第一图书网, tushu007.com

<<图解彭祖寿经>>

图书基本信息

书名：<<图解彭祖寿经>>

13位ISBN编号：9787801959553

10位ISBN编号：7801959558

出版时间：2009-4

出版时间：九洲

作者：黄明达//茹蕙|绘画:焦黎明

页数：303

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

爱精养神。
服食众药，可得长生，然不知交接之道，虽服药无益也。
男女相成，犹天地相生也。
五音使人耳聋，五味使人口爽，苟能节宣其宜适，抑扬其通寒者，不以减年。
得其益也。
凡此之类，譬如水火。
用之过当，反为害也。
神强者长生。
气强者易灭。
柔弱畏威，神强也。
鼓怒骋志。
气强也。
道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不恩色，不思胜，不思负。
不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形于极。
健康长寿是我们每个人都希望的。
从古至今，众多的养生专家不断地探索和研究，经过亲身的实践，为我们谱写了多部养生之作。
其中《彭祖寿经》更是汇集了千百年来养生家的智慧秘方，讲解了多种不外传的长寿法则，指引你选择适合自己的功法；并附多味常见中成药服用方，为你化解病痛，补养气血。
《图解彭祖寿经（经典插图本）（全彩珍藏版）》同时精选了行之有效的中医针灸法、导引法；四季无忧的“生长收藏”养生真经，开启您生命之门，让您长久地保持健康活力。

作者简介

黄明达，原籍中国广东，曾毕业于广州市中山医学院。
自20世纪70年代来到美国后，成为美国医学博士并具有家庭全科医生执照；从1982年起在美国波士顿执业行医至今。
平日酷爱读书，喜欢对哲学和中医学等方面作深入的思考。

<<图解彭祖寿经>>

书籍目录

从头到脚话养生采女问道图序言：我们如何成为长寿彭祖本书阅读导航第一章　神秘的寿星——彭祖1. 彭祖800岁长寿秘籍2. 彭山人长寿秘诀3. 每个人都可成为“ 长寿彭祖 ”第二章　彭祖养生揭秘1. 彭祖养生的缘起2. 彭祖养生空前绝后的影响3. 彭祖养生的流派争鸣4. 彭祖养生的完善5. 彭祖养生的古为今用6. 千年养生绝学的思想体系7. 彭祖养生的秘诀8. 实践中的道法9. 认得长寿伙伴10. 彭祖养生的十种形式11. 彭祖养生第一要务12. 了解养生的利弊13. 养生经验的灵活运用14. 合理的饮食原则15. 综合养生之道16. 健康的生活方式17. 吸取彭祖导引法18. 善于调节情绪19. 药补不如食补20. 培养正气，协调五脏21. 精气养生第三章　彭祖精神疗养：调摄术1. 保神是养生的根本2. 不与人计较，淡泊名利3. 顺天地阴阳之道4. 保持精神乐观的心态5. 注重气的调养6. 人体的调理保养7. 生活中的锻炼8. 生物钟养生9. 起居调摄10. 保持阴阳自我调节11. 居室是养生之宅12. 个人卫生是养生元素第四章　彭祖武术气功养生：导引术1. 最佳的养生治病导引法2. 导引的独特方式3. 导引的最初萌芽4. 导引术的演变5. 导引的社会影响6. 导引的操作要领7. 卧功导引8. 彭祖仙卧法9. 八段锦10. 驻颜术11. 穴道导引12. 导引与闭气的配合13. 人体横通导引14. 畅通气血、输送营养导引15. 五脏导引16. 导引肝胆之气17. 疾病导引18. 心、形、气的导引19. 肌肉、筋骨导引20. 人体内部组织机能导引21. 人体身心平衡导引第五章　彭祖的智慧厨艺1. 吃什么和怎样吃2. 彭祖的看家本领3. 食养的延年大法4. 饮食养生的作用5. 饮食调养的原则6. 独具特色的饮食养生秘诀7. 饮食调理养生法8. 食物的补养法9. 认识食物10. 食物的食用效果11. 注重食物的烹调12. 食物的个性补养13. 食粥养生14. 食疗常见病15. 养生食物补养16. 饮食的合理利用17. 食物的经典搭配第六章　彭祖中医保健：补导术1. 全面补充、平衡营养2. 元气、阴阳、五行之补3. 补导须知4. 进补的恰当时机5. 气功补导6. 调心、调息、调身7. 大气、日光汲取营养法8. 针灸疗法9. 美容针灸10. 不同体质补导11. 顺时补导12. 药物补导第七章　彭祖生活养生：房中术1. 正确认识房中术2. 房中术的要旨3. 阴阳合一4. 血精养生5. 房中补益6. 房中三原则7. 房中技巧8. 节制房事

章节摘录

插图：彭祖800岁长寿秘籍彭祖是中国历史上第一位卓越的养生学家和令人仰慕盼中华大寿星，也是中国历史上一位重要的世界文化名人，被誉为“东方养生智慧的代表”。
许多书籍都记栽了这位寿星。
在我国传说的寿星中，彭祖活了800岁，是位最长寿的老人。
800岁？
这个长寿岁数听起来似乎是个神话故事。
不过，根据《国语》和《史记》的记载，彭祖是确有其人的，他姓钱名铿，系颛顼帝三玄孙、轩辕帝的第八代传人。
在夏代，他曾受封于大彭（今江苏徐州），因称彭祖，而且以长寿著称。
晋代医学家葛洪撰写的《神仙传》中还特别为彭祖立传。
书中说彭祖“少好恬静，不恤世务，不营名誉，不饰车服，惟从养生沾身为事”。
他是大夫，但经常称病而闲居，不参与政事，又经常独自云游，不乘车马，“或数百日或数十日，不持资粮”。
因为他深得养性之方，所以“年二百七十岁，视之如五六十岁”。
苏轼曾在诗中赞誉彭祖：“猖狂战国古神仙，曳尾泥涂老更安。
厌世乘云人不见，空坟聊复葬衣冠。
”清代学者周洪更进一步说：“乘云人已去，此地葬衣冠。
墓古松明碧，山空鹤梦寒。
大夫原不作，真宰岂须棺。
三代曾谁在，聊同法物看。
”种种记载都表明，彭祖的确是长寿的。
关于彭祖的岁数，一直以来人们都有争议。
一种说法认为，如果用“小花甲设岁法”（以60天为一年）测算人的年龄，那么彭祖当时的800岁也只相当于现代人的130多岁。
这是符合人的生命观的。
另一种说法则认为，根据《山海经》、《华阳国志》等文献中记载，彭祖经历了夏商周三代，足足有800多年。
总之，彭祖是否活到800岁，我们无须过多争议，重要的是书籍记载他的养生之道确是传诵至今的，我们应该继承和发扬。

编辑推荐

《图解彭祖寿经》中有数百幅传世藏画，它为国人轻松诠释健康长寿真经，汇集千年食疗、医疗、气疗等养生精粹，400余幅手绘插图、图表，让你清晰领悟养生之道，深刻的养生原理，实用的养生偏方，简单的养生技巧。

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