第一图书网, tushu007.com

<<历代养生泰斗谈养生>>

图书基本信息

书名：<<历代养生泰斗谈养生>>

13位ISBN编号：9787802105249

10位ISBN编号：7802105242

出版时间：2009-9

出版时间：西苑出版社一

作者：言生，李雨 编著

页数：213

字数：217000

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

第一图书网, tushu007.com

<<历代养生泰斗谈养生>>

内容概要

养生文化博大精深，养生理论与实践历经数千年，著述如山。
古往今来无数学者在养生的土地上辛勤耕耘，硕果累累。
佛、道、医养生家门派林立，传人、宗师代不乏人。
　本书选良弃莠，撷取精华，择历代养生泰斗之养生法奉献于广大读者，可供读者养生参考。
书中内客丰富，资料珍贵，科学实用，堪称养生长寿之必备宝典。
　数千年来，儒、道、佛三家思想的精髓构成了中国古代传统文化的灵魂，论述涉及到人的各个方面。
而其中有关人的疾病防治及养生长寿的认识，更是大大地丰富了中国古代医学的内容。
因此，本书收录了不同时代最著名的养生家的养生方法。
　本书分九章，分别介绍了黄帝内经的养生理论；老子、庄子的养生智慧：古代名医孙思邈、张仲景的医学养生方法；佛教达摩祖师的养生修禅法门；以及乾隆皇帝和古今名人的养生方法。
还重点介绍了张三丰一脉道家养生修身法。
儒家养生重在正心养性，强调提高个人的身心修养，起居调摄、养性调神；而道教重在返璞归真，以道为纲，以道法为养生治病的手段；佛教养生之宗旨，强调超度苦难，以禅明心，在手段上既讲究调气养神，又讲究虚空脱尘。

第一图书网, tushu007.com

<<历代养生泰斗谈养生>>

书籍目录

第一章 黄帝论养生 一、黄帝《内经》的养生理论 （一）对生命起源的认识 （二）提出人要顺应自然，适时调养 （三）提出生命有其自然规律 （四）对衰老的认识 （五）明确提出养生原则和方法 二、黄帝《内经》的养生观 （一）整体观 （二）精气观 （三）动静观 （四）防治观 （五）食疗观 三、黄帝《内经》论生命 （一）人以天地之气生 （二）生之本，本于阴阳 四、黄帝《内经》论早衰 （一）社会因素 （二）自然环境 （三）遗传因素 （四）七情太过 （五）劳逸失度 五、黄帝《内经》论顺应自然 （一）四时阴阳 （二）阴阳不可违 （三）遵阴阳、治未病 （四）阴阳盛衰决定寿命长短 （五）顺天之气阳气固 （六）阳气的的作用 （七）护好阳气 六、黄帝《内经》谈养生方法 （一）顺应自然 （二）协调脏腑 （三）精神内守 （四）动静结合 （五）预防疾病 七、黄帝《内经》论因时养生 （一）春三月养生 （二）夏三月养生 （三）秋三月养生 （四）冬三月养生 （五）四季不可逆违 （六）交节前后的自我调养第二章 老子的养生观 一、老子的养生哲学 （一）清心寡欲 （二）强调守中 （三）静以养生 二、老子的养生四要 （一）贵生 ……第三章 庄子的养生观第四章 达摩祖师的养生方法第五章 张仲景的养生学第六章 孙思邈的养生观第七章 张三丰养生秘诀第八章 乾隆皇帝的养生方法第九章 古今名人论养生

章节摘录

第一章 黄帝论养生　四、黄帝《内经》论早衰　衰老是人类正常生命活动的自然规律，人类的机体在生长发育完成之后，便逐渐进入衰退的过程。

衰老可分为两类，即生理性衰老及病理性衰老。

生理性衰老系指随年龄的增长到成熟期以后所出现的生理性退化，也就是人体在体质方面的年龄变化，这是一切生物的普遍规律。

另一类为病理性衰老，即由于内在的或外在的原因使人体发生病理性变化，使衰老现象提前发生，这种衰老又称为早衰。

《内经》对早衰的原因有深入的认识。

（一）社会因素　《内经·素问·疏五过论》指出：“故贵脱势，虽不中邪，精神内伤，身必败亡”。

由于社会地位的急剧变化，会给人带来精神和形体的衰老。

现代医学研究表明，很多精神疾病和躯体疾病，都与激烈的竞争，过度紧张的社会生活有直接关系，如美国综合医院门诊部对病人进行随机研究，发现65%的病人，与社会逆境、失业、工作不顺利、家庭不和等因素有关。

不合理的社会制度、恶劣的社会习俗、落后的意识形态，以及人与人之间种种斗争矛盾等，都可使人体代谢功能紊乱，导致早衰。

编辑推荐

黄帝内经的养生理论，老子，庄子的养生智慧，古代名医孙思邈，张仲景的医学养生方法，佛教达摩祖师的养生修禅法门，以及乾隆皇帝和古今名人的养生方法。

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