

<<佛家养生与食疗>>

图书基本信息

书名：<<佛家养生与食疗>>

13位ISBN编号：9787500123781

10位ISBN编号：7500123787

出版时间：2010-12

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：杜小康

页数：252

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>

<<佛家养生与食疗>>

前言

杜小康先生是佛学弟子、中医世家，几十年如一日地悬壶济世，为大众健康服务，讲学传经，毫无保留地将养生知识传播给大众。

为继承、弘扬中华医学，先后编著了《中华民间实用小单方》、《佛家养生与食疗》。

《佛家养生与食疗》一书重点谈到了佛教的养生是以“调和身心”为根本，“提倡养生须调和”。

佛教认为，自然界万物包括人类均是由地、水、火、风这四大物质构成的，既然人类是这四大物质构成的世界的一部分，自然界的一切运动变化，就必然影响到人体的生理活动。

假如四大和合处于一种和谐、平衡的状态，人体则健康无恙；假如四大不顺，处于一种失调、失衡的状态，人体也相应出现种种不适与病变。

佛家还常常以“妄想颠倒”、“攀缘六尘”等词来形容内因致病，说明了人们如果被世俗烦恼所束缚，为名色所诱惑，就会陷入痛苦的深渊而不能自拔。

与此同时，体内诸种病变，像神经衰弱、胃肠功能紊乱、高血压、失眠健忘、早衰等等就会反映出来。

杜先生的此书就是教我们懂得怎么祛除烦恼，注意调摄心情、均衡营养、适量运动、充足睡眠，来达到青春永驻，延年益寿……《法句经》言，智者调身，当如“弓工调角”“水人调船”“巧匠调木”。

简言之，日常生活起居无不关乎身体和心神的健康，愿此书告知人们当自善调摄，以其身心受用。

己丑年喜月于弘法寺方丈室

<<佛家养生与食疗>>

内容概要

《佛家养生与食疗》既是佛家医疗保健的常识性读物，又是佛家治病修学的密典，也可视为一本佛学初机的入门手册。

<<佛家养生与食疗>>

书籍目录

引子

寿命长短不在天，善处饮食得永年

第一章 佛门的至高养生境界

一、养心：吃得少，心智才能清明

一、康宁：心灵安宁才是有福之人

第二章 平和的心态

一、平和心态的要诀

1. 去除烦恼心态

2. 与人为善

3. 入静

4. 以德养心

一、平和心态的修炼方法--静坐

三、养生的根本--效法自然，平和心态

第三章 均衡的营养

一、佛家的素食

二、吃出来的轮回与疾病

三、素食出健康

四、健康祛病的饮食类别

1. 豆制品

2. 乳及乳制品

3. 蔬菜类

4. 水果类

5. 不可缺少的膳食纤维素

6. 少不了的鸡蛋

7. 水质很重要

8. 还得加上的叮咛

五、为五脏而吃饭

1. 吃出来的病

2. 均衡营养，愉快进餐

第四章 适量的运动

一、运动要定时、定量

一、一天的调理保健操

1. 晨起的调理心肺操

2. 晚间的调理肝肾操

3. 常调脾胃胆的调理运动操

二、慢慢运动

1. 静坐

2. 站桩

第五章 充足的睡眠

一、睡前养生法

一、睡时的着装与心情

二、睡眠的时间

第六章 气血失调，百病皆生

一、亚健康

一、亚健康状态对人体功能的损伤

<<佛家养生与食疗>>

二、人生病的原因是气血失调

四、只要气血调和，就能百病不生

第七章 食物与排毒

一、食物与毒素

二、调补对排毒、解毒的作用

三、饮食疗法对健康的作用

四、食物排毒的“五味”

1. 辛味

2. 甘味

3. 酸味

4. 苦味

5. 成味

第八章 本草与饮食宜忌

一、食物的分类

1. 辛辣类

2. 生冷食品类

3. 油腻及坚硬、凝滞的食品类

4. 海产类

一、饮食中的禁忌

1. 蔬菜类

2. 调味品类

3. 饮料类

第九章 服中药忌食

一、一般禁忌

二、茶水、萝卜的双重性

第十章 中药配伍禁忌

一、中医为什么讲究“配伍”

一、中医的药性“七情”

二、小单方有妙用

第十一章 佛门食疗养生方药

一、四季延寿茶

二、长寿糕

.....

第十二章 中医食疗养生偏方

第十三章 中医食疗保健汤粥

第十四章 常见病的民间单方治疗

<<佛家养生与食疗>>

章节摘录

版权页：众所周知，乌龟每天只吃很少的水草便可活上数百年，狮子、老虎每天吃下很多肉类，寿命反而短暂。

佛教提倡素食，反对暴饮暴食，讲求循中庸之道，适当地节制饮食，这样才能保持身体健康。

在中外历史上都可以找到佛门弟子长寿的例子。

但佛家讲究的养生长寿之道不只是简单朴素的饮食和适量的运动，而是要通过这些达到养心、使心智清明的目的。

如中国当代著名的得道高僧离欲上人，一生建寺弘法，化度甚众，住持四川乐至报国寺前后达五十余年，于1992年4月预知时至，安详坐化，享年105岁。

离欲上人晚年身体仍然很健康，耳聪目明、步履轻健。

离欲上人长寿的秘诀在哪呢？

他活着的时候告诫门下弟子云：古时候，我佛度人，无非就是断妄念，发勇猛心，不随妄念习气境界转，在一切时中，不分行住坐卧，动静一相，本自如如。

妄念不生，自然疾病减少，并能健康长寿。

广东省深圳弘法寺本焕老和尚自1930年正式披剃落发出家，至今81年，建寺弘法，化度甚众，现如今寿105岁，身体仍然很健康，神清气朗、红光满面、神采奕奕，还时常参加佛事的外务活动。

本焕长老长寿的秘诀在哪呢？

他常告诫门下弟子：养生要养性，调身先调心。

他又说：因为心与身、肢体与精神是一个整体，互为因果、互相影响。

只有“放舍诸缘休息万念”，才能把握身体、益寿延年。

《摩诃止观辅行》曾指出：吃得少，心智才能清明。

心智清明，修行止观的功夫才能得利，才能运用止观来治病。

因此，食无求饱，随遇而安，才能专心修道，锻炼心智。

天天讲究美味，贪求口福，则必然会起烦恼心，这样，心地怎么会清静呢？

所以还是少吃比较自在。

少吃对物质的依赖也相对地减少，容易达到知足常乐的境界，可为自己的理想全力以赴。

佛教认为长寿的因缘可简单归纳如下：长寿的因是“仁爱心”，慈悲或救护所有的动物，尤怜珍贵的野生动物；放生，宣扬放生或戒杀的原理；施舍饮食（请人吃素食）。

<<佛家养生与食疗>>

编辑推荐

《佛家养生与食疗》编辑推荐：寿命长短不在天，善处饮食得永年，养生需调和身心为根本！弘法寺方丈印顺作序。
最全面的佛门食疗法，最实用的民间小单方，调和养生，做自己最好的医生。

<<佛家养生与食疗>>

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>