

<<中华养生经>>

图书基本信息

书名：<<中华养生经>>

13位ISBN编号：9787807536482

10位ISBN编号：7807536489

出版时间：1970-1

出版时间：哈尔滨

作者：逯宏

页数：372

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>

<<中华养生经>>

前言

养生，这个词跟人类社会有着同样悠久的历史。

获得高质量和长久的寿命一直是人类孜孜不倦的追求。

历代仙方道书常常把兵法与养生同列，可见养生之理与治国用兵之道实有共通之处。

一国亦如一人，对国家的管理和对人体的管理同样复杂而重要，中华民族的祖先们在久远的岁月中逐渐摸索到人体生命活动的一些规律，归纳出了一些吃、喝、睡、行的养生之道，希望能够凭借认为的力量促进生长发育、增强体质、延缓衰老，以至避免夭亡，这便是传统中华的养生之法。

本书直接从古人的养生原著中摘取名言，尽量把古人的见解原原本本地呈现出来，还经典以原貌，且规划出饮食养生、起居养生、四季养生、房事养生、运动养生、情绪养生六个篇章来阐述养生之精要。

人要养生，先要从日常饮食做起，做到饮食有节。

各种食物的营养价值和其疗补作用有所不同，饮食养生就要做到保养脾胃、饮食有节、定时定量，不过饥过饱，不暴饮暴食，并且食物的种类要调和。

其次，要有节奏有规律地生活，起居有常，合理安排每一天的休息、饮食、睡眠、生活卫生、身体锻炼时间，使之养成习惯。

然后，注意四时气候的变化，“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

春季五行属木，万物复苏，阳气生发，春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点，春三月要夜卧早起，多散步，使志气生发旺盛。

夏天五行属火，在人体对应心脏。

夏季是一年四季中气温最高的季节，人体的新陈代谢十分旺盛。

因此，夏季养生的关键在于“清”，要夜卧早起，不怕阳光，心情愉快，不要闭汗，多户外活动。

秋天五行属金。

在人体对应肺。

秋天是寒暑交替的季节，万物收敛，肺气内应，气候干燥，冷暖多变，人体一时难以适应，极易发生疾病或引起旧病复发。

秋三月，要早卧早起，心志安宁。

冬季五行属水，与肾对应。

冬天天寒地冻，万物闭藏，冷气容易侵袭人体，所以不要失去太多热量，耗散阳气，要让神气内守，要避寒就温，少出汗，多晒太阳。

与四时偕行，方能百病不生，这是顺应天时。

至于房事养生要注意夫妻行房的和谐，中国古代房事养生的总原则是-欲不可早、欲不可绝、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌和欲有所避。

房中养生不是追求纵情淫乐，而是以节欲益寿为前提的，这是人伦之本。

养生的精髓在于养心，修养道德，去掉私欲杂念，修身治心。

摄生之道，在于不易怒，节制饮食，定时起居，减少思虑，注重营养，使得血气平和，百病自然生不了，所以圣人摄生，最重治心，以保精神愉快以求心气平和。

希望通过本书，能使人们理解养生之“道”，使人们理解生命活动的原理，知其然，更知其所以然，在一定层次、水准上进行养生实践。

书中也具体介绍了一些养生之“术”，即大家所熟悉的导引、按摩、运动等具体锻炼方法，易操作，可实施，符合养生规律的具体要求，请择其善者而从之。

养生是一个人生的系统工程，并非一朝一夕能够成就，要有打持久战的准备。

但“千里之行，始于足下”，希望读者能通过本书，进而去了解中华养生之道，服延年之药，守保身之方，祛病疗疾，养出健康的一生。

<<中华养生经>>

内容概要

《中华养生经》直接从古人的养生原著中摘取名言，尽量把古人的见解原原本本地呈现出来，还经典以原貌，且规划出饮食养生、起居养生、四季养生、房事养生、运动养生、情绪养生六个篇章来阐述养生之精要。

《中华养生经》也具体介绍了一些养生之“术”，即大家所熟悉的导引、按摩、运动等具体锻炼方法，易操作，可实施，符合养生规律的具体要求，请择其善者而从之。

中华养生原理来源于古老的中医理论。

智慧的祖先们在生活中逐渐发现，注意饮食、器具、岁时、房事、导引、情志等方面，可以补养身体，祛病疗疾、颐养天年。

<<中华养生经>>

书籍目录

第一章 谨和五味——饮食养生食补篇食诫篇第二章 作息有常——起居养生劳逸篇安寝篇服用篇盥洗篇第三章 与时消息——四季养生大要篇春季篇夏季篇秋季篇冬季篇第四章 阴阳互济——房事养生节欲篇行房篇却疾篇第五章 熊经鸟申——运动养生导引篇按摩篇养气篇第六章 万法之宗——情绪养生总纲篇寡欲篇贵真篇修德篇

<<中华养生经>>

编辑推荐

《中华养生经》直接从古人的养生原著中摘取名言，尽量把古人的见解原原本本地呈现出来，还经典以原貌，且规划出饮食养生、起居养生、四季养生、房事养生、运动养生、情绪养生六个篇章来阐述养生之精要。

书中也具体介绍了一些养生之“术”，即大家所熟悉的导引、按摩、运动等具体锻炼方法，易操作，可实施，符合养生规律的具体要求，请择其善者而从之。

<<中华养生经>>

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>