

<<阅读中华国粹>>

图书基本信息

书名：<<阅读中华国粹>>

13位ISBN编号：9787551900102

10位ISBN编号：7551900101

出版时间：2012-4

出版时间：王炜 泰山出版社 (2012-04出版)

作者：王炜

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>

## 内容概要

本书主要内容包括：传统养生历史渊源；传统养生思想流派；传统养生基本理念；传统养生主要方法等。

## 书籍目录

第一章 传统养生历史渊源 第一节 传统养生概念 第二节 传统养生史话 第二章 传统养生思想流派 第一节 儒家养生 第二节 道家养生 第三节 佛家养生 第四节 中医养生 第五节 包容兼蓄的传统养生 第三章 传统养生基本理念 第一节 天人合一，顺应自然 第二节 阴阳平衡，辨证施治 第三节 五行生克，整体调和 第四节 形神兼顾，养神为先 第五节 性命双修，精气神说 第六节 中和适度，居食有节 第七节 养心健身，动静结合 第八节 预防为主，重治未病 第四章 传统养生主要方法 第一节 环境养生 第二节 精神养生 第三节 饮食养生 第四节 起居养生 第五节 睡眠养生 第六节 运动养生 第七节 顺时养生 第八节 经络养生 第九节 房事养生 第十节 情志养生 第十一节 休闲养生 第十二节 气功养生 第十三节 沐浴养生 第十四节 丘处机与《摄生消息论》 第十五节 陆羽与《茶经》 第五章 传统养生圣贤名家与传世典籍 第一节 黄帝与《黄帝内经》 第二节 中华养生高寿仙祖——彭祖 第三节 大道之源——《易经》 第四节 老子与《道德经》 第五节 庄子与《南华真经》 第六节 崇德修身养生的大儒孔子 第七节 善养浩然之气的亚圣孟子 第八节 华佗与五禽戏 第九节 嵇康与《养生论》 第十节 葛洪与《抱朴子内篇》 第十一节 陶弘景与《养生延命录》 第十二节 孙思邈与《千金方》 第十三节 忽思慧与《饮膳正要》 第十四节 万全与《养生四要》 第十五节 张景岳与《景岳全书》 第十六节 李时珍与《本草纲目》 第十七节 龚廷贤与《寿世保元》 第十八节 冷谦与《修龄要旨》 第十九节 曹慈山与《老老恒言》 第二十节 石成金与《长生秘诀》 第六章 传统养生诗词佳话 第一节 陶渊明诗吟田园 第二节 白居易知命乐天 第三节 王维禅意山水 第四节 杜甫诗记本草 第五节 苏东坡养生有术 第六节 陆放翁长寿有道 第七节 郑板桥难得糊涂 第七章 传统养生的意义与价值

编辑推荐

《青少年应该知道的传统养生/阅读中华国粹》编著者王伟等。

经历了一个多世纪的艰难跋涉，中华民族经历着一次伟大的历史复兴，中国崛起于世界之林，随着经济的发展强大，文化的影响力日益凸显。

20世纪，特别是80年代以来，国学已是社会和学界关注的热学。

特别是当前新世纪，我们社会主义经济、文化更有大的发展，我们就更有需要全面梳理中国传统文化的精华，加以宣扬和传播，以便广大读者，特别是青少年，予以重新认知和用心守护。

养生，即通过各种方法增强体质，从而延年益寿。

我国古代的养生之道内容丰富，具有悠久的历史 and 情深的内涵。

涉及到哲学、医药、饮食、民俗等许多方面的知识。

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>