

<<奇妙的养生之道>>

图书基本信息

书名：<<奇妙的养生之道>>

13位ISBN编号：9787535775382

10位ISBN编号：7535775381

出版时间：2013-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：陈祖生

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>

<<奇妙的养生之道>>

内容概要

《奇妙的养生之道》除带给读者朋友们一些养生知识外，更能引导大家在错综复杂的社会中，找到一个方法来适应现实而不致使身心受到损害。

养生、为人、处事都像庖丁那样“因其固然”、“依乎天理”，取其中虚“有间”处，方能“游刃有余”，避开是非和矛盾的纠缠，同时又注意人与自然的和谐，为自己创造一个良好的生活环境，维持平和的心境，不为物所累，不为名所缚，不为利所驱，不为色所迷，存赤子之心，养浩然之气，保持神志安定、气血调和、精神饱满、形体健壮，德以润身、以德增寿。

但愿《奇妙的养生之道》能起到抛砖引玉的作用，尚祈各位圣贤，不吝赐教，并愿与朋友们一道共扬养生之道，造福于民。

<<奇妙的养生之道>>

书籍目录

究天人之际 识阴阳之理 一、究《易经》之理，得养生之要 二、识《易经》之道，通医学指南 三、通古今之变，修养生之道 以天地为法 修养生之道 一、春季养生 二、夏季养生 三、秋季养生 四、冬季养生 生活循规律 养生未病时 一、修心养性为先 二、保健预防为主 三、食饮有节为辅 四、防患补益为慎 食为命之基 善食而节食 一、食物的性能 二、饮食的作用 三、饮食的应用 四、善食而节食 五、膳食指南 六、饮食应用禁忌 七、传统饮食小常识 身体要健康 需靠经络养 一、足阳明胃经 二、手阳明大肠经 三、足少阳胆经 四、手少阳三焦经 五、足太阳膀胱经 六、手太阳小肠经 七、足太阴脾经 八、手太阴肺经 九、足厥阴肝经 十、手厥阴心包经 十一、足少阴肾经 十二、手少阴心经 十三、任脉 十四、督脉 保气则得道 得道则长存 一、养气的重要性 二、养气的要诀 三、养气的道法 保精则神明 神明则长生 一、善养生者，必保其精 二、善养生者，必除欲念 三、善养生者，务实其精 贤者论方术 药效见奇功 一、中药的基础知识 二、健体养生方 游心于虚静 结志于微妙 一、诚意是做人的根基 二、修身在正其心 三、惜气存精更养神 养生重养德 德高寿自强 一、立志养德是重要的调神养生法 二、构建社会道德体系是养生之基础 三、当代中国面临的道德危机 四、修德养性是养生之根本 参考文献 后记

<<奇妙的养生之道>>

章节摘录

版权页：插图：孙真人在《摄养论》中提出：“二月里肾气微弱，肝气旺盛，饮食方面最好戒酸增辛，这样就可达到助肾补肝的目的。

宜于静膈去痰水，小泄皮肤，出些汗水，以散发体内潜藏的玄冬之气。

”二月养生功法：正坐，两手交叉，并争取用力于两手，可治肝中风；再以两手交叉掩盖后颈部，使面部仰视，同时配合呼吸，使颈与手各自争力，可去热毒肩痛，目视模糊，积风不散等症，并有激发元气，温补元阳的作用。

还有一种方法是：将两手重叠，按于肚脐上，使劲用力拔去，可祛腰肾风毒之气，兼有明目之效。

（三）三月养生 春分之后15天是清明。

自然界的万物在这个时候都素洁和清明。

再过15天是谷雨，说的是雨生百谷，物生清净明洁的意思，也就是说世间万物到了这个时候去故而从新，而且很明显。

《乐志》载：“三月建辰，辰者，震也，说的是这时候的世间万物都在活动、生长。

”三月称为蚕月，也称为未春。

《千金月令》载：“三月时应采艾叶，挂于门窗之上，以备一年之用。

”艾叶用途很广，三月时采摘的艾叶效果最好。

《四时纂要》载：“是月三日，取桃花片收藏，等到七月七日，用乌鸡血拌和，涂在面部及身上，可使肌肤光白如玉。

”又载：“是月初二，收桃花晒干，捣成细末，用井花水调服一钱，可治心痛。

”《月令·图经》载：“是月的第一个巳日可采回艾草、蔓菁花，以备治疗黄病（注：由瘀热宿食相搏所致，身体面目皆变黄色的病症）之用。

”又载：“当日取苦楝花，没花则摘叶，放在睡觉的席子之下，可避蚤、虱。

”又载：“是月采桃树上未开放的花蕊，阴干，与桑椹子一起和十二月的猪油，涂秃疮有神效。

”《琐碎录》载：“是月将羊粪烧灰存性，和轻粉、麻油拌匀可搽恶疮。

”又载：“清明日夜半时分，将稻草捆绑在花果树上，就不会长刺毛虫。

”又载：“是月初三日或者戊辰日，将芥菜花、桐花、芥菜，藏在毛料衣服里，就不会被蛀虫蛀坏。

”《法天生意》载：“三月初三日将桃花浸酒，服饮之后可除却百病，益颜色。

”又载：“清明节的前一天，采大蓼晒干，可治气痢，用米汤调服一钱，神效。

”

<<奇妙的养生之道>>

编辑推荐

《奇妙的养生之道》究天人之际识阴阳之理，以天地为法修养生之道，生活循规律养生未病时，食为命之基善食而节食，身体要健康需靠经络养，保气则得道得道则长存，保精则神明神明则长生，贤者论方术药效见奇功，游心于虚静结志于微妙，养生重养德德高寿自强。

<<奇妙的养生之道>>

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>