

<<福寿丹书>>

图书基本信息

书名：<<福寿丹书>>

13位ISBN编号：9787506752961

10位ISBN编号：7506752964

出版时间：2012-1

出版时间：中国医药科技

作者：龚居中

页数：204

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>

## &lt;&lt;福寿丹书&gt;&gt;

## 内容概要

明·龚居中所著的《福寿丹书》是明代龚居中所著的著名医学养生学著述。

本书从七个方面阐述了养生之要诀，“安养篇”从日常生活的各个具体方面入手，论述保养精气神与养性延寿的关系，概述了导引、行气之要诀，特别介绍了华佗五禽戏及其图式；“延龄篇”采集了48势炼功图及功药配合疗疾之方；“服食篇”介绍了大量补益身心、延寿、美容等食疗、食养方药及其配制、服用方法、服用时间长短等；“采补篇”主要阐述房中养生之要诀及其方药的用法；“玄修篇”介绍了内丹炼养之要诀；“清乐篇”结合四时养生以及作者生活处事的准则，特别把道德修养作为养生之根本；“脏腑篇”论述人体脏腑的概要以及脏腑用药、宜忌等方面。

《福寿丹书》上承汉季四时养生之论，东晋葛洪“藉众术之共成长生也”的修身观；中取初唐孙思邈的养性、服食原则，宋代以来内丹养生思想；下摘近世如张三丰、朱权等人摄生之要。

龚氏认为养生之价值不但在于“保固自己之精神”，而且还要承担一定社会责任，即“拯救生民之疾苦”，至今仍具有现实意义。

<<福寿丹书>>

书籍目录

安养篇(一福)  
安养篇引  
居处  
饮食  
调摄  
按摩  
天竺国按摩，此是沙罗门法  
老子按摩法  
畜神  
爱气  
保形  
附发汗愈病五形图  
节欲  
养老  
戒忌  
延龄篇(二福)  
服食篇(三福)  
采补篇(四福)  
玄修篇(五福)  
清乐篇(六寿)  
脏腑篇

## &lt;&lt;福寿丹书&gt;&gt;

## 章节摘录

广惠子曰：修心既平，又须慎言语。  
 凡言语诵读，常想声在气海中脐下也。  
 每日初，勿言语诵读，宁待平旦，且起欲专言善事，不欲先计较钱财。  
 又食不得语，语而食者，常患胸背痛。  
 寝卧勿多言笑，寝不得语言者，言五脏如钟磬不悬，则不可发声。  
 行不得语，若语须住脚，乃语。  
 行语，则令人失气。

冬至日，止可语，不可言。

自言曰言，答人曰语。

有人来问，不可不答，自不可发言也，仍勿触冷开口大语为佳。

如虚子曰：夫诸欲之内，惟财利益人多，盖人非财，则无以治其生。

故谚云，财与命相连。

然财固人所必用，但以轻重较之，财则又轻于命一也。

何则？

人既病火，则危如累卵；善调则生，失调则死，岂常病可例视乎。

必静心寡欲，凝神定虑，毋以纤物烦扰心君，庶火息水活，病或可廖。

于此而孜孜汲汲，终日营营，致天君失泰，而相火擅权，势必燎原矣。

利可趋乎，利可止不戒乎？

如虚子曰：凡人卧，春夏向东，秋冬向西，头勿北卧墙，北亦勿安床。

凡欲睡，勿歌咏，不祥。

起上床坐，先脱左足卧，勿当舍脊下卧，讫，勿留灯烛，令魂魄及六神不安，多愁怨。

人头边勿安火炉，日久引火气，头重、目赤、鼻干。

夜卧，当耳勿有孔，吹人，即耳聋。

夏不用露面卧，令人面皮厚，喜成癖，或作面风。

冬夜勿覆头，得长寿人。

每见十步直墙，勿顺墙卧，风利吹人发癩及体重。

人卧勿跛床悬脚，久成血痹，两足重，腰疼。

又不得昼眠，令人失气。

卧勿大语，损人气力，暮卧当习闭口，口开即失气，且邪恶从口入，久而成消渴，及失血色。

屈膝侧卧，益人气力。

按孔子不尸卧，故曰睡不厌蹴，觉不厌舒。

凡人舒睡，则有鬼痛魔邪。

凡眠，先卧心，后卧眼。

人卧一夜，当作五度反覆常逐更转。

凡人夜魔，勿燃灯唤之，定死无疑，暗唤之吉，亦不得近前急唤。

夜梦恶，不须说，旦以水面东方唾之，咒曰：恶梦著草木，好梦成珠玉。

即无咎矣。

又梦之善恶，并勿说为吉。

.....

<<福寿丹书>>

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>