNG XI:	Ba tầng luyện tập cơ bản.	158
CHƯƠNG XII:	Tầng 4: Tập trong tư thế ngồi hoa sen.	185
CHƯƠNG XIII:	Tầng 5: Tập trong tư thế ngồi không hoa sen.	202
CHƯƠNG XIV:	Tầng 6: Tập trong tư thế ngồi thông chân bên cạnh giường.	213
CHƯƠNG XV:	Tầng 7: Tập trong tư thế đứng.	221
CHƯƠNG XVI:	Lao động và nghỉ ngơi, ngủ, bồi dưỡng sức khỏe.	242
CHƯƠNG XVII:	Vệ sinh bảo vệ con người.	250
CHƯƠNG XVIII:	Sống lâu và sống có ích.	255
CHƯƠNG XIX:	Một vài điểm cần chú ý khi áp dụng phương pháp dưỡng sinh.	261
CHƯƠNG XX:	Cách bấm và day huyết.	269
CHƯƠNG XXI:	Những bệnh khó có thể giúp trị được bằng phương pháp dưỡng sinh.	278
CHƯƠNG XXII:	Cao huyết áp.	290
CHƯƠNG XXIII:	Bệnh hen ~~sen~~ ^{uyễn} .	301
CHƯƠNG XXIV:	Loét dạ dày - tá tràng.	308
CHƯƠNG XXV:	Bệnh thấp khớp	320
	Tài liệu tham khảo.	331

BÁC SĨ NGUYỄN VĂN HƯỜNG
BÁC SĨ HUỲNH UYÊN LIÊN
KHOA DƯỠNG SINH
và CẦU LẠC BỘ DƯỠNG SINH
(VIỆN Y DƯỢC HỌC DÂN TỘC)

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

(Tái bản có sửa chữa và bổ sung)

Để bồi dưỡng sức khỏe và phòng bệnh, làm cơ sở cho
việc chữa bệnh mạn tính, tiến tới làm chủ cơ thể để
sống lâu và sống có ích

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP
1997

LỜI NÓI ĐẦU

Quyển "Phương pháp dưỡng sinh" được vinh dự in lại nhiều lần đã được bổ sung và sửa chữa, theo yêu cầu của quần chúng. Lần thứ nhất in ở miền Bắc tháng 11 năm 1975, nhờ sự đóng góp tận tình của tổ nghiên cứu áp dụng phương pháp dưỡng sinh gồm đồng chí Trần Quang Lê và đồng chí Trần Quang Giao, nhờ họa sĩ Tô Sanh và các họa sĩ của Viện Đông y và sự giúp đỡ của đồng chí Nguyễn Việt Ty. Các đồng chí không nài khó nhọc, chỉ muốn kiện toàn nhanh bản thảo để cho quyển sách sớm được ra mắt quần chúng.

Lần thứ hai, in tại thành phố Hồ Chí Minh tháng 12 năm 1977 có bổ sung chút ít để đáp ứng nhu cầu của quần chúng sau ngày giải phóng miền Nam.

Các lần sau quyển sách này được viết lại từng chương sau khi mở được 11 lớp huấn luyện về phương pháp dưỡng sinh, có bài lý thuyết, có bài thực tập, với sự góp ý của cả ngàn học viên. Lão họa sĩ Nguyễn Văn Chuộc đã học một khóa Dưỡng sinh, nhận sẵn sàng giúp vẽ lại các hình cũ và nhiều hình mới.

Chúng tôi xin biết ơn các đồng chí đã vì sức khỏe của mọi người mà giúp đỡ chúng tôi với tất cả nhiệt tình và trách nhiệm của nghề nghiệp.

Chúng tôi xin biết ơn Bộ Y tế, đã ra chỉ thị thành lập Khoa Dưỡng sinh ở Viện Nghiên cứu Y được học dân tộc để nghiên cứu vấn đề quan trọng này; cảm ơn các nhà xuất bản đã xuất bản và tái bản kịp thời quyển "Phương pháp Dưỡng sinh" cho học viên các lớp huấn luyện và cho quần chúng đang thiết tha muốn tập luyện để giải quyết bệnh mạn tính.

Chúng tôi ước mong lần tái bản này sẽ đáp ứng nhu cầu của độc giả và chúng tôi xin đón nhận sự góp ý của các bạn, cố gắng sửa chữa những khuyết điểm, để không ngừng tiến lên phục vụ các bạn tốt hơn, góp phần xây dựng sự nghiệp vì sức khỏe của mọi người.

TÁC GIẢ