

<<慈悲祛病系列丛书-饮食保身>>

图书基本信息

书名：<<慈悲祛病系列丛书-饮食保身>>

13位ISBN编号：9787538727319

10位ISBN编号：7538727310

出版时间：2010-3

出版时间：时代文艺出版社

作者：伍晓玲

页数：208

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>

<<慈悲祛病系列丛书-饮食保身>>

内容概要

佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。其中，佛教对人体医学、生活保健的认识博大精深，对身心调和与健康生活的具体要求比比皆是，它们，涉及到我们日常的饮食和呼吸，涉及到我们的道德修养，涉及到我们的情绪调节，也涉及到我们精神生活的达观和纯净…… 身体的病痛从何而来？

心中的不满如何疏导？

精神的愤懑如何化解？健康和谐的人生如何养成？

现代人生活在追逐与压力之中，忽略着损害身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心的调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

《慈悲祛病》，从生理、心理两方面的健康误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，简单易行，人人可学。

《饮食保身》，详尽介绍了佛教文化中对于日常饮食的认识，在饮食质量、饮食卫生、饮食习惯和饮食禁忌等多层面，结合现代营养学、养生学的科学方法，提出了全方位的健康方案。

作者简介

伍晓玲，上世纪70年代末人，湖南人，现居北京。
素食主义推崇者，深切感受到素食带给人的身体和精神的双重收获，并且获益终身。

书籍目录

第一章 佛教的饮食文化 第一节 中国的饮食文化与佛教 第二节 佛教基本的饮食观念 第三节 佛教饮食的习惯和礼仪 第四节 饮食不当会引发疾病第二章 佛教的饮食禁忌 第一节 中国佛教的禁忌 第二节 佛教饮食中的酒戒 第三节 佛教饮食中的荤戒 第四节 八关斋戒 第五节 过午不食第三章 利于养生的饮食：素食 第一节 中国的素食养生文化 第二节 中国素食的流派 第三节 素食的原料及烹饪 第四节 现代的素食养生第四章 佛教的素食 第一节 佛教的素食特色 第二节 佛教素食的代表作：腊八粥 第三节 佛教寺院的素食文化 第四节 佛教的饮食疗法第五章 佛教的饮品：茶 第一节 中国茶的历史 第二节 佛门茶缘 第三节 佛门茶道 第四节 禅茶的养生价值 第五节 神奇的万病之药 第六节 佛教养生茶四季配方 第七节 佛家禅茶功法附录一 著名的寺院素菜附录二 人体所需营养获取列表

章节摘录

插图：饮食在中国的出世不凡，不仅是有这样的经典之教，还由于它是中国传统文化儒家核心思想——礼的本源。

“夫礼之初，始诸饮食”，礼的发端与饮食相连，就给这一普通的生活行为，赋以社会内涵。在中国，但凡人生的喜怒哀乐、婚丧喜庆、应酬交际等活动都与饮食密切相关，以此增进人与人之间的伦理关系，“以乡燕之礼，亲四方之宾客；以饮食之礼，亲宗族兄弟”。

《左传》中也说“飧以训恭俭，燕以示慈惠”。

由此可见，以吃喝为主要内容的宴饮礼仪，它的社会意义已远远超出美食享受之外，而是可以用来表现尊卑贵贱的社会秩序，承担着联络宾客、增进友谊，体现恭谦慈惠的道德风范。

吃喝宴饮已成为人际关系不可分离的重要组成部分，以伦理为本位的儒家思想在这里有淋漓尽致的表现。

有人把中国的文化比喻成一个大海绵，说它的包容性很好，能容一切外来之物，饮食文化亦然。包容的前提是认同，外来的饮食习惯之所以能与中国的饮食文化水乳交融，主要是在饮食观念上认同中国传统儒家的伦理道德。

比如佛教，中国古代第一部佛教史著作《魏书·释老志》认为，佛家的五戒“去杀、盗、淫、妄言、饮酒，大意与仁、义、礼、智、信同，名为异耳”。

佛教将其饮食观念解释为符合儒家道德观念的行为，从而实现对儒家伦理的认同，为印度佛教的中国化做了铺垫。

媒体关注与评论

食若过饱，则气急心满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固。若食秽触之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。

——《修习止观坐禅法要》

编辑推荐

《饮食保身》：《佛遗教经》中说，“汝等比丘，受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生增减。”佛陀教诲我们要将饮食当作维持人体生存的“药”，不能贪求口腹之欲，要做到饮食有方、饮食有节。

饮食有方、合理调节，才能吃得健康，科学的饮食是身体健康与精神愉悦的保障。

净空大师：素食是养生之道，佛教的饮食，卫生、卫性、卫心用佛教的智慧指引健康生活

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>