

<<道家养生大道>>

图书基本信息

书名：<<道家养生大道>>

13位ISBN编号：9787807636304

10位ISBN编号：7807636300

出版时间：2011-5

出版时间：广西科学技术出版社

作者：张其成

页数：188

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>

## &lt;&lt;道家养生大道&gt;&gt;

## 前言

前言道家养生最精彩道家的养生思想、养生方法在中国的养生学中，是最为突出也是最为精彩的。中国养生流派主要有四家，那就是儒、道、佛、医，而道家无疑是第一位的。

道家的主旨就是尊道崇德、贵生全身。

所以道家以及后来的道教在养生、贵生、乐生、长生方面，不仅有独具一格的理论体系，而且有切实可行的操作方法，有秘诀，也有秘法。

道家养生、道教养生博大精深，真是说不尽，道不完。

当然道家和道教虽有密切联系，但不是一回事。

有幸的是我不仅和道家有缘，而且和道教有缘。

我姓张又姓李，我们李家的始祖老子是道家的创始人，我们张家的祖先张道陵是道教的创始人。

你说我和道是不是太有缘了？

你可能会问：你不是姓张吗？

怎么又姓李了？

我真的姓李，因为我爸姓李（李济仁），我妈姓张（张舜华）。

我妈家的“张一帖”是祖传中医（被列入第三批国家级非物质文化遗产），到我妈这一代由于没有儿子，于是我爸就作为上门女婿“嫁给”了我妈，这样才可以和我妈一道成为“张一帖”的传承人，我爸倒也很争气，真的是弘扬了“张一帖”（2009年被评选为新中国成立以来第一批全国30位国医大师之一）。

当年他们结婚的第一个条件就是生个儿子要姓张。

于是我就姓张了。

所以我是名副其实的张冠李戴啊。

道家和道教最大的区别就是无神论与有神论的区别。

道家是无神论，是一种伟大的哲学思想，老子是哲学家，老子和庄子是道家哲学的开创者。

道家以道为最高哲学范畴、最高实体，道既是宇宙万物的本原，也是宇宙万物运动变化的大规律，既是宇宙生命赖以生存的依据，也是宇宙生命生生不息的大法则。

道教是有神论，是宗教，是一种多神教，有一个由天神、地祇和人鬼构成的复杂的神灵系统，奉老子为教主，有教义，有教规，有宗教组织和宗教场所（宫观），有专门的神职教徒（道士），也有一般教徒、信徒（居士）。

但无论是道家还是道教有一点是共同的，那就是都尊崇生命，讲究养生，乞求长生不老。

老子“以自修道而养寿”，老子讲“长生久视”，主张柔弱虚静，少私寡欲，见素抱朴，这就是养生大道。

道教则进一步提出“我命在我不在天”，并探索出一套内外修炼的养生术，有服食、辟谷、导引、行气、存思、存神、坐忘、内丹、外丹、房中、吐纳、胎息等等。

从某种意义上说，道教修炼的目的就是延年益寿、长生不老。

在道家、道教看来，人身小天地，天地大人身。

天地可以天长地久，人的生命也可以长生久视；天地有无限的能力，人也有无限的潜能。

只要坚持修炼各种养生术，就会出现生命的奇迹——不仅能延长生命的长度，而且能增强生命的厚度；不仅能增加生命的数量，而且能提高生命的质量。

道家的养生术五花八门，可是归结起来我认为无外乎养精、养气、养神三种，服食、辟谷、外丹偏于养精，行气、导引、吐纳、胎息偏于养气，存思、存神、静坐、坐忘偏于养神，而内丹则是精气神三者共养、共炼。

行气、导引、吐纳、胎息，通过呼吸、调气与运动，可以强健筋骨、预防疾病、去除顽疾；静坐、存思，通过静心、调神，可以去除我们内心的烦躁，减轻生命的压力，对于高血压、心脏病、失眠等有特殊的疗效；至于内丹术则是道教最有代表性的养生方法，通过打通任督二脉、大小周天，可以疏通全身经络、调畅气血、充实生命根本、延缓衰老……本书所说的道家养生实际上包括了道教养生，用了广义的道家概念。

## <<道家养生大道>>

由于道家养生范围太广，不是一本书所能说得完、说得清的，所以这本书着重介绍道家、道教的服食法与辟谷术。

在饮食养生方面，道家吃与不吃都有秘诀。

希望本书可以向大家展示博大精深的道家养生智慧的一角，让所有人都从5000年中华文明中汲取到健康的营养。

## <<道家养生大道>>

### 内容概要

用医家治病，用佛家修心，用道家养生  
道家人追求的不只是不生病，还有更长寿  
道家人不固守清规戒律，而要过得更快活  
梁启超、朱伯崑、王洪图之徒，国医大师李济仁之子——张其成  
为大家讲述

流传2000年之久的道家辟谷究竟如何神奇  
五石散，金丹、养生方，是虚无飘渺还是确可执行  
道家长生不老的九种仙药，普通生活如何应用  
道家养生粥、养生酒、养生茶怎样制作  
道家是中国养生第一家，《道家养生大道》从道家最注重的“吃”的问题入手，逐渐达到返老还童、长生不老、快乐神仙的三个境界。

道家养生讲求食物质量与数量的把握，要遵循春夏秋冬的自然规律，轻荤重素，提倡适当饮酒，重视阴阳与中庸……

《道家养生大道》从道家最精粹的服食和辟谷方法入手，将朴素的道家思想和现实食物结合，让人能够从最简易的饮食开始，结合几千年的哲学和养生智慧，真正达到自然养生的目的。

灵芝、人参、枸杞、蜂蜜、麦门冬、天门冬、大枣、茯苓、黄精……是道家最常用的仙药  
桃花酒、改容丸让女人颜如玉，七宝美髯丹、还黑散让男人发如漆  
养生粥、养生酒、养生茶，配方、做法一步一步细致讲解  
辟谷的三大作用、辟谷禁忌、辟谷方法，“不吃”中也有养生大学问

## <<道家养生大道>>

### 作者简介

张其成，北京中医药大学管理学院院长、博士生导师。  
国家级非物质文化遗产新安名医“张一帖”第十五代传人，我国“国医大师”李济仁之长子，幼承家训，先后师从钱超尘、朱伯昆、王洪图先生。  
中央电视台、凤凰卫视、北京卫视等有关节目主讲人。

张其成教授作为国家道医相关研究项目负责人，国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家，中国老子道学文化研究会常务理事，对道家的养生文化颇有研究，现把数十年研究心得的一部分精集成《道家养生大道》，希望对向往快乐健康的人有所帮助。

## &lt;&lt;道家养生大道&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 吃与不吃都是道家的养生智慧	1
吃对人有多重要	3
要活着就要吃东西	3
好营养可以成就一个健康的民族	4
满足温饱后，人们更关心享受	5
活着不是问题，健康才是问题	6
道家饮食养生大原则	12
饮食有节——对质量与数量的把握	13
天时地利人和——顺着自然的节律选择食物	14
轻荤重素——永不落后的观念	15
五禁三厌——不贪美味，不悖伦理	16
适量饮酒——道家提倡节制饮酒	18
平衡中和——道家饮食讲究阴阳和中庸	19
不吃也是一种养生法	20
辟谷是道家特有的一种修炼方法	20
辟谷——天人合一的通路	22
第二章 道家养生药的五种吃法	25
丹丸膏散汤，仙药吃法多	27
道家成仙的必需品——金丹	27
上流社会的神秘养生药——五石散	29
内服加外敷，道家膏方作用多	30
一粒三精丸，长服能延年	32
道家的养生汤	33
第三章 让人长生不老的九种仙药	35
道家的仙药究竟仙在哪儿	37
仙药能益气补血，滋阴助阳	39
仙家第一药，长寿第一珍——灵芝	40
灵芝大枣汤——增强免疫力，防治癌症	41
三高的人可以喝些灵芝液	42
泡酒煮汤，灵芝能让衰弱的神经好起来	43
灵芝能让女性更美丽	44
中国人最喜欢的补品——人参	45
四种最常见的人参吃法	47
人参虽好，却不是人人能吃	48
又好吃又滋补的万能补药——枸杞	50
助阳补阴，男性身体壮，夜晚睡得香	52
枸杞粉治褥疮	53
枸杞膏治冻疮	53
适合男性保健的枸杞羊肉	54
大而全的保养佳品——蜂蜜	55
效果好又便宜的蜂蜜面膜	56
甜蜜的抗菌消炎药	56
30克蜂蜜让肠道通畅一整天	57
保血管降血压	57
百部蜂蜜膏，对付各种咳嗽	58
强健身体，增强体力	59

## &lt;&lt;道家养生大道&gt;&gt;

老人和小孩的好食物	59
吃蜂蜜也是有知识含量的活儿	60
道家的滋阴良药——麦门冬、天门冬	60
麦门冬	60
天门冬	62
一天十个枣，一辈子不显老——大枣	64
一颗大枣就是一颗驻颜丹	64
更年期女性的安心丸	65
炒大枣，让宝宝胃口好	66
年纪大，血气衰，用大枣养血养精	67
道家仙粮——茯苓	69
消水肿，利小便，喝点茯苓茶	70
茯苓霜，让皮肤变白皙	70
男子益精养肾的好帮手——黄精	72
男子壮精气，枸杞配黄精	72
暖胃养颜黄精膏	73
第四章 道家善养颜——纯天然乌发美肌方	75
男女养颜大不同	77
女性从来善养颜——南华夫人的美丽神话	78
道家女性美容方	81
西王母的养颜方	81
女性梦寐以求的神仙玉女粉	83
莹肌如玉散，一白遮百丑	84
人面桃花相映红，女性喝酒就喝桃花酒	86
小小改容丸，祛除粉刺效果好	87
由内而外的美容法——女子养颜重在补气血	88
脸上没光泽就喝药肉粥	89
白鸽煮酒，补益女人的根本	92
男性养颜重在须发齿	93
嘉靖皇帝的七宝美髯丹	95
黑发固齿的神仙修养方	97
须发早白者的福音——还黑散	99
中年白发试试头发尽白方	102
保养头发，吃生地茜草膏	103
使脱发再生，白发复黑的青莲膏方	104
男性育子第一方——五子衍宗丸	106
第五章 一粥一饭间的道膳养生法	109
药食结合方显养生本色	111
在吃饭的时候完成补益的任务	111
食补更胜于药补	111
药膳——食与药的完美结合	113
粥是世间第一补人之物	113
神仙粥——恢复体力，固精，止尿频	114
仙人粥——养肝补肾，抗衰老	116
饬粥——润肺止咳，促进排便	118
胡桃粥——意想不到的保健功能	119
莲米粥——清火消目肿，固精止带	120

## &lt;&lt;道家养生大道&gt;&gt;

菊花粥——治疗风热感冒，清心利咽喉	121
燕窝粥——润肺止咳，细致皮肤	123
青精饭——益气除热，强身壮体	124
枸杞叶——补虚，增视力	126
粳米——补五脏，保护胃气	128
药酒——百药之首	130
神仙酿酒方——让血液流畅，御寒	132
健体仙酒方——强筋健骨，活血祛淤	133
地黄神酒方——补益肝肾，生精壮骨	134
地黄枸杞酒方——滋肾补血，益髓填精	135
制神仙酒秘方——祛风湿，治疗关节疼痛	136
胡麻酒方——润肠补肝肾	138
药茶——茶为百病之药	139
制神仙茶秘方——轻身健体，止盗汗，祛斑	141
二子茶——益肝肾，止咳喘	143
蜂蜜黄精茶——强身健体，增强抵抗力	144
三花茶——泻火解毒，健脾益胃	145
菟丝子茶方——补肾助阳，明目延年	146
第六章 辟谷排毒，激发生命潜力	149
想成仙为什么要辟谷	151
辟谷的三大作用	152
夺自然之气，提高抗病能力	152
排出体内毒素	153
开发大脑潜能，启智开慧	154
风靡世界的断食风	155
服气辟谷与服食辟谷	158
辟谷不是简单的绝食	158
辟谷时可以服气	161
辟谷时可以服药饵	163
服食辟谷可以喝的东西有很多	167
水	167
液	168
酒	169
茶	170
辟谷的过程	171
辟谷养生，先辨明自己的身体状况	173

## <<道家养生大道>>

### 章节摘录

版权页：插图：女性梦寐以求的神仙玉女粉女性追求美丽容颜的脚步自古至今从未停歇过，爱美之心人皆有之，这无可厚非，但不能违背科学、违背自然法则。

简单以去除脸上的斑为例，不少女性为脸部生出的黄褐斑、蝴蝶斑等色素斑苦恼不已，做梦都想像剥煮鸡蛋一样，把生了斑的皮肤像鸡蛋壳一样剥掉，如果皮肤也能像鸡蛋一样如此白嫩滑腻该有多好啊！

于是很多护肤品迎合了女性这种审美追求，打着快速祛斑，不留痕迹的旗号，抢占市场，而多数护肤品只是简单地把斑遮盖住，并没有从根本上解决问题，包括其他的一些美容手段都只是治标不治本。

那本到底是什么呢？

我们了解了斑产生的原因，就好对症下药了。

其实简单来讲，斑的产生主要是由于女性体内存有淤血，罪魁祸首正是它们，只要能化除体内的淤血，脸上的斑自然就会消除。

人体各部分是个有机联系的整体，不能头痛医头脚痛医脚。

古时宫廷后妃们伴君如伴虎，承欢侍宴，对美丽容颜的追求比现代女子有过之而无不及，她们所采用的一些传统美容方比现代方法更天然，更绿色，毒副作用小，值得现代女性效仿。

现存最早的完整的宫廷处方集是元代的《御药院方》，它收录了南宋、金、元宫廷所藏的秘方、验方和良方，实是祖国医药秘籍，其中有一方就是针对皮肤色素斑的，把益母草研成极细的粉末，每次用10克来洗脸。

能治黑斑，退褶皱，令人皮肤光泽滑润。

据说武则天保持容颜

## <<道家养生大道>>

### 编辑推荐

《道家养生大道》：北京中医药大学博导国家道医药相关研究项目负责人，揭秘道家“吃”与“不吃”两大长寿法门。

道家是中国养生流派第一家，从茶酒粥饭中，一窥道家养生的秘诀，从辟谷清肠中，领略天人合一的智慧。

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>