

<<用圣贤之道祛病长生>>

图书基本信息

书名：<<用圣贤之道祛病长生>>

13位ISBN编号：9787229018528

10位ISBN编号：7229018528

出版时间：2010-3

出版时间：重庆

作者：吴昱遐,覃闻轩

页数：225

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>

## <<用圣贤之道祛病长生>>

### 前言

古代先贤，从黄帝到老子、孔子、庄子，他们虽不是医家，却能防疾病淫邪于未然，治病于未发之先，胜过很多切脉开方的“大医”。

原因是他们注重品德修养，能在平常日用间做到“身与道同”，从而保养了精、气、神三宝。

顺应天时，以养正气，使人身变为百邪不侵的“仙体”。

这是《黄帝内经》等中医养生名籍倡导的养生原则，也是历代圣贤的日常养疗之道。

《素问·四气调神大论》说，医学的最高境界是“不治已病治未病”，并说，医家应“消未起之患，治未病之病。

医无事之前，不迫于既逝之后”。

唐代寿至102岁的养生大家孙思邈在《千金要方》

## <<用圣贤之道祛病长生>>

### 内容概要

古代先贤的养生之道，其实很简单，即是注重日常生活细节，在顺时应天的养生原则下进行身心调理，长此以往，自然就能做到强身体、少疾病，益寿延年。

而本书就是将这些大道至简的方法，从众多的中医历代精华典籍中精选出来，并结合现代生活的方方面面，加以重新解读，并将其辑合为一。

全书内容细致、平实，方法简便易行。

这些方法，看似平常，却有着深厚的国医养生至理，将如何避疾、慎医，如何保持情志愉悦，如何护养精、气、神，等等养生的圣言圣方，全都寓于其间，体现了古代先贤们博大精深的养生智慧。

## <<用圣贤之道祛病长生>>

### 作者简介

吴昱遐，汉语言文学系毕业，阅读范围广泛，对佛道儒家养生专著有一定了解。

覃闻轩，汉语言文学系毕业，出身中医世家，对道家修身、中医养生等方面的知识有广泛的涉猎。

## &lt;&lt;用圣贤之道祛病长生&gt;&gt;

## 书籍目录

卷一 “天人合一”的日常之养圣贤圣言说养生人体就如一眼井 / 爱惜自己“这棵树” / 认识生命的盛衰“符号” / 养生之道在于常给身体开“一扇门” / 无为自化，即可长寿 / 精气在人体与外界连通处生长 / 养眼即是养精气 / 气血应在精力旺盛时开始保养 / 嗜睡最损神气 / 做到这四点即是神仙 / 长寿者情绪很少大起伏 / 夸赞他人可祛心病 / “打坐”最是长寿良药 / 男女嫁娶应有时人体中住着“十二消息卦” / 中医教你养胎法 / 医圣孙思邈的养生方 坏脾气是长寿“第一毒药” / 养寿有六字箴言 / 平日日用最能大养 / 饥饿适度最养脾胃 / 酒可怡情，酒更能伤身 / “辣”最让身体上火 / 养寿应保津固齿“鸣天鼓” / 柔美的音乐利于养脾胃 / 酒后最忌当风 / 久坐最伤脾 / 梳头能祛风明目 / 四季应起居有道 / 唾液可以祛病孙思邈养生十三招 / 食物的性味调配与药食同行 / 道家常食的养寿仙药 / 道家最讲究的因地因人而异的四季饮食法 / 音乐可以养生 / 道家神奇的“养生茶道” / 道家的四季养生茶谱 / 用呼吸就能调理睡眠 / 得道高人的养心心得 心静则百病不侵 / 养心必先收心 / 增强定力不脆弱 / 明理才能豁达 / 觉悟了，欲念自然会少 / 烦恼太多最损寿 / 看得远，自然活得长 / 富贵者劳心，知足者长寿心要“静”来养 / 静心有妙法 / 养生全在平日日用间 养生当知身体的忌讳 / 大道至简的养生十要 / 养生有十忌 / 伤身有十八事四季修养之道 春三月养生宜忌 / 夏三月养生宜忌 / 秋三月养生宜忌 / 冬三月养生宜忌 春天三个月的饮食宜忌 / 夏天三个月的饮食宜忌 / 秋天三个月的饮食宜忌 / 冬天三个月的饮食宜忌 / 卷二 长生以避疾、慎医为要找对医生，慎用药 良医难遇，庸医误人 / 如何提前诊察内脏的病五脏、五行相生相克 / 五味、五脏相生相克 / 七情生克与养生 / 脾胃好，百病消 脾胃病有独特的信号 / 调养脾胃更有医家诀窍饮食水谷运化过程图解 / 饮食是调理脾胃的“第一良药” / 避疾有十法 十种病不能用药治 卷三 养“三宝”用仙家之术人活“三宝” “三宝”不能离散 / “三宝”能度量生死 / 附：什么是元精、元气与元神认识“三宝”才能养好“三宝” “三宝”对人体有大用 / 养后天之“精”，更要养先天之“精” / 补气不如养气 / 先养神，才能养好形人体之“精”的来源与作用 / 人体之气的生成与作用 / 精、气、血、津液之间的相互关系 / 神的生成与功能 / 不是神仙也能做到 调息最能聚神 / 元神是人生而有之的灵明 / 有元神必有元气，有元气必生元精庄子的养生四法 / 卷四 静心是养寿的上上方病由心生，但静可以养心 心有多宽，人就有多壮 / 神仙都从病中得 / 静使人生之气清澈静的五要三不要 静功修习有五要 / 静功修习三不要 静功修习第一课 调息 / 顺天应时 / 意守气息 / 心地纯朴静功练习的七种上乘古法 永固元气的闭息法 / 附：“鸣天鼓”防耳聋 / 一呼一吸即有长生之道 / 保全“三宝”的导引术 / 五脏各有调养之法 / 晨起一套养生功 / 寒热不侵的八段锦 / 十六字法，能使“气归脐，寿与天齐” / 三字法能使人悟到“空”的妙处 / 六声气息法调理脏腑 / 十二字法修炼先天真气怎样掌握静功修习的正确姿势 / 静坐时怎样让精神集中 / 舒经活血的道家按摩功 / 充聚人体正气的静坐养神功 / 道家六字诀呼吸法 / 卷五 仙家的固精秘法惜精为长寿第一要旨 肾是精之源泉 / 养精当在精气未泄之时惜精法修习须知 五脏有五精，各精亏耗所致病证不同 / 仙家细述“三全”与“三满” / 年龄不同，精气恢复的难易不同五脏之气全在养 / 按摩养精大穴 / 养寿从打坐开始 一方睡榻即可打坐 / 打坐以姿势舒服为要 / 打坐应能忍得“放下”之痛 / 最能入门的打坐常规练十天即能面色红润 “神水滋养法”使用说明 / 天机潮候的一月时辰用神水养生二法 / 积气即可生精 神衰气虚，用积气生精法 / “积气生精法”使用说明中药的益精之品 / 食物中的保精之品 / 用道家内丹术的筑基功养生 炼精化气法 / 避免精结伤身 / 选对时机方能修身养神 / “炼精化气”的六步功 / “炼精化气”可能达到的效果内丹修炼的基础功法 让真气循行于全身的河车法 / 脱胎换骨的过三关法子时固精有仙方 固精法 / 固精法的习练用小周天运气法 / “一搓一兜”间即可祛火养脾胃 “一搓一兜”法 / “一搓一兜”法应用要领 / 健脾胃按摩功揉摩消食养脾胃二法 / 翻江倒海法助消化 暴饮暴食伤元气 / “翻江倒海法”使用要领健胃消食的两茶三汤 / 用泻命门法，使人不上火 人的生命之门——命门 / 如何防止“上火” / 泻“命门之火”治尿频，用擦肾俞法 缓解老人尿频的甩手功 / 缓解老人尿频的食疗方 / 擦涌泉，能使腰足轻快 擦涌泉法 / 涌泉穴按摩法神仙睡法要诀 仙家睡法的姿势 / 仙家睡功的步骤图说睡功心法 /

## <<用圣贤之道祛病长生>>

### 章节摘录

有一位蒋先生得了病，病情越来越严重，甚至到了吐血的地步，这位先生开始拒绝服药，到道林寺的一间屋子里借住，每天都闭门打坐，什么也不想。

觉也不睡。

突然有一天觉得两颊充满了唾液，目光明亮，感觉自己身体的疾病已经祛除了。

先生说：我曾经读过一些养生书，知道万物一体的道理，但是半信半疑。

直到病重去寺里静坐，将贪生怕死和放不下老母亲的念头一起切断，过了半年，感觉到心智豁然开朗，似乎与宇宙融为一体，呼吸与自身都感觉不到了。

宋朝的晁文元天性纯善，四十岁当了状元才娶妻。偶然的机会学习了打坐养生的方法，于是辞掉官，独

## <<用圣贤之道祛病长生>>

### 编辑推荐

庄子。

名周，老子之后道家学派的重要代表。

道家所谓医之“灵治”与修持。

为心性之养提供了众多有效方法。

至今仍为医家和养生家所用。

列代圣贤高士养心守静的长寿妙方，“宽心”是最好的补药，详解“身与道同”的养生奥义，全面解读儒、道、释三家的养心祛病长寿法。

全面解读儒、道、释三家的养心祛病长寿法。

迄今为止，中医的精义和夏魂仍然只存在于传统中。

中医不只重视养疗之方、调治之法，中医更重视对身体的全息理解。

更在乎对“自然”的亲近。

中医是一种生活方式，是一种哲学态度，更是一种日常行为。

中医甚至认为，即使疾病也具有某

<<用圣贤之道祛病长生>>

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>