

<<寿世青编>>

图书基本信息

书名：<<寿世青编>>

13位ISBN编号：9787101090345

10位ISBN编号：7101090346

出版时间：钱超尘 中华书局 (2013-01出版)

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>

<<寿世青编>>

作者简介

作者:(清)尤乘 编者:钱超尘 注释解说词:马新平、姜燕

<<寿世青编>>

书籍目录

出版说明总序前言卷上 勿药须知 疗心法言 林鉴堂安心诗 养心说 养肝说 养脾说 养肺说 养肾说 斋说 食忌说 食饮以宜 居室安处论 居处宜忌说 寢室宜忌说 卧时祝法 睡诀 孙真人卫生歌 真西山卫生歌 养神气铭 孙真人养生铭 谨疾箴 导引却病法 内养下手诀 运气法 固精法 定神法 十二段动功 四时摄生篇 十二时无病法 静功六字却病法 念六字口诀歌 四季却病六字诀 调息 清心说 修养余言卷下 服药须知 煎药有法 服药忌食 饮食禁忌节要 病有十失 病有八不治 却病十要 病有七失不可治 老人病不同治法 治妇人病有不能尽法之弊 妄庸议病 古方无妄用 草药不可妄用 真菊野菊 服饵忌羊血 论妇人病有不同治法 用药例丸散汤膏各有所宜 药品制度法 病后调理服食法 风门 寒门 暑门 湿门 燥门 火门 调理脾胃门 气门 血门 痰门 阴虚门(忌酒) 阳虚门 诸虚门

<<寿世青编>>

编辑推荐

《寿世青编》由钱超尘主编，清·尤乘撰，马新平、姜燕评注。

尤乘的养生学思想主要体现在《寿世青编》一书中。

其主要内容包括三个方面，即：未病之前要防病，这是他养生思想的核心。

从“勿药须知”到“修养余言”35篇养生专论，博采《内经》、老子、庄子、孙思邈等各家的养生论述，结合儒、释、道三家有关调心、调身、调息的养生经验，自饮食起居、四时调摄至劳逸情志、气功、按摩等，均详尽阐发未病保养的大法；其次，如果病已成，需要用药，也是先食疗，再议药，从“服药须知”到“药品制度法”18篇用药专论，提出种种用药必须注意的问题；最后，作者具体给出病后调理服食法，列出食疗秘方117首，按风、寒、暑、湿、燥、火、调理脾胃、气、血、痰以及阴虚、阳虚、诸虚等13门分类论述，非常实用。

三个方面，主次分明，又相辅相成。

<<寿世青编>>

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>