

<<中华养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华养生宝典>>

13位ISBN编号：9787214069009

10位ISBN编号：7214069008

出版时间：2011-4

出版时间：江苏人民出版社

作者：孙思邈

页数：450

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>

内容概要

拥有健康的体魄，是快乐生活的重要前提。

在本书中，编者将历代养生学家关于养生的经典观点全部奉上，既有养生的基础理论，教我们正确认识养生，又有操作性强的食疗食补等实用内容，让我们从饮食、起居等各个细节进行实践；更重要的是，全书配有精美插图，将流传千百年的按摩导引术详细精确地介绍给大家……

阅读本书，你会觉得是在和一位慈祥的老者聊天，在这轻松的聊天中，便能够渐渐领悟到养生的秘诀。

书中所涵盖的食疗食补方法、导引按摩图说，可以让我们在轻松的阅读中，现学现用，快速受益，从而获得健康的体魄，和快乐的生活。

<<中华养生宝典>>

作者简介

作者：（唐代）孙思貌等 编译：倪泰一

<<中华养生宝典>>

书籍目录

2006版前言

再版说明

第一卷 总论

天地万物人最贵

四大

五福六极

名?身?货

平为福

贵生

审为

养德养生可同得

养生不妨事业

人生有四大变化

.....

第二卷 养性

养性?养气?养形

治气养心

养性四要

久生之道

养性十三字诀

除习气

百病与百药

十四难

名利害人，胜于戈矛

利蔽才情

.....

第三卷 情志

百病起于情

无故之乐，无故之忧

九气致病

七情之伤

心火焚和

喜与怒

喜乐与悲哀

解颐

喜气致病

喜病根源

.....

第四卷 形体与劳逸

养身如治国

人体生理与保养

形体与寿夭

从面色观察健康

观色大略

六宜

<<中华养生宝典>>

六余之养
内外吟
胖瘦不同，养亦有异
修昆仑

.....

第五卷 饮食起居
饮食，活人之本
饮食男女
饮食之患，超过声色
饮食要言
调治饮食
膳食之宜
五味养五气
五味之宜
五味所伤
孔子论饮食

.....

第六卷 房事
早婚不宜
结婚不宜过早过晚
不可绝欲
男女交合应有法度
戒色延年十效
舜谈接阴治气之道
房中节度
孙思邈论房中节度
八益七损
欲不可强

.....

第七卷 生育
婚育者人伦之本
婚育的年龄
阴阳交畅
心在一，不在广
男贵寡欲养精，女贵平心养血
男须聚精养气
老年育子不寿
他怎样使子孙身材高大...
不孕诸因

.....

第八卷 天人
天?地?人
天食人以五气，地食人以五味
天地以气生人
得天地之气有长短
喜怒伤气，寒暑伤形
天行有常，应之以治则吉

<<中华养生宝典>>

去害
制天命而用之
容成养生术
四时八正

.....

第九卷 乐观与达观

悦其志意
自乐其身
人生三福
数种快乐
人生三乐
肉体之乐与精神之乐
安乐的关键
乐者昌强
乐观的人长寿
莫做薄福人

.....

第十卷 雅兴

美使人解脱
心动就快乐
情有所寄
美育陶养性灵
艺术能陶养情感
美是人类生活的要素
情趣难得
趣味的源泉
齐斋十乐
六爱四爱

.....

第十一卷 游览

游历之道
高子说游
平生三愿
看山乐
韩持国游西湖
卧游
壶丘子论游
春时幽赏
夏时幽赏
秋时幽赏

.....

第十二卷 按摩?导引

按摩是养生之一法
延年却病以按摩导引为先
导引乃养生大律
导其血脉, 强其筋骨
内壮

<<中华养生宝典>>

导引所宜

老子按摩法四十九势

天竺国按摩法十八势

孙思邈按摩法

延年九转法

.....

第十三卷 吐纳

吐纳导引

六气

六气疗五脏疾病

六字诀

胡愔六字诀

六气歌诀

调理津液歌诀

六字诀四季却病歌

打坐

打坐要领

.....

第十四卷 药补

服饵

药饵扶护，以培后天

五味补养五脏

却病的关键是补虚

温中

气血阴阳虚证的治法

滋补的利与害

对症下补

补虚重在扶胃气

补剂不可滥用

.....

第十五卷 食补食疗

至补莫过饷食

食药之性须知

粳米

面粉

大麦

花生

绿豆

黑大豆

服大豆法

赤小豆

.....

第十六卷 美容

体肤识小录

令发易长方

令发不落方

香发散

<<中华养生宝典>>

髭发黑美须养气血
生眉乌须
眉发再生
乌须明目方
乌须方

.....

第十七卷 慎疾

慎疾慎医
病可治，人不可治
致病有天人之分
疾病之由
嗜欲太多则疾生
与其病后勤服药，莫若病前善自防
相有病于未病，治已病于无病
病皆自取
虚证六因
重视疾病，可以防病

.....

第十八卷 养老

论养老
养老之宜
养老之道
老人日常养生
养老的方法
养老大要
老人犹当节欲
人生心理历程
老人心理
老人饮食

...

章节摘录

版权页：插图：保养自古以来，人都是有生必有死的，即使能活到一百岁，享尽天年，仍然无法逃脱生死的自然规律。

所以，人只能尽力保养，不让自己提早死去；而现如今，那些所谓的飞升成仙、超脱生死的说法，其实是不存在的。

有人问：“既然保养的方法是简单而又明显的，那为什么现在还是死得早的人多，长寿的人少呢？”

”回答说：“人的饮食起居、行为举止，哪能都按照自己所想的来进行而不会出现一点点的差错呢？美酒佳肴放在面前，即使生病了必须禁忌，人也会不管不顾而去享用；况且，当人内心情欲涌动的时候，就算是病得十分严重了，也难以抑制；而当人内心急于争名夺利的时候，即使身体已经过度劳累了，也会毫无知觉。

因此，古今之人寿命相隔甚远的原因，并不在于禀赋的不同，而是因为现在的人不像古人那样注重保养自己的身体罢了。

”那人接着问：“我知道，人先要使精神恪守于内，而后饮食起居才会符合规律；现在不论是内动还是外动都是不可取的，那么通过修炼静功来聚敛精神不就可以了吗？”

”回答说：“我不认为要长寿就要远离世事，如果是那样的话，即使每天都闭目养神，内心依旧充满私心杂念，表面上看起来安静，其实内心还是躁动的；如果真正懂得人的寿命是有不同限度的，那么就能够在事事都遵循自然之道，不贪不躁，不胡思乱想，这样就能够防御疾病，享尽天年了。

所以，如果只一味注重聚敛脉气和营卫，则生死的念头就会躁动错杂，就是想要静也难以静下来；如果注意遵循自然之道，则心里的欲念就会消亡，自然就能够内心清净，神情愉悦了，没有刻意求静内心反而能静下来。

这只是我们通常所说的静，恐怕与古人的静还是有所区别的。

”那人便说：“如果是这样，那我将逐渐谨慎地将这些一一做到。

”回答说：“圣学至大，并不是我所能完全了解的。

但是黄帝也是古代的圣人，如果不相信古圣人的至理名言，而去听信不懂之人的胡言乱语，更会使自己早日丧命，这实在是太荒谬了啊！

这就是我只谈保养之道的原因了。

”那人又问：“保养可以不用药物吗？”

”

<<中华养生宝典>>

编辑推荐

《中华养生宝典:275位文化大家谈养生长寿之道》：集中华医学之精华，历代养生大家之心得，古籍秘典、书家雅趣、家传秘笈、阴阳之要、吐纳导引、传统按摩术、强身术、美容术、皇室养生术、民间养疗方，是中华文化数千年经典养生智慧。

全书内容包括：天人：人禀受天地之气而生长，所以自然界的一切都会影响到人身。

《庄子》中说：“不离于宗，谓之天人。”

认为只有那些洞悉了宇宙本原和自然规律的人，才能被称做“天人”。

游览：游览之道，不仅在于观湖光山色、赏梅兰松竹，从中获取美的享受；还在于通过游历放松身心、锻炼筋骨，从而达到养生的目的；更重要的是，通过亲近自然，还能感悟人生，获取生命的美学价值。

七情：我们常说的“七情”，其实就是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪。

情绪既不能太过压抑，也不可太过放纵，适度即可；否则，都会有损健康，这也是中医所讲的“七情内伤”。

生育：古语道“不孝有三，无后为大”，将生育子嗣当做“孝”的标准；而在现今，生儿育女对于一个家庭的重要性也是不言而喻的。

不论古今，生育无时无刻不在影响着我们的生活。

形体：眼耳口鼻、五脏六腑等依照自然规律结合在一起，便构成了人的形体。

它依父母而生，借自然之气而长，所以，只有尽力留心身体每个部位的健康，使其顺乎自然，才能使我们获得健康。

劳逸：过劳容易损伤形体、耗损脏气，以至积劳成疾；而过逸，则会使人阳气不振、四肢无力、易感外邪。

古人注重劳逸有度，并将其作为养生之大要，对此我们也应重视。

饮食：民以食为天，所以古人十分重视从饮食来养生。

合理膳食，懂得节制，并注重搭配方法与烹饪方式的选择，注意饮食禁忌，便能维持脾胃健康，使人体营卫充足，气血调和。

起居：起居是古人养生的一个重要环节。

无论春夏秋冬，也无论男女老幼，都要顺应时节、规律生活，做到“适体”，不忘“适度”，使日常起居合乎自然，以强身健体、祛病延年。

雅兴、情志、按摩、导引、食疗、食补、药补、美容、慎疾、养老。

养生之道并不远，道只在平常日用间。

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>