

<<话说道家养生术>>

图书基本信息

书名：<<话说道家养生术>>

13位ISBN编号：9787533315436

10位ISBN编号：753331543X

出版时间：2006-1

出版时间：齐鲁书社

作者：张兴发

页数：192

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>

## <<话说道家养生术>>

### 内容概要

道家道教对于中华文化的一个重要贡献，便是建设和发展了中国的养生文化，它在这方面留下的文化资源是巨大的和极为丰富的。

现在中国正在全面建设小康社会，人民群众在实现温饱之后，热心于祛病健身、延年益寿，对于养生知识，有更加迫切的需求。

社会转型、竞争激烈、价值失落和环境污染，容易引起人们身心的失调和多种现代疾病的发生，保护健康和优化生命也是当代面临的严峻挑战。

在推动当代养生文化发展上，道家道教养生文化的精华可以发挥重要的积极作用。

为此，一需要大力发掘，作好整理研究工作；二需要结合现实，作好转化重释工作；三需要深入浅出，做好普及工作。

目前社会上已经出版发行了一系列相关著作，受到人们的欢迎，但远远不能满足大众的需要。

有的养生专著偏重于丹道信仰，有浓厚的神秘主义色彩，适用于教内而不适用于世俗；有的养生专著偏重于学术理论，有深度而缺乏可读性，适用于学者而不适用于民间；有的养生专著偏重于历史追述，内容丰富而缺少时代感，适用于积累知识而不适用于指导实践。

因此，人们希望能有将理论、历史与现实结合得较好并面向一般群众的养生著作不断问世。

有鉴于此，齐鲁书社约请张兴发先生撰写了《话说道家养生术》一书。

我读书稿之后认为这是一本有理论有体会又通俗易懂的养生之作，它人们对人们探索健康之道提供有益的帮助。

张兴发先生是道教正一派法裔弟子，又是一位颇为勤奋的青年道教学者，现在供职于中国道教协会文化研究室，专心从事于道教文化的学术研究工作。

多年来，兴发君对道教经典、教义教理和道法进行刻苦的学习和探讨，深有理解和体悟，又善于吸收和借鉴学界道教学研究成果，写出了《道教神仙信仰》、《道教内丹修炼》、《北京宗教志·道教章》等多部著作。

近些年，他又在攻读中医医学，努力继承道教养生学知识。

我相信，在今后的人生道路上，兴发先生一定会取得更大更辉煌的成绩。

本书有如下的特点兼优点：第一，对于道家道教养生学体系和基本思想的理解是准确的，揭示了道家道教养生学的要旨和精神，并兼顾道家道教的生命观与养生术，贯通养生学的历史与理论。

第二，对于道家道教养生术的论述，既全面又贴近生活，如动功与静功、外丹与内丹、医药与饮食、房中与起居，养生的主要问题都论述到了，民众关心的实际操作问题也都介绍到了，有较强的针对性，能够满足社会的需要。

第三，语言文字通俗明白，生动形象，有较强的知识性与趣味性，可谓深入浅出，化玄妙为直白。

将带有神秘色彩的宗教养生学内涵，用现代通行语言表述出来，而为普通民众所理解，这是颇不容易的，本书在这方面特别用心，做得较为成功。

有益人生，服务民众，是道教文化的优良传统，也是道教研究的终极目标，我们要继续努力，做得更好。

## <<话说道家养生术>>

### 作者简介

张兴发，1971年10月生，江苏海安人。

中医学研究生。

出身寒微，早年勤工苦读。

1992年，高考落榜，家门不幸，奔波于诉讼之中，幸得海上白云观史孝君道长援引，考入上海道学院，从此遁迹道门。

1993年调入中国道教学院进修班深造，1995年毕业分配至中国道教协会研究室，成为一名

## <<话说道家养生术>>

### 书籍目录

序一序二前言流水不腐户枢不蠹——话说道家动功养生术 活血通络的导引术 吐故纳新的服气术 不食人间烟火的辟谷术 激发体内活力的行燕术 打通任督二脉的缘督术 外练筋骨皮、内炼精气神的武术 缓解疲劳的按摩术 重为轻根静为躁君——话说道家静功养生术 清洁心灵的心斋术 物我两忘的坐忘术 挖掘生命奥秘的存思术 慧光返照的内视术 神气合一的守一术 点石成金叱石成羊——话说道家外丹养生术 正本清源话外丹 明理懂法炼外丹 选择药物制外丹 炼制外丹有方法 服食外丹须谨慎 我命由我不属天地——话说道家内丹养生术 追根溯源话内丹 探究实质剖内丹 清静身心助内丹 循序渐进炼内丹 男子内丹有典型 女子内丹另辟径 药以却病 饵以延年——话说道家医药养生术 道教医药养生术探源 道教医药救治方 道教养生疗病法 民以食为天 食为民之本——话说道家食养食疗法 饮食有节 饮食宜忌 医食同源 驻鹤延年 饮食修炼含德之厚比于赤子——话说道家房中养生术 房中原则 房中宜忌 房中诸法 房中药具起居有常 生活有度——话说道家起居养生术 动静适度 刷牙洗脸 洗头浴足 咽津排泄 沐浴更衣 站立行走 坐卧睡眠 附录 一、华佗五禽戏图 二、八段锦 三、陈希夷二十四气功坐图 四、《赤凤髓》四十六势后记

## &lt;&lt;话说道家养生术&gt;&gt;

## 章节摘录

俗话说得好，生命在于运动。

人人都懂得的道理，然而在现代社会生活中，在清晨起床以后，在一天的工作忙碌之后，在饭后茶余，在电脑上辛勤写作之后……人们很难想到或抽出时间来运动，以缓解一天的工作疲劳。

于是许多人在生活和工作中都处于亚健康状态，坐办公室的经常会颈椎痛，开车的会腰腿痛，打字的会眼睛痛，等等，这些现象越来越影响着人们的健康。

据中国中医健康协会2005年3月调查，北京市约有四分之三的人处于亚健康状态，不同程度地存在着疾病的隐患。

《北京青年报》在报道这项调查时称，新闻记者要提前十年进入亚健康状态。

亚健康实际上是介于健康和非健康之间的一种身体的灰色状态，这是因为现代人生活和工作节奏的加快、竞争激烈、心理承受能力不断加重而引起的。

亚健康不是病，却是现代人身心不健康的一种表现。

亚健康医学上称为“不定陈述综合症”，特征是患者体虚困乏、失眠、休息质量不高、注意力不集中等，全面系统检查、化验或者影像检查时，往往还找不到肯定的病因所在。

亚健康人群的高危因素大都与不良的生活方式和行为习惯有关。

在长期吸烟，不良的饮食习惯和不合理的饮食结构，如偏食动物类食品，吃得过多、过咸、过甜等，都容易导致亚健康状况。

日常家务都有机器代劳，体力劳动的减少，人们长期处于竞争激烈、心理压力大、超负荷运行的紧张状态中，消极因素不能及时化解，很容易导致慢性疲劳和心情压抑，尤其具有某些特定个性的人更容易产生亚健康状况。

亚健康是一种心身共有的失常状态。

如果要治疗的话，心理治疗首当其冲。

对于个人而言，最重要的还是要养成健康的生活和工作习惯。

因此，从上个世纪末，社会上出现了形形色色的健美操和气功养生术并备受人们青睐，然而当你无暇再顾及时，身体将出现反弹，所以寻找适当的锻炼方法越来越受到人们重视，如果我们将眼光投向中国古老的道家运动养生，一定会受到很好的启迪。

道家动功养生将肢体运动与服气、吐纳、漱咽、推拿按摩相结合，并参照动物运动，创造导引体操：一方面继承了先秦道家导引术的传统，模仿动物的运动来锻炼身体，如彭祖导引法和华佗五禽戏中的熊经、鸟伸、鳧浴、鱼跃、鸱视、虎顾、龙导、龟咽、燕飞、蛇屈、猿踞、兔惊、狼踞等；另一方面与传统的道家医学相结合，带有对人体的生理认知，如叩齿、漱液、握固、咽津、顿踵、叉手、伸足、熨目、引耳、摩面、干浴、托头、仰手、前推、后仰、振膝、扭腰、卷臂等。

二者相结合，形成了以导引、服气、行、缘督、胎息、按摩、武术为主的道家动功养生术。

在练功时，躯体在空间的位置不断地发生变化。

虽从外形上看不断地动，但精神活动却保持相对宁静，即所谓“动中有静”、“外动而内静”、“形动而神静”。

<<话说道家养生术>>

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>