第一图书网, tushu007.com

<<图解彭祖养生经>>

图书基本信息

书名：<<图解彭祖养生经>>

13位ISBN编号：9787561346761

10位ISBN编号：756134676X

出版时间：2012-7

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：唐颐

页数：319

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

<<图解彭祖养生经>>

内容概要

以现代手法诠释中国古代长寿之道　　健康长寿是人们自古以来的梦想。
在我国历史上，就曾经有一位著名的寿星——彭祖。
彭祖又叫彭铿，相传是黄帝的八世孙，又是颛顼帝高阳氏的玄孙，他活了八百多岁，经历了尧、舜、夏、商等朝代。
由于彭祖精通各种养生术，而且用自己的实际修行证明了这些养生术的奇妙功效，所以被后世养生家称为中华养生术之祖。
彭祖的传说虽然充满了浪漫的神话色彩，但是从古代的各种典籍来看，历史上的确存在着这样一位善于养生、寿命大大长于一般人的彭祖，并且历史上也的确有过一部《彭祖养生经》。
虽然这部经文早已失传，但是我们仍然可以从很多关于彭祖养生术的其他作品中，总结出其养生精神的一致性，即摄生术、导引术、饮食术、补导术、房中术五大养生体系。
这五大养生术从不同角度调节人体气血的运行，不但对养生有着十分显著的功效，而且很多理论已经蕴含着后世中医、气功、内丹术的萌芽思想。
《图解彭祖养生经》汇集我国古代医疗、食疗、气疗等养生精华，兼收并蓄地将彭祖的养生精粹和中华养生史上最经典的养生内容相结合。
我们通过全新的图解手法，让读者更清晰地领悟养生智慧，掌握养生技巧，从而真正达到养生保健的目的。

<<图解彭祖养生经>>

书籍目录

编者序：中华养生术之祖第一章 长寿的传说：彭祖与彭祖文化1.长寿之星：传说中的彭祖2.传说与史实：史料中的彭祖3.长寿之仙：道教中的彭祖4.《彭祖养生经》：养生的至高圣典5.在生活中养生：彭祖的长寿之道6.受封大彭国：彭祖与徐州7.长寿之乡：彭祖与彭祖山8.彭祖之死：寿星也有命终时9.彭祖百忌：老皇历中的玄机10.民俗中的彭祖：彭祖文化面面观11.彭祖养生术的历史（1）：形成与发展12.彭祖养生术的历史（2）：流派纷呈第二章 寿比南山不老松：彭祖的摄生术1.彭祖的长寿之道：彭祖摄生术综述2.养生的绝学：彭祖摄生术的基本原理3.养生的宜忌：“十宜”与“四忌”4.休闲式养生：艺术中的摄生术5.养生十乐：古人的休闲式养生6.长寿之友：彭祖长寿的四个秘诀7.养心的艺术：长寿者的五种心态8.养生的误区：容易忽略的生活细节第三章 激发人体生命力的捷径：导引养生1.彭祖寿考者之所好：导引术的起源与历史2.加速人体化生之道：导引术的功用3.导引术的理论基础：气一元论4.导引术的和谐观：天人相应学说5.练习导引术的三要素：调身、调息、调心6.仰卧练习的导引功：彭祖谷仙卧引法7.六字吐气法：六字诀8.效仿胎儿呼吸的锻炼方法：胎息法9民间盛传的祛病延年之法：八段锦10.自我按摩和肢体运动：十六段锦11能使肢体自发运动的功法：灵子术12.返老还童的导引术：返还功13.健美减肥导引术：玉蟾吸真功14.专门治疗五脏疾病的动功功法：五脏导引法15.按四季时令进行动功锻炼的功法：灵剑子导引法16.依循二十四节气的功法：陈希夷二十四气导引坐功法17.动静相合，培育精气神的功法：逍遥子导引法18.治万病诀：王子乔八神导引法19.起床前的导引术：陶弘景导引按摩法20.面部按摩术：摄养枕中导引法21.祛病强身轻缓功：圣胎导引法22.适合女子身体特点的功法：女子五禽戏23.服气功法诀：幻真运气法24.谁知睡里乾坤大：睡功法第四章 形神合一：调摄养生1.人类正常的生理现象：情志2.什么是“神”：生命现象的总称3.神宜静，不宜躁：养“神”之道4.身心并治之基础：形神合一5.喜怒无常，过之为害：五志太过对健康的影响6.千般灾难，不外情志：五脏虚实引起的情志变化7.顺应自然的四季养生法：天人合一8.保持精、气、神：阴阳协调9.保养好我们的阳气：阳气的盛衰决定生命的强弱10.养阴之道：利用阴气进行低温养生11.人体阴阳之气与天地阴阳之气：了解人体体质的阴阳属性12.天之阳气为气，地之阴气为血：补气、养血、辅阴第五章 吃出健康：饮食养生1. 饮食为生人之本：食养的意义2 得谷者昌，失谷者亡：五谷对人体的滋养3 调和五味：五味调和对人体的裨益4 适合人体脏腑的五味搭配：五味与脏腑5 五色养生法：五色与五脏6 五行与食物：饮食的禁忌7通过饮食养脑：食物养脑法8.食物是可口的良药：药食同源，药食互补9.补泄适宜，损益平衡：四补五泄10.如何平衡膳食：平衡膳食应包括哪些食物11.饮酒与养生：饮酒要适度12.谨察阴阳所在：病后的饮食调养13.合理的饮食结构：适合中国人体质的饮食结构第六章 注重保养 ：补导养生1. 春季补导：“发陈”吃绿色养肝2. 夏季补导：“蕃秀”吃红色益心3. 秋季补导：“容平”吃白色润肺4. 冬季补导：“闭藏”吃黑色保肾5.气血补导：常用补气血中药、食品6.肺津不足，皮肤干皱无光：秋天怎样保养皮肤7.冬天“藏”什么：冬天养藏8.穴位补导：通过按摩去除疾病9.针灸补导：神奇的针刺疗法10.补导与美容：针灸美容法11.药膳补导：巧用美味的中草药第七章 和谐性生活中的养生之道：房事养生1.古代房中术概说：认识性2.古代房事养生：要旨与法则3.古代房室养生禁忌：日常房事保养4.八卦和性度：男女双方性度的互补5.健康性行为：精神情志与房室养生6.“房中术”解惑：“闭固”与“还精”7.七损八益：房中补益8. 积蓄精气：动而少泄，固精养生9.素女经：清修、双炼、双修10.膳食与房事：妙用食物进行性养生11.随顺季节变化的养生之道：四季性养生

<<图解彭祖养生经>>

编辑推荐

《图解彭祖养生经：中国养生术之祖的健康秘诀》属于紫图书馆“图解经典”系列第80本。

在现代，我们背负着数倍于古人的生活压力，尤其在遭遇金融危机的2009年。
身体是透支还是盈余？
是听之任之，还是选择养生？
这是摆在每个现代人面前的一个严肃问题。
2000年前，中国大地上出现了一位清奇人物——彭祖。
他用亲身经历和摸索出的经验，教给我们摄生术、导引术、饮食术等根植于生活的保养之道。

彭祖又名彭铿，相传他是黄帝的八世孙，活了八百多岁，经历了尧、舜、夏、商等朝代。
彭祖的传说虽然充满了神话色彩，但是从古代的各种典籍来看，彭祖善于养生、寿命大大长于一般人，应该是可信的。
由于彭祖精通各种养生术，而且用自己的实际修行证明了这些养生术的奇妙功效，所以被后世养生家称为中华养生术之祖。
历史上曾经有过一部《彭祖养生经》，但是现在早已失传了。
我们现在看到的彭祖养生术，都是从彭祖的其他作品中总结出来的，其养生精神具有内在的一致性。

随着时代的发展和生活节奏的加快，养生已经吸引了越来越多的人。
但是由于彭祖距我们的年代过于久远，今天我们已经难以看到彭祖养生术的本来面目。
针对这种情况，我们广泛搜集了古代典籍，从中精选出最有代表性的养生方法，汇集成这本《图解彭祖养生经》。
此外，我们还尝试用简洁清晰的图解手法，精美实用的插图，方便读者更清晰地领悟养生智慧，掌握养生技巧，从而真正达到养生保健的目的。

◆系统介绍摄生术、导引术、饮食术、补导术、房中术五大彭祖养生术　◆养生理论与实际应用相结合，便于现代人从中汲取养生智慧　◆500余幅精美手绘插图，清晰的图解阐释手法，让养生之道变得亲切可循

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