

<<图解中国养生术>>

图书基本信息

书名：<<图解中国养生术>>

13位ISBN编号：9787544241595

10位ISBN编号：7544241599

出版时间：2008-7

出版公司：南海出版公司

作者：李抱朴 编

页数：316

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>

## <<图解中国养生术>>

### 内容概要

如何更健康优质地生活，已经成为全人类共同关注的课题。  
当面对各大小书店堆积的养生书籍时，您是否会感觉到难以选择？  
而对于同一种症状的五花八门的对治方法，又会不会使您感觉头昏脑涨？  
您是否希望看到科学系统的养生学范本？

《图解中国养生术》将为您解答种种养生疑虑。

本书汇总了古代儒、释、道、医、易及诸子百家的养生精粹，兼收并蓄地将中国主要养生术全面收录。

我们尝试用科学来解读古代养生学，对于繁杂的古老医典进行研究整理，力求精益求精。

以便让读者更清晰地领悟养生原理，掌握养生技巧。

从而形成良好的养生保健习惯，维持身心的健康态，及缓解由各种原因所致的都市亚健康。

## &lt;&lt;图解中国养生术&gt;&gt;

## 书籍目录

养生术的发展历程彩绘导引图编者序：我们如何健康优质地生活本书阅读导航第壹章 养生的缘起：多元生趣诸家齐鸣1.养生与传统文化：什么是养生2.早期养生文明的萌芽：追溯养生之始3.养生的思想体系：中国古代养生的内容4.顺应自然的四季养生法：天人合一5.做适合自身的运动，以调和气血：和于术数6.生活作息要有规律：形神共养7.不要过度消耗精、气、神，适可而止：阴阳协调8.饮食定时定量，注意饮食宜忌：谨和五味9.注重整体综合的调养：统筹兼顾10.因人、因地、因时灵活地施养：审因施养11.静养、动形、固精、调气、食养和药饵：古代养生的六大学派12.《内经》对养生学的贡献：中医养生思想13.中国古代养生的九流十家：流派划分14.与道同体的长寿夙愿：道家15.佛家：超越生死的泰然之法16.儒家养生思想：养德尽性的自我建树17.《易经》对养生的影响：借易说理医易同源18.藏地养生思想：藏地民族的益生之道19.导引术：千年养生绝学20.古为今用话养生：古代养生学对当今的指导意义第贰章 什么决定人的寿命：透过人体机能谈养生1.什么是藏象：了解你的脏腑2.什么是生命节能：阴阳调和的保障3.血气能量：生命物质的存储4.生物钟养生法：12个时辰脏腑怎么调休5.五行的生克乘侮：五行与医学6.你对肝脏了解多少：春季“发陈”吃绿色养肝7.你是否真的“知心”：夏季“蕃秀”吃红色益心8.怎样科学养肺：秋季“容平”吃白色润肺9.养生健体要“肾重”：冬季“闭藏”吃黑色保肾10.你可知道脾脏的功能：调理脾脏的食物11.气血的关系：常用补气血中药、食品12.是什么在威胁你的肠胃：识别自己的“肠相”和“胃相”13.秋天怎样养皮肤：肺津不足，皮肤干皱无光泽14.冬天怎样养藏：冬天“藏”什么15.什么叫平衡膳食：平衡膳食应包括哪些食物第叁章 《黄帝内经》：中医养生的思想1.什么是中医养生：不治已病，治未病2.中医的疾病观：人为什么会得病3.什么是阴阳五行：阴气和阳气有什么作用4.诊断人体是否平衡的四法：“八纲辨证”5.什么是六气：六气为什么会异常6.藏象养生：五脏六腑的功能和分工7.什么是经络：传导脏腑、脉络的电话线8.穴道按摩：让你躲开打针吃药的痛苦9.指压穴位的基本方法：教你几招解乏技巧10.关于针灸：针灸诊断和针刺疗法11.中医的诊察方法：四诊12.什么是中草药：药膳的疗法13.中医与美容：针灸美容法14.脉象养生：四时的脉象15.个体化养生：根据年龄、体质、脏气养生第肆章 道教养生：顺阴阳之理，为摄养之法1.道家养生思想：道教养生之源2.内丹术：道士的成仙天梯3.调摄呼吸的益生功：动功与静功4.动功：强身健体缓解都市亚健康5.静功：消除杂念带来的惊喜6.什么是气功：“无中生有”的气世界7.以养保生：气功按摩之拍打健身法8.存思：挖掘生命体的奥秘9.仙丹：烹炼道者的仙梦10.辟谷：古老的清肠运动11.女丹秘旨：女性内丹修炼养生法12.老子养生法：无为无欲13.庄子话养生：死生有命第伍章 佛教养生：精、气、神的修炼世界1.什么是佛教养生：佛教论身病与心病2.正念养生：情绪活动对内脏器官的损害3.修心健体的养生功法：动功与静坐4.佛家静功修炼：消除心灵上的污垢5.禅的疗法：调五事6.佛法健康：遗传与业力对健康的影响7.六识养生：健康与六识8.人为什么会有烦恼：读经与健康9.人生四惑：心识对治瘾病10.六根的相互作用：增益健康的香味养生11.藏传佛教养生：喇嘛长寿的秘诀及养生理念12.素斋养生：增进健康的素食疗法13.茶道养生：茶艺中的修行第陆章 儒家养生：养后天之本饮食境界观1.儒家养生思想：三纲八条2.儒家养生文化精要：精神、饮食、文艺3.孔子“长寿经”：仁者寿4.孔子“八不食”：“不吃”的学问5.孔子饮食观：食不厌精，脍不厌细6.孔子吃相：食不语，寝不言7.圣人与姜：不撤姜食8.心理养生：君子三戒9.音乐养生：孔子“无一日不歌”10.体育养生：动中以求静第柒章 易经养生：易经哲理万物皆适1.什么是八卦：八卦对应八脏器2.象数养生：神奇的八卦象数疗法3.衣着养生：穿着中的玄机4.节气疗法：按二十四节气进行锻炼的方法5.环境养生：风生水起自然调和6.查病知风水：人体疾病与阳宅风水7.面相养生：泄露疾病的7种面相8.手相养生：藏在五指里的健康预报9.生肖养生：健康宜忌“肖”攻略10.血型养生：吃适合你血型的食物第捌章 藏医养生：关于生命的起源1.什么是藏医养生：藏医发展史2.关于疾病的认识：疾病的诱因3.善用藏药助养生：药浴保健法4.精神修持求养生：精神内养5.藏味饮食益养生：藏食特性与调配6.梦与健康：生命中的吉凶讯号7.藏药浴养生：沐浴滋补能抗老益寿8.日常起居谈养生：细节养生9.瑜伽养生：当代瑜伽与健康10.六字真言养生法：唵嘛呢叭咪吽第玖章 导引术养生：激发体内生命力的捷径1.什么是导引：导引术的功用2.导引术的养生秘诀：调心、调身、调息3.胎息：呼吸停止后的神通4.六字诀：祛病延年六字法5.站桩：外静内动的修习法6.五禽戏：东汉华佗的导引术7.女子五禽戏：根据女体特点量身订做8.八段锦：民间盛传的祛病益身法9.五脏导引术：专门治疗五脏疾病的动功法10.玉蟾吸真

<<图解中国养生术>>

功：塑身美体导引术第拾章 中国古代性养生：和谐性生活中的养生之道1.房中术概说：认识性2.古代房中养生：要旨与法则3.古代房室养生禁忌：日常房事保养4.素女经：清修、双炼、双修5.健康性行为：精神情志与房室养生6.“房中术”解惑：“闭固”与“还精”7.七损八益：房中补益8.房中术的消亡：养生还是害生第拾壹章 不同民族的养生方术：中国民族，民间养生1.论蒙药的起源与发展：中国民间养生2.“赫依”、“希拉”、“巴达干”：蒙医治疗方法3.蒙药传统剂型：蒙医滋补油剂4.维医的源起：疾病观5.壮医药的萌芽：壮医外治法6.彝族医药：彝医特色药疗附录名词解释速查陈希夷二十四节气导引坐功图势食物搭配禁忌，烹饪有讲究

## &lt;&lt;图解中国养生术&gt;&gt;

## 章节摘录

第壹章 养生的缘起：多元生趣诸家齐鸣 养生与传统文化 什么是养生 中华养生产生于上古先民时期，主要是为了抵御恶劣的自然环境，以及抗病防疾的需要。

自古以来，人类最普遍的心声就是，“如何才能更健康长寿？”

” 养生概述 养生又称摄生、道生、养性、寿世等。

始见于道家的《庄子》内篇。

生，就是生命、生存、生长的意思；养，即保养、调养、补养的意思。

就是根据生命的发展规律，通过各种调摄保养，以增强体质，提高自身对外界环境的适应能力和免疫力，从而达到阴阳调和、延年益寿的目的，让生命时刻处于最佳状态。

随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们对健康定位不再局限于吃饱穿暖，渴望能够“尽终其天年，度百岁乃去”。

但是，怎样才能达到百岁甚至更长呢？

这就需要我们掌握一套生存秘诀——科学的养生之道。

养生的基本法则 中国传统养生强调的是人与自然界的关系。

养生之道，基本概括了几千年来医疗、食疗、民俗、宗教、武术等文化方面的养生理论。

其内容有四点，即顺其自然、形神兼养、动静结合、审因施养（神养、行为养、气养、形养、食养、药养、术养），总的来说，养生就是协调气血阴阳平衡，防止病邪侵害。

先是对身体各部位进行调节，逐步达到神和形两者的完美协调。

传统养生 综合传统养生有四大理论：第一，“天人合一论”。

认为人体内环境系统与外部客观自然环境系统是统一的。

养生必须遵循自然规律的变化，即“和于阴阳，调于四时”。

第二，“形神共养论”。

形，指形体；神，指人的精神意识活动。

形和神是构成人体生命的两大要素，缺一不可。

所以，欲养神，必先养形。

第三，“阴阳协调论”。

认为生命现象是由阴阳构成的，养生，就是使阴阳保持和恢复平衡、协调。

第四，“统筹兼顾论”。

说明人体各个系统、器官是有机联系，相互依存的，主张促进人体整体的平衡和稳定，“治病求本”，“未病先防”，注重整体性和防衰保健措施。

## <<图解中国养生术>>

### 编辑推荐

《图解中国养生术》将为您解答种种养生疑虑。  
如何更健康优质地生活，已经成为全人类共同关注的课题。  
当面对各大小书店堆积的养生书籍时，您是否会感觉到难以选择？  
而对于同一种症状的五花八门的对治方法，又会不会使您感觉头昏脑涨？  
您是否希望看到科学系统的养生学范本？

<<图解中国养生术>>

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>