

<<中国历代养生经>>

图书基本信息

书名：<<中国历代养生经>>

13位ISBN编号：9787121106538

10位ISBN编号：7121106531

出版时间：2010-4

出版时间：电子工业出版社

作者：杨钧，杨予轩 编著

页数：245

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>

## <<中国历代养生经>>

### 内容概要

中国养生文化源远流长，有关养生的典籍浩如烟海。

虽然它们离我们仿佛很远，但是其文化精华却没有因岁月的变化而流失。

在这些历代养生宝典中，本书精选了从前秦到清朝最有代表性的养生著作，并对其中的文章去粗取精

。具体包括：老子、庄子、嵇康等各家养生论述；方剂、养生、食补、防疾、粥谱等内容；起居、见客、家居陈设等礼仪。

因此，本书对于我们的健康生活仍有很大的指导和借鉴意义。

<<中国历代养生经>>

书籍目录

第一篇 黄帝内经（节选）（前秦）佚名撰 四气调神大论篇 生气通天论篇 第二篇 医心方（节选）（北宋）丹波康赖撰 大体 谷神 养形 用气 导引 行止 言语 服用 居处 杂禁  
第三篇 饮食须知（元）贾铭撰 序 卷二：谷类 卷三：菜类 卷四：果类 卷五：味类 卷六：鱼类 卷七：禽类 卷八：兽类 第四篇 养生四要（明）万全撰 全按 寡欲 慎动 法时 却疾 养生总论 第五篇 老老恒言（清）曹庭栋撰 安寝 晨兴 盥洗 散步 昼卧 燕居 省心 出门 防疾 慎药 消遣 粥谱说 择米 择水 火候 食候 上品三十六 中品二十七 下品三十七

## <<中国历代养生经>>

### 章节摘录

第一篇 黄帝内经（节选） （前秦）佚名撰 【按】 《黄帝内经》，简称《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分。

据考证，《素问》和《灵枢》都是战国时期的作品。

但其中部分内容，大约是在东汉时期重新补充的，所以它并不是在一个固定时代内成书的，而是经过不同时期的许多养生医学家逐渐观察、总结、汇集、整理而形成的。

“黄帝”二字，只不过是托名而已。

《黄帝内经》以系统、全面而精辟的理论，奠定了中医学的基础，成为人类医学史上的不朽之作。

《黄帝内经》非常重视养生，内容丰富。

有关养生的内容比较集中地反映在《素问·上古天真论》、《素问·四气调神大论》两篇中。

其主要内容可概括为： 1. 天人相应。

《内经》把人与自然界看成是一个有密切联系的整体。

强调养生防病、延年益寿，都必须效法自然界的阴阳变化规律。

同时 提出，要注意预防反常气候可能给人体带来的不良影响。

其中“四气调神”的养生方法，就是在这一整体思想指导下确立的。

其实质在于，协 人体内外环境并使之平衡。

《素问·上古天真论》所说的“提挈天地，把握阴阳”、“和于阴阳，调于四时”、“虚邪贼风，避之有时”等，体现了这一观点。

<<中国历代养生经>>

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>