

<<康乐人生>>

图书基本信息

书名：<<康乐人生>>

13位ISBN编号：9787806940341

10位ISBN编号：7806940340

出版时间：2004-10

出版时间：广陵书社

作者：唐克军

页数：304

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>

## <<康乐人生>>

### 内容概要

这套丛书对中国古代社会生活和民俗文化的各个方面，作了分门别类的介绍和论述，书中精选了大量的古代文物和历史图像，意在通过直观形象、图文并茂的形式，使广大读者对繁复的古代生活事象有一个基本的认识。

自第一辑出版衣、食、住、行、游艺五种后，现在又推出第二辑的四种，内容分别涉及婚姻、丧葬、节俗和养生。

各书的撰作，除坚持生动有趣、简洁流畅的文字表述外，还本着严谨的学术态度，对最为重要而典型的生活事象，作了准确的史实叙述和适当的理论分析。

因此，有志于探索中国古代社会生活史的读者，也可藉此作为研究的入门。

无庸讳言，以今天的眼光看，中国古代的社会生活中，既包含健康淳朴、美好善良的世情民风，也不乏荒诞愚昧、有悖情理的陈规陋俗，良莠并存本是见于世界各民族传统文化的普遍现象。

显然，要完整而准确地认识中国古代的社会生活，不可能也不必要回避这些落后的东西。

但愿广大的读者朋友藉这套丛书，不仅能大致了解中国古代的生活状况，而且能理性地看待先人的文化遗产，并通过一番扬弃，开拓出更为美好的未来，这既是我们的宗旨，也是我们的奢望。

<<康乐人生>>

书籍目录

第一章 养生源流一、代代推进 灿烂辉煌二、养生流派 各有特色三、养生殊术 文化同趣第二章 养生之理一、阴阳五行 生生之道二、养气形神 成真人身三、相生宜之 相伤禁之第三章 养心于内一、回归自然 道家之养二、超越自我 儒家之教三、明心见性 佛家养心四、修德和情 医家之法第四章 通畅血气一、存思守一 以静养气二、内丹修炼 羽化登仙三、辟谷服气 身轻色美四、吐故纳新 精气日盈第五章 动身健体一、导引养生 猿伸虎踞二、日常保健 增强功能三、太极拳道 动静相合第六章 治标固本一、正不压邪 疾病乃生二、药物调理 去邪扶正三、药物养身 固本培元四、服食丹药 长生不死第七章 起居调息一、居住环境 安身怡心.....第八章 服食有方第九章 欢娱房中第十章 闲情逸致

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>