第一图书网, tushu007.com

<<香.生活>>

图书基本信息

书名：<<香.生活>>

13位ISBN编号：9787304060565

10位ISBN编号：7304060565

出版时间：2013-5

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：潘奕辰

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

前言

香，在中国古代，用途极为广泛。
除了祭祀天地神灵、祭奠祖先长辈之外，更多的则是驱除野兽蚊虫，驱邪去秽。
诸如宫殿居室要熏香，被褥衣服要熏香，身体要佩戴香囊。
大臣向皇帝奏本之际，也要于舌尖之下含压一丸“鸡舌香”，才敢启奏，唯恐满口秽气熏着皇上。
皇室、官宦、士人们，大都颇有些讲究，宋代大文豪苏轼平生最喜的《赏心十六事》之第九事，便是“晨兴半炷茗香”。
即便条件一般的百姓之家，也要寻找些艾蒿菖蒲等，为生活增添一些乐趣。
　香，后来也作为宗教的礼仪与虔诚的承载。
在东汉时期，又被本土诞生之道教、印度舶来之佛教等宗教普遍运用，于香云缭绕，梵音袅袅之间，神佛们宝相庄严，接纳着信徒们的顶礼膜拜。
　香，在中国古代更是医家必备。
在《千金要方》、《本草纲目》、《金匮要略》等诸多医典之中，香料都被广泛用来治病养生。
日本、韩国等国家至今盛行的香茶之事，也都是唐宋时从中国传播去的，后来被日本人演绎成为“香道”、“茶道”之形式。
由于中国近百年来的社会变革，传统文化出现了断层，香文化却被相对稳定而简单化的日本保留。
这些年经台湾而回归，在本土盛行起来，使得中国古来随性的生活伴侣，变成仪轨与形式。
这，实在是国人的悲哀，以至于许多有识之士，都在追寻我们古人香文化的本真。
　国人骨子里的传统文化与民族精神，总是在最为适宜的时候起着至关重要的作用。
　奕辰先生在追求美好生活之时，发现了香的曼妙，由喜爱到享受，由享受到研究，又升华至于著书立说，实在是大家不曾预料到的。
我与奕辰先生虽然同住一个小区，同在一栋楼内，几年来也许见过，也许没见过，也许经常擦肩而过，像所有世人一样，总未晓得对方。
一次偶然泊车于楼门前，偶然抬头看见滚动的灯箱，几句颇为醒目的关于香的语汇，引导我去叩响了“木风香堂”之门，一位优雅贵气的女士迎迓入室。
于是，结识了这位芳邻。
　后来，有幸参加了“木风香堂”的几次香茶雅集，又看了奕辰在国内外媒体的诸多讲座与访谈，很有些士人的味道，她将中国传统文化与香事，继承、融合得典雅而地道，她的见解，又与我在拙作《荣斋随笔·文博篇》《荣斋随笔·风雅颂篇》两书中之许多议论颇为相通，自然就多了几分理解。
　再说香席，既然是席，必定要有些体面的排场。
上古时候就有其事，只是不叫这个名，尧帝禅位给舜帝之时，便以绵延数里的烟火，祭祀天地神灵，舜帝又选五色玉器设礼，代表天下五方，以承继帝位，《尚书》称之为“柴燔升烟”。
其所用之柴，即是有浓烈香味的松柏蒿草之属，即“柏、萧”等木草植物。
后世亦用此等植物加工成香料，用于日常生活。
传说汉武帝沿习上古，隆重设置了“香祭”，延请王母娘娘，乞寿万年。
此类事情，唐代以前称之为“焚香”，唐宋时节，又有了“闻香”与“香事”的称谓。
这恐怕是关于焚香一事较为系统的说法。
此外，再没有看到更为科学的名头。
至于“香席”一名，应该是宋代以后的称谓了。
可见，自古到今，香，始终伴随着我们的生活与修为。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

第一图书网, tushu007.com

作者简介

潘奕辰，知名香文化学者和传播者，十年间寄情香事，香已完全融入她的生活。
爱香、惜香、品香，既是她的爱好，也是她的事业。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

自序 卷一·香韵缭绕的前世今生 引言 心归处 香满路 与香的邂逅 名媛、雅士与香 众香国里话红楼 千娇百媚话和香 《甄嬛传》中神秘的香 日本香道与源氏物语 探究神秘的沉香产地 香与雅艺 卷二·那一炉迷人的香 引言 那一炉魂牵梦绕的沉香 庄严且浪漫的檀香 奢华的龙涎香 最是那清凉无比的龙脑香 麝香真是那么十恶不赦吗 香炉之祖——博山炉 价比黄金堪称国宝的宣德炉 今后十年内最热的收藏品——沉香 香与养生 卷三·氤氲散漫间的雅与趣 引言 多姿多彩的香 熏香的舞台——香具 馨香难辨，雾里看花 入门级玩法 中级玩法 高级玩法 骨灰级玩法 品香观烟 文人的聚会——雅集 卷四·潘老师的微博时间 香者潘奕辰 香是一种生活 后记

章节摘录

版权页： 插图： 人体有12条经络，其中一条足阳明胃经，是非常重要的经络，我们称它为人体的“龙脉”，它始于鼻翼终于足部，整个贯穿人体，因此，所有其经过的脏腑如果有病，都要从胃开始治疗。
胃经起源于鼻子两边的迎香穴，然后出现两个分叉，一支走脸部，另一支走头角、额颅，向下再走到颈部、乳中、大肠、腿前侧、一直到脚趾。
这样一条重要的经络，通过长期闻纯天然的香气就能得到直接的滋养，对于我们繁忙的现代人来说，不失为一条养生的捷径。
我们知道，无论是沉香、檀香还是其他香药，在本草纲目中都是有记载的，其中绝大多数是属于上药，也就是多用也无害的，而且，但凡香药都是具有芳香开窍、理气活血之功效，属于纯阳之物，因此，对于身体不适都会有很好的辅助疗效。
自古很多中医都会用芳香疗法治病。
葛洪的《抱朴子内篇》中说：“人鼻无不乐香，故流金、郁金、芝兰、苏合、玄膳、索胶、江蓠、揭车、春蕙、秋兰、价同琼瑶。
”也就是说，那个时候这些香药的价值就是很高的。
古时，这些香药被用来和香，以供人们熏点之用。
后来人们又把香药用在香衣、香口、香身、美容、护肤上。
孙思邈说：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。
”香气的主要功效归纳起来有：1.入脾、悦脾、醒脾 2.开胃、行胃气 3.透心 4.透骨、透膜 5.入络、通络、清络 6.利窍、宣窍、开窍 7.芳香燥湿化浊、开郁 8.辟秽，逐秽、透邪 9.散邪，泄气 10.上行，增进食欲，开发胸肺之气，宽敞胸膈，引清阳之气而上痛 11.和五脏，养脏腑，和卫气，宣气机 现代很多人由于工作压力大，每天面对电脑、熬夜、不定时吃饭等因素，造成肤色不好、失眠、抑郁、肥胖等多种亚健康状态，很多人不以为是病，肤色不好的就去美容院，肥胖的就节食，失眠的就企图吃安眠药解决问题，久而久之，问题非但没有解决，反而越来越厉害。
从中医养生的理论上讲，面色晦暗、色斑都是肝肾虚亏、疏泄不通、气滞血瘀、气血失和所造成的，而脾脏失去运营之气，就会有面色憔悴、口臭等症状出现。
因此，只有五脏功能旺盛，气血才能生化，机体才能得以滋润，面色才能红润，口气才能清新。
我自己有亲身经历，因为从小我就体弱多病，6岁时被查出患有肾盂肾炎，我记得那时吃了很多药，打了很多针，当时，打青霉素打得我屁股两边吸收不了，走路都困难，因此，每天妈妈都会背着我去医院。
就因为长期的抗生素进入我的体内，造成我严重体寒，脾胃一直不好，从小学五年级开始一直到23岁结婚前是内分泌紊乱，满脸都是青春痘，在一个女孩花季的时候，皮肤就没有细嫩过，脸上永远是大包摞小包，鼻子头上的毛孔很粗，黑头很多。
结婚后，虽然不起粉刺了，但是，毛孔粗大，皮肤不细腻一直是我头痛之事，女孩子年轻的时候谁不爱美呀！
后来，经济条件好了就开始做美容，我从25岁开始到36岁，在美容院每年要花去我几万元，各种美白、骨胶原、补水、激光等等一概不落，但是一直毛孔还是很粗大，黑头怎么清还是有。
后来，我从中医养生的角度开始自己调养，不仅调理好了身体，还改善了肌肤。

后记

本书是以第一人称的方式讲述的，这其中所有的故事都是真实的，都是我自己和我身边玩香的朋友的经历，这些经历是现代人都有可能实现的，比较贴近我们的生活。
希望这些故事带给现代人一种全新的生活理念，放下该放下的，享受当下的生活，不要给自己太多的压力。
这本书是以一种讲故事的方式带领大家进入一个大多数人比较陌生的一个领域，但是，我还是希望以这样一种通俗易懂的方式让大家了解这一传统文化，至少，对这一文化产生兴趣，这样，也就达到我这本书的目的了。
　这是我的第一本书，在短短五个多月的时间内写作完成，由于时间的仓促，里面难免存在错漏，希望大家多提出宝贵意见和建议。
　本书得到了行业内外很多人的大力支持，在此向刘锡荣、张晓武、林家毅、李国群、杨锐辉、子望、孙大迪、孙亮、苏弘毅、汪琪、林海、孙可等朋友表示衷心感谢！

编辑推荐

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