

<<中国古代的养生>>

图书基本信息

书名：<<中国古代的养生>>

13位ISBN编号：9787801030757

10位ISBN编号：7801030753

出版时间：1997-03

出版时间：商务印书馆

作者：郑金生

页数：173

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>

<<中国古代的养生>>

前言

商务印书馆国际有限公司出版的这套“中国古代生活”大型丛书，是适应社会文化需要的新举措，也是进行学术领域开拓的新尝试。

让我们从学术界一直在讨论的“史学危机”谈起。

历史学本来是人类最早建立的学科之一，我们中国人尤其重视历史，从远古的时候便设有史职，编写历史。

在传统的书籍分类中，史书占了一大门类，历代官私所编史书真是汗牛充栋。

正因为这样，有的外国学者把中国人称做历史的民族。

可是就是这么一门渊源悠久、根柢深厚的学问，在近若干年竟遭遇到种种的障碍和曲折，“史学危机”之说在高校里和社会上却很流行。

历史学怎样适应社会的要求，怎样摆脱困境而重新振兴，成了有识之士共同关注的问题。

当然，历史学的命运不是没有转机，适应当前社会发展的需求，这一古老学科已经逐渐转向于一些新兴的分支。

其中很值得注意的，有文化史和社会史。

文化史、社会史并非新的创意，但过去没有得到足够重视，走向发达乃是近些年的事。

<<中国古代的养生>>

内容概要

《中国古代的养生》主要内容包括：引言，日常保养，日常保养原则，起居有常顺四时，莫伤莫强求中和，但欲小劳莫大疲，日常保养方法、常梳头，善养齿等等。

<<中国古代的养生>>

书籍目录

引言一、日常保养1.日常保养原则(1)起居有常顺四时(2)莫伤莫强求中和(3)但欲小劳莫大疲2.日常保养方法(1)常梳头(2)善养齿(3)惜津唾(4)防损目(5)谨言语(6)慎脱着(7)节沐浴(8)重睡眠二、精神修养1.养神为本2.情志调摄(1)慎喜怒(2)少思虑(3)去忧愁(4)避惊恐三、守神调气1.守神调心2.吐纳调息(1)吐纳(2)胎息(3)食气(4)吐气(六气法)3.存想凝神(1)存想的意义(2)和神存想(3)内丹意守(4)止观静坐四、饮食调养1.饮食保健源流(1)医食同源(2)食医与食疗(3)饮食禁忌(4)“食不厌精”的悲剧(5)食药与茶汤(6)饮食忌口习俗2.饮食方法与养生(1)食宜少些(2)食宜早些(3)食宜暖些(4)食宜软些(5)食宜缓些(6)食宜淡些3.饮食物与养生(1)饮食物的性味(2)饮食物的种类五、导引按摩1.导引术(1)仿生导引(2)导引与防治疾病(3)导引与按摩的融合2.按摩术(1)按摩的起源(2)按摩与治疗(3)按摩科的建立(4)按摩与导引的分立(5)按摩与养生六、药饵延年1.梦幻中的不死药2.金丹求生反害生3.寒食散的悲剧4.各有千秋的草木养生药(1)灵芝(2)黄精(3)术(4)枸杞七、晚婚优生1.婚育年龄与健康2.保精与健康3.优生与择偶4.求子、优生与房事(1)优生与房事避忌(2)寡欲、情爱与求嗣(3)疏字与优生5.胎教与优生主要参考书目

<<中国古代的养生>>

章节摘录

(2) 饮食物的种类 古代用于养生的饮食物种类很多, 以下将最常用的几类饮食物择要介绍如下:

谷豆类: 这是我国人民自古以来的主食来源。从先秦时期开始, 就有五谷、六谷、八谷、九谷、百谷之说。但真正成为主食的谷物, 南方以稻米为主。

北方以麦面为要。

至于北方多吃的玉米, 南方多吃的白薯, 这些东西在中国作为主食的历史都不过三四百年, 古代谈论它们养生价值的言论远远比不上稻、麦。

各种谷物最大的共同点, 在于它们的性质是比较平和的, 既不太偏温, 也不太偏凉, 因此才能常食、久食而不会产生弊病。

它们的味大多数是属于“甘”味, 按中医理论, 甘先入脾, 这些主食发挥着极为重要的调养脾胃的作用。

清代医家章穆在谈到米、麦的作用时说: 南人食米, 北人食麦, 均可滋生气血, 长育子孙, 亦且同登寿考, 无方隅之异者, 脏气习而相安也。

平时既可养生, 病时即可养病, 而病人脾胃必逊于平人, 南人米饭, 平时爱食干硬者, 病时即不宜, 伤寒、热病之后尤不宜, 稍易以滋软则无弊矣; 北人面饭, 平时爱食炙博者, 病时亦不宜, 内伤虚热之症尤不宜。

或发以酒酵, 或隔汤蒸煮, 则无弊矣。

(《调疾饮食辩》卷二) 也就是说虽然因地区生活习惯的不同, 南北的主食并不相同, 但同样都具有养生的作用。

.....

<<中国古代的养生>>

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>