

<<老年人养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<老年人养生宝典>>

13位ISBN编号：9787535954244

10位ISBN编号：7535954243

出版时间：2011-1

出版时间：广东科技

作者：(清)曹庭栋|译者:卢银兰//周银海|绘画:王培堃

页数：251

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>

<<老年人养生宝典>>

内容概要

曹庭栋历经康熙、雍正、乾隆三朝，享寿过八旬。

《老老恒言》便是其集清以前各家养生思想之大成，并结合自身实践，编纂而成的养生专著，因此具有很强的说服力，成为老年人养生的经典之作。

卢银兰、周银海的《老年人养生宝典(图说老老恒言)》译注《老老恒言》，配有300多幅幽默的绘图，分别从饮食起居、运动导引、预防疾病等日常生活细节阐述具体的养生方法，强调养生要适合自身特点，不能人云亦云，同时对原书中一些迷信思想作了批判。

《老年人养生宝典(图说老老恒言)》还按原著附有粥方100种，分为上、中、下三品，可供参考。

<<老年人养生宝典>>

作者简介

作者：（清代）曹庭栋 编译：卢银兰 周银海 插图作者：王培堃 曹庭栋，历经康熙、雍正、乾隆三朝，享寿过八旬。

《老老恒言》便是其集清以前各家养生思想之人成，并结合自身实践，编纂而成的养生专著，因此具有很强的说服力，成为老年人养生的经典之作。

<<老年人养生宝典>>

书籍目录

卷一 一、安寝 二、晨兴 三、盥洗 四、饮食 五、食物 六、散步 七、昼卧 八、夜坐 卷二 一、燕居 二、省心 三、见客 四、出门 五、防疾 六、慎药 七、消遣 八、导引 卷三 一、书室 二、书几 三、坐榻 四、杖 五、衣 六、帽 七、带 八、袜 九、鞋 十、杂器 卷四 一、卧房 二、床 三、帐 四、枕 五、席 六、被 七、褥 八、便器 卷五 一、粥谱说 二、上品三十六 三、中品二十七 四、下品三十七

<<老年人养生宝典>>

章节摘录

版权页：插图：《礼记·内则》提示：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多成，调以滑甘。

”酸苦辛成的滋味，与木火金水相配属。

多吃四季所属的滋味，可以用来调养四季生气。

四季都用滑甘滋味调和，象征对土地的依附，因为甘属土。

唐代名医孙思邈则认为：“春少酸增甘，夏少苦增辛，秋少辛增酸，冬少咸增苦，四季少甘增成。

”我觉得《礼记·内则》意在顺承旺盛之气，孙氏意在扶助衰弱之气。

比如春季，肝为主脏，酸与肝相应，故《礼记·内则》强调说春多酸，可以补肝。

肝属木，脾属土，五行之中木克土，肝气过旺就会克制脾脏。

所以孙思邈强调春季吃甘可以助养脾脏。

在我看来，无论什么季节，五味都不能偏多。

葛洪在《抱朴子》上也说：“酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，成多伤心，甘多伤肾。

”这是五味克制五脏，是五行的自然道理。

有人说：“我就喜欢吃甜的，也没见身体有什么伤害啊。

”其实，这只是当时没有立即感觉到罢了，时间长了，对身体是很有害的。

<<老年人养生宝典>>

媒体关注与评论

慎起居、适寒暖、节饮食、调脾胃、和情志、养心神。

——曹庭栋的长寿之道粥能益人，老年尤宜……老年有竟日食粥，不计顿，饥即食，亦能体强健，享大寿。

——《老老恒言·粥谱说》法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳。

——黄帝内经善养生者，慎起居，节饮食，道引关节，吐故纳新。

——苏东坡

<<老年人养生宝典>>

编辑推荐

《老年人养生宝典:图说老老恒言》：三百余幅精美插图，简洁通俗，赏心悦目，囊括老年生活细节，浅显易懂，简便易行。

<<老年人养生宝典>>

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>