

<<长寿养生金石录>>

图书基本信息

书名：<<长寿养生金石录>>

13位ISBN编号：9787109125391

10位ISBN编号：7109125394

出版时间：1970-1

出版时间：中国农业出版社

作者：林乾良,陈硕

页数：134

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>

<<长寿养生金石录>>

内容概要

《长寿养生金石录》分为长寿延年、不老康宁、饮食养生、气功养生等十一个方面二十三类，选取甲骨文、青铜器、印、画像砖石、瓦当等一百二十八件文物，图文并茂地介绍了有关养生及文物鉴赏等方面的通俗知识。

<<长寿养生金石录>>

作者简介

林乾良，1932年生于福建福州。
1955年毕业于浙江大学医学院。
浙江中医学院教授、中药教研室主任。
曾任中国医史学会、中国药史学会理事；浙江医史学会主任委员、浙江中西医结合研究会副会长。
自幼喜翰墨好篆刻、老而弥笃，造诣较深。
今为西泠印社社员、中国书协会员及中、美5家印社之名誉社长。

陈硕，1969年生。

师从林乾良先生，并得多位书画篆刻界前辈指点。

曾从事群文、文物工作十余年。

现供职于杭州图书馆。

为浙江省书法家协会会员、浙江开明画院画师、浙江青年书法家协会篆刻委员会委员、浙江省民间文艺家协会会员。

<<长寿养生金石录>>

书籍目录

序第一章 长寿延年一 长寿1 商 长寿延年甲骨文2 东周 叔遯父鬲3 周4 周 郝遣敦5 秦汉 寿字印6 西汉 炼冶铅华镜7 汉 长寿砖8 汉 永寿砖铭9 汉 益延寿画像石10 宋元 寿字印11 古 寿字花钱二 长生12 汉 长生大富印13 汉 长生无极瓦当14 汉 长生未央瓦当三 延年15 汉 飞鸿延年瓦当16 汉 延年益寿瓦当17 汉 延年半瓦当18 汉 万年砖四 千秋万岁19 万岁·千秋古 玺20 汉 千秋万岁与地母极瓦当21 汉 千秋万岁瓦当22 晋 万岁砖五 以图喻寿23 古 龟龄鹤寿花钱24 古 麻姑献寿花钱第二章 不老康宁一 不老25 商 不老康宁甲骨文26 东汉 尚方作镜二 康宁27 汉 天下康宁瓦当28 汉 痄疾除印29 汉 永寿康宁印30 东汉 永宁砖31 汉 长乐除凶砖32 南朝宋 造像题记33 古 福寿康宁花钱34 古 福臻康宁花钱35 古 平安吉庆花钱36 古 福寿康宁印37 古 符篆花钱第三章 衣服养生38 商 衣丝裘甲骨文39 汉 纺织画像石40 汉 纺织画像石.....第四章 饮食养生第五章 居住养生第六章 行走养生第七章 运动养生第八章 娱乐养生第九章 药物养生第十章 气功养生第十一章 养生与养老

<<长寿养生金石录>>

章节摘录

生、长、壮、老、死，是自然界一切生物的共同规律。

人类虽称为“万物之灵”，却也不能例外。

因此，长寿、健康自古至今一直是人类的普遍愿望。

中医历来重视人的长寿与健康。

数千年来，无数点点滴滴的认识与经验终于汇成了一条壮阔的长河，那就是源远流长的养生学。

凡人都须讲究养生，才能达到长寿与健康。

若论中国古代文献对人类寿命的界定，有100岁与120岁两系。

后者如《尚书·洪范篇》：“寿，百二十岁也。”

因为人寿是以岁为单位的，过了一年则增一岁。

所以，“延年”一词自古就成为“长寿”的同义词，本章即以此四字为名。

本章以文字为主，章下共分以下五部分：一为长寿。

虽然“人生七十古来稀”早已成为陈迹，而要达到多数人能活到“期颐”（百岁）则还须相当长时间的努力。

与之有关者还有“永寿”、“益寿”等。

二为延年。

在民间，延年常与“益寿”相合（孰前、孰后无所谓）而四字成文。

与之有关者还有“长年”。

三为长生。

生指生命、生存与生活，所以“长生”又与长寿、延年相关、为了更加强化，汉代金石常在其后更增“未央”或“无极”，民俗则多增“不老”。

四为千秋万岁。

一年之中春、秋为最美好的季节。

中国自古以农立国，从成语“春华秋实”看来，花好总不及收成好重要。

所以，文句上多以秋代年，千秋与万岁其实是重复加强句。

……

<<长寿养生金石录>>

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>