

## <<历代养生养性论选译>>

### 图书基本信息

书名：<<历代养生养性论选译>>

13位ISBN编号：9787500625223

10位ISBN编号：7500625227

出版时间：1998-1

出版时间：中国青年出版社

作者：汪茂和

页数：536

译者：汪茂和

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<历代养生养性论选译>>

### 内容概要

养生学是中国传统文化苑中一枝奇葩。它经过几千年的历史发展，已经形成了一个思想精深、体制恢宏、风格独特的学科体系。它在探索人体科学奥秘和生命自我管理艺术方面达到了高深的境界。它在寻求延年益寿长生不老方法途径过程中所积累的强健身心、防病祛病的大量具体经验，越来越受到全世界的瞩目。中国历代撰集的浩富的养生学文献，已经成为中外学者密切关注和研究对象。

三代之世，社会对于养生高度重视。相传夏禹治理天下运用的《洛书》九种大法，其中第九种就是“向用五福，威用六极”，认为人生的五种幸福就是：一，长寿；二，富贵；三，健康安宁；四，遵行美德；五，高寿善终。人生的六种不幸就是：一，早死；二，疾病；三，忧愁；四，贫穷；五，丑恶；六，愚懦。九种大法由夏代传到殷商，商亡之后，箕子又把它介绍给周武王作为治国的方略。用五福六极来劝戒人民，反映了当时社会普遍的人生价值取向，也反映了三代君王对人民尊生意愿的认可。

春秋时期的伟大思想家老子把人提到与宇宙天地同大的地位，以一位哲学家的深邃和睿智，总结出了许多千古不磨的养生原理，对其后的中国人生发生了深远的影响。

## <<历代养生养性论选译>>

### 书籍目录

前言概论 五福六极 身名货 重己 贵生 龟虽寿 养生论 养生说 天年 上古天真论 三叟  
孙真人卫生歌 真西山先生卫生歌 修真之要养性 内业 九守 清静经 归去来辞 四时幽赏 长  
生总诀饮食 人元延寿书起居 慈山起居说房中 舜之接阴治气之道 曹熬接阴治气之道 荀老接阴  
食气之道 王期接阴治气之道 师癸治神气之道 彭祖养生术 八益七损 房中补益论 天元延寿书  
寡欲导引 五禽戏 八段锦歌 婆罗门导引法 十六段锦 导引却病歌诀 易筋经十二势 寿世外  
功 慈山导引法 调理五脏功诀按摩 天竺国按摩法 老子按摩法 左洞真经按摩导引诀 延年九转  
法 揉法气功 陈朴内丹诀 东坡养生诀 十六字妙诀 蒋氏调气法 任督脉修炼法 运动规法 小  
周天 行立坐卧四禅图说 延年六字诀 调和 调心 调息 四禅八定 因是子静坐法

<<历代养生养性论选译>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>