

<<中华养生一百句>>

图书基本信息

书名：<<中华养生一百句>>

13位ISBN编号：9787309083651

10位ISBN编号：7309083652

出版时间：2011-9

出版时间：复旦大学出版社

作者：李其忠，王颖晓 编

页数：110

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>

## <<中华养生一百句>>

### 内容概要

养生一词，早在《吕氏春秋》就有明确记载：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”意为知晓生命规律的人，其饮食起居、行为举止等不可有害健康、有害生命，这是养生最起码应该做到的。

养生，古亦称摄生、治身、道生、卫生等。

老年人延缓衰老之养生，又称寿老、寿亲、寿世、养老等。

数千年的中医药发展史，记录着无数先辈前贤对养生保健、延年益寿的丰富经验及学术成就。从养生学术发展的角度看，大致可分为以下几个历史阶段。

<<中华养生一百句>>

书籍目录

中华养生源流的追溯与当前养生趋热的思考（代前言）一、天人相应（1-9则）二、未病先防（10-19则）三、情志摄养（20-42则）四、起居摄养（43~70则）五、饮食摄养（71-90则）六、房事摄养（91-100则）

## &lt;&lt;中华养生一百句&gt;&gt;

## 章节摘录

仁德常驻、爱心永存、胸怀坦荡、光明磊落、乐善好施、豁达开朗等道德修养，是养生保健、延年益寿的重要保证。

孔子有“知者乐，仁者寿”之论，民间有“为人不做亏心事，半夜不怕鬼敲门”之语，均应成为养生箴言。

现代调查统计证明，长寿健康老人的保健经验集中到一点，即是乐于奉献，情绪乐观，永思进取。而遇事计较、性情孤僻、担惊受怕者，每为诱发疾病或促人短命的常见因素。

二是重视调志以摄神：人的情志活动是对外界刺激的反应，喜怒哀乐在所难免。

但若情志放纵偏激，极易影响人体气机，轻则引起功能失调，重则导致疾病发生，故而通过主动地控制和调节情志活动，避免产生反常的或不良的情绪状态，可达到宁心摄神、健康长寿的目的。

现代研究也证实，长期的精神紧张，情绪焦虑，心理压力，可以直接导致自主神经功能紊乱，免疫功能处于抑制状态，而容易出现精神疲乏，失眠多梦，烘热冒汗，烦躁不宁，情志抑郁，食欲减退，性欲冷漠，心悸怔忡，若经久不已，甚至可诱发癌症。

古今养生家所创制的以情制情转移法，琴棋书画移情法，歌舞运动怡情法，他如暗示法、开导法、节制法、疏泄法等，均为畅志抒情、愉悦心神的有效方法。

但愿各位从养生保健角度出发，天天保持好心情。

三是重视节欲以安神：人生在世，孰能无欲。

每个人都应有一定的物质上的和精神上的需求、期盼、欲望。

但人之欲望，永无满足，这是普通的心理状态。

要养生保健，就必须适当节制欲望，诚能做到“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕……嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物”（《素问·上古天真论》），可谓养生修心之高人矣。

俗话说：“妄想一病，神仙难医。

”因欲壑难填，终日忧心忡忡，胡思乱想，使心神处于无休止的混乱之中，便会严重影响人体脏腑组织、气血阴阳的功能活动而损害身心健康。

早在老子《道德经》里就指出：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。

”要想清心寡欲，静养心神，就应自觉地、尽力地做到薄名利、禁声色、廉货财、损滋味、除妄想、去妒忌。

要保持乐观的处世态度，豁达的心理状态，清代养生学专著《寿世青编》给了我们莫大启示：“未事不可先迎，遇事不宜过扰，既事不可留住，听其自来，应以自然，任其自去，念惕恐惧，好乐忧患，皆得其正。

”  
……

<<中华养生一百句>>

编辑推荐

天人相应的古训，未病先防的名句，情志摄养的忠告，起居摄养的点津，饮食摄养的箴言，房事摄养的警语。

<<中华养生一百句>>

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>