第一图书网, tushu007.com

<<中华经典养生名言录>>

图书基本信息

书名：<<中华经典养生名言录>>

13位ISBN编号：9787513202350

10位ISBN编号：7513202354

出版时间：2011-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：王国强，孙光荣 编

页数：262

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

前言

随着经济社会发展进步，人们生活水平不断提高，健康观念发生了根本性的转变，健康意识进一步增强，人民群众对于预防疾病、保障健康、提高生活质量乃至生命质量的需求日益增长，“未病先防、既病防变、瘥后防复”的中医“治未病”思想逐渐成为医患群体的共识，中医药已经成为经济社会发展的重大需求。

因此，我们要遵从《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》的总体部署，积极发展中医预防保健服务，充分发挥中医保健特色优势，大力推进中医药医疗、保、科研、教育、产业、文化“六位一体”科学发展。

在健康需求和对中医需求日益增进的情势下，社会上各种养生理念、保健方法层出不穷，甚至泥沙俱下，鱼龙混杂。

中医药工作者应站在历史发展的前沿去正确地了解需求、引导需求、满足需求，让喜爱中医以及渴望寻求养生真谛的人民大众能从正宗的、经典的原句之中了解中医养生、认识中医养生，指导人们树立科学、正确的养生理念，掌握科学、正确的养生方法，从而提高全民的健康素质和生活质量。

内容概要

《中华经典养生名言录》遵从《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》的总体部署，积极发展中医预防保健服务，充分发挥中医保健特色优势，大力推进中医药医疗、保、科研、教育、产业、文化“六位一体”科学发展。
在健康需求和对中医需求日益增进的情势下，社会上各种养生理念、保健方法层出不穷，甚至泥沙俱下，鱼龙混杂。
中医药工作者应站在历史发展的前沿去正确地了解需求、引导需求、满足需求，让喜爱中医以及渴望寻求养生真谛的人民大众能从正宗的、经典的原句之中了解中医养生、认识中医养生，指导人们树立科学、正确的养生理念，掌握科学、正确的养生方法，从而提高全民的健康素质和生活质量。

<<中华经典养生名言录>>

书籍目录

上篇 养生之理001.法于阴阳和于术数食饮有节起居有常不妄作劳3002.虚邪贼风避之有时恬淡虚无真气从之精神内守病安从来4003.美其食任其服乐其俗5004.提挈天地把握阴阳呼吸精气独立守神肌肉若6005.阴平阳密精神乃治阴阳离决精气乃绝8006.阴阳者天地之道也万物之纲纪化之父母生杀之本始神明之府也治病必求于本10007.圣人不治已病治未病不治已乱治未乱11008.荣卫之行不失其常呼吸微徐气以度行六腑化谷津液布扬各如其常故能长久12009.顺四时而适寒署和喜怒而安居处节阴阳而调刚柔14010.生病起于过用15011.不得虚邪不能独伤人16012.夫以蕞尔之躯攻之者非一途易竭之身，而外内受敌身非木石其能久乎17013.知名位之伤德故忽而不营非欲而强禁也识厚味之害性故弃而弗顾非贪而后抑也18014.少不勤行壮不竞时长而安贫老而寡欲闲心劳形养生之方也20015.形生愚智天也强弱寿夭人也天道自然人道自己21016.养生大要啬神爱气养形导引言语饮食房室反俗医药禁忌22017.养寿之法但莫伤之而已24018.疾之所起生自五劳五劳既用二脏先损25019.诸药饵法不废世务凡欲饵药但须精审不可轻服27020.养生先须虑祸28021.生不可不惜不可苟惜29022.性自为善习无不利也性既自善内外百病皆悉不生祸乱灾害亦无由作31023.养生五难名利不去为一难喜怒不除为二难声色不去为三难滋味不绝为四难神虑精散为五难33024.习不纯正少百岁之人35025.斋戎谓之信解安处谓之闲解存想谓之慧解坐忘谓之定解信定闲慧四门通神谓之神解37026.兼三才而言谓之易齐万物而言谓之道德本一性而言谓之真如入于真如归于无为39027.何谓安处非华堂邃宇重禋广榻之谓也在乎南向而坐东首而寝阴阳适中明暗相半41028.安则物之感我者轻和则我之应物者顺外轻内顺而生理备矣42029.安乐之道唯善保养者得之一44030.已病而不治所以为医家之法未病先治所以明摄生之理46031.不流于物谓之摄以安其分谓之养48032.及其老也血气既衰戒之在得49033.人有三死而非其命也行已自取也50034.养生以不损为延命之术不损以有补为卫生之径居安虑危防未萌也52035.养德养生无二术53036.不贪不躁不妄可以却未病而尽天年56037.保养可勿药57下篇 养生方法第一章 四时起居养生第二章 精神情志养生第三章 饮食养生第四章 导引养生第五章 房室养生

章节摘录

015.形生愚智天也强弱寿天人也　　天道自然人道自己　　养生是一辈子都要做的事情，而不是到了老年才想到要养生延寿。
天地自然的运转规律是自然而然的，是不以人的意志为转移的，人的生命道路却要自己去走。
我们长什么样子，愚笨还是聪明，这种差别是天生的。
可是身体的强壮和虚弱，长寿还是短命，这是人为的。
《养性延命录》告诉我们：“ 形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。
天道自然，人道自己。
夫始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。
”生命从一开始成胎，父母就要注意保养胎气，使之充实，出生以后要母乳和食物充足有余，长大后滋味清淡，壮年阶段声色有节，这样就会强壮而长寿；如果开始就胎气虚弱耗损，出生后乳食不足，长大后喜欢肥甘厚味，壮年时声色放纵，就会身体虚弱而易夭折。
《道机》这本书上也说：人的生命有长有短，这不是天生注定的，而都是由于调养身体不谨慎，饮食过量，淫佚无度，违背阴阳之道，神不守舍，精力耗竭，萌生了各种疾病，所以不能走到人生应有的终点。

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