

<<张其成精气神养生法>>

图书基本信息

书名：<<张其成精气神养生法>>

13位ISBN编号：9787530452622

10位ISBN编号：7530452622

出版时间：2011-8

出版时间：北京科技

作者：张其成

页数：249

字数：230000

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>

<<张其成精气神养生法>>

内容概要

本书是一本提升文化品味的书，一本提升养生智慧的书。

人，从本质上说，只有三样东西：精、气、神；养生，从根本上说，只有也只需养精、养气、养神。把握住“精气神”的养生，是最本质的、最有效的更是最正道的养生。

张其成教授的本书层层剖析“精气神养生”的奥妙：“精”属于物质的、有形的层面，是道家养生的特长，书中围绕“节省”

、“有效使用”、“更多获取或转换”人身之“精”展现道家“炼精”、“房中”、“饮食服饵”等养生智慧；“气”属于联系的、沟通的层面，是儒家养生的特长，书中围绕如何“节省”、“安定住”、“不要耗散”、“更多储蓄或更好获得”人身之“气”展现儒家“止定”、“正心”、“致中和”等养生智慧；“神”属于思维的、精神修养的层面，是佛家养生的特长，书中围绕如何“宁静”、“洗涤”、“精纯”、“升华”人身之“神”展现佛家的“不了了之”、“放下”、“止观”等养生智慧。

养生之“道”与儒、道、佛、医的“道”是一气贯通的，张其成教授这本书教人养生一招一式，更教人忘掉“招式”，自己变聪明，自己进入养生的“无招胜有招”之境。

<<张其成精气神养生法>>

作者简介

张其成，著名国学专家，养生专家，书法家，国学修心倡导者，中医文化学科奠基人。安徽徽州人。

出身于国家级非物质文化遗产“张一帖”医家，为“张一帖”第十五代传人、我国首届“国医大师”李济仁之长子，幼承家训，学习医儒，后随师修习道禅。

北京大学哲学博士，北京中医药大学博士后。

20世纪90年代首创“易道主干”说，以“易”融贯儒道佛医，主编我国第一部《易学大辞典》和《易经应用大百科》。

近年来致力于弘扬中华国学、构建精神家园，发起设立“张其成国学基金”。

在国内首次提出“国学管理”和“国学养生”的概念，首创“修心开智管理模式”、“五行识人用人系统”、“三宝五心养生法”。

最早在北大为企业家讲授国学，建立第一个个人国学网站、第一个导师制书院。

2009年被搜狐网评为“当代四大国学大师”之一，被誉为“国学修心第一人”。

现任北京中医药大学管理学院院长、教授、博士研究生导师，中国人民大学国学院兼职教授，北京大学、清华大学国学课程特邀教授，北京中易国学院院长，中国自然辩证法研究会易学与科学委员会理事长，中华中医药学会中医药文化分会主任委员，中国哲学史学会中医哲学研究会副会长，国际易学联合会常务理事，中国老子道学文化研究会常务理事，国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家，国家中医药管理局中医药文化建设和科普专家，北京市重点学科“中医人文学”学科带头人，北京市哲学社科重点基地“北京中医药文化研究基地”首席专家。

中央电视台、凤凰卫视、北京卫视有关栏目主讲人。

<<张其成精气神养生法>>

书籍目录

第1章 人之三宝：精、气、神

活得健康，活得快乐。

活得智慧

精气神养生的全部玄机都藏在太极图中

精气神养生是检验一切养生方法的唯一标准

精气神是《黄帝内经》养生的核心

养生，就是养成适合自己的生活方式

有形的养生中，必须加入无形的“神”

《黄帝内经》告诉我们的精气神变化规律

《黄帝内经》精气神养生的四个层次

每一位长寿老人都具备的东西——天真

婴儿才是我们最好的养生老师

第2章 养精

养精重在一个“炼”字

先天之精的精华——天癸

女子的天癸保养之道

男子的天癸保养之道

养精“四少”，神仙可了

养精三不：不要等、不要乱、不要耗

子午卯酉按摩养先天之精

“内炼筑基”养精法

“置鼎安心”养精法

饮食养精五字诀

第3章 养气

“气”的来源

“气”的作用

人身的太阳：真阳之气

阳气是女人最好的化妆品

男子的肾气足不足在头发和牙齿上有反映

艾灸关元。

强壮元气

阳气不足的饮食调养

养气七法

行气四十五字诀

慢呼吸守气法

“清、慎、勤”三字养气法

“和气”养气法

“止怒反省”养气法

“调息”养气法

《黄帝内经》呼吸养气法

“周天宗气”养气法

胎息，是养气的最高境界

第4章 养神

人体的生命活力

先天之神和后天之神

<<张其成精气神养生法>>

五脏六腑都藏着神

七情六欲都能伤“神”

得神者昌。

失神者亡

养神就是修心

佛家养神法——“不了了之”

道家养神法——“少则得，多则惑”

儒家养神法——一是皆以修身为本

易家养神法——“感而遂通”

医家养神法——“燮理阴阳”

《黄帝内经》四季养神法

一个字调神法

五心养神

第5章 “涵三为一”是养生大道

阴阳五行都在“一气”中

精气神养生法之饮食篇

孔子的“十不食”养生法

服食养生法

精气神养生法之导引篇

五禽戏养生法

文八段锦养生法

二十四节气养生法

精气神养生法之静功篇

三寡养生功

精气神养生功

<<张其成精气神养生法>>

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>