第一图书网, tushu007.com

<<道教养生>>

图书基本信息

书名：<<道教养生>>

13位ISBN编号：9787501331970

10位ISBN编号：7501331979

出版时间：2006-12

出版时间：北京图书馆出版社

作者：张雪松

页数：224

字数：200000

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

内容概要

本书旨在弘扬中华传统文化、中华医学和中华养生学的宝贵财富，它将告诉您如何利用道家的各种养生方法治病祛病、修性与修命……可谓是求健康、求益寿的最佳指引。
您想拥有并赢得一生的健康吗?本书提供的各种健身治病妙法，能让您如愿以偿。
书中那些凝聚着几千年中华古老文化的字句，将使您受益终生。
希望读者籍由本书的介绍，内养心性，外炼形体，使其相合，从而使“性命双修”之养生之道，臻于合一，而益寿延年。
正所谓：养生健身得天地造化，益命康体求长久福安。
　道家的养生，是在天人合一的生命原则中顺应天地；道家的养生，是在返朴归真的生活态度中亲近自然；道家的养生，是在清净无为的精神境界中融人世俗；道家的养生，是在长生不老的终极追求中珍爱生命。
本书将告诉您如何利用道家的各种养生方法治病祛病、修性与修命……可谓是求健康、求益寿的最佳指引。

<<道教养生>>

书籍目录

第一章 道教养生概论 道教养生之源　天人合一论　人体“小宇宙”论　元气论　形神观　贵人重生观 以养保生 道教养生之道 道教的药养与食养 道教养生和修炼方法 道教养生之本——内丹术　什么是内丹术　丹理与气功　现代科学对传统内丹术研究第二章 道教调摄呼吸的气功养生法 大、小周天功 意气功　郭林气功　五脏导引法　龟蛇气功　观鼻功　内养气功　意定派功法　无极功　虚明功　空松功　三才图明目功　气功眠蚕舞　玄鉴导引疗法 道家静坐十二心法　一灵独觉法　泯外守中法　冥心守一法　系心守窍法　虚心实腹法　心息相依法　凝神寂照法　回光返照法　息心止念法　存想谷神法　息妄全真法　返还先天法第三章 道教强身健体的动功养生法 华佗五禽戏 女子五禽戏 八段锦法 幻真运气法 壮腰健肾功 天鹿神龟仙鹤功 太极行功法 黑猫功 峨嵋甩手功 太极导引保健功第四章 道教舒经活络的按摩养生术 道家按摩术的手法 养睛明目保健法 失眠按摩五法 三百六十抓捏推 老人按摩法49式 天竺国按摩法18势 孙思邈按摩法 太上混元按摩法 摩鼻、面目法 气功按摩十八法 巧按摩治咽炎 拍打健身法 自我按摩治感冒 五官按摩强壮功 循径拍打球摩操促进疾病康复 气海一穴暖全身 自我按摩止痛经 慢性腰痛按摩法第五章 道教益寿延年的内丹养生法 内丹三要素 内丹修炼的步骤 三丰派的筑基方法 道家南宗的内丹修炼法 女性内丹修炼养生法 附：女子丹法三十六问 金液还丹要诀 内丹药物精气神第六章 道教秘而不宣的方药养生术 彭祖丸 熟地黄丸 磁石粥 紫霞丹 彭真人还寿丹 彭祖延年柏子仁丸 硫黄药酒 腽肭脐丸 瑞竹堂还少丹 精神药酒 葆真丸 防病祛病养生方第七章 道教均衡营养的饮食养生法 生冷勿食，粗硬勿食 真西山先生卫生歌 饮食之患，超过声色 饮食要言 老人饮食宜忌 肉必新鲜 调治饮食 饮食当知所损论 少食少睡 五味不可过偏 早食宜饱，午后宜少 知忌延年第八章 道教天人合一的四季养生法 春季养生摄生法 夏季养长摄生法 秋季养收摄生法 冬季养藏摄生法第九章 道教名人养生之道 “以养为主，治病在先”的黄帝 “养寿之道，但莫伤之”的彭祖 “无为无欲，以气养生”的老子 “死生有命，修短齐一”的庄子 “效法外物，精养五气”的鬼谷子 葛洪以“不伤不损”为养生法则 提倡“保精调神”的陶弘景 “精于养性”的“药王”孙思邈 “无欲高寿”的司马承祯 “顺四时而摄生”的邱处机

第一图书网, tushu007.com

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