第一图书网, tushu007.com

<<历代养生养性论选译>>

图书基本信息

书名：<<历代养生养性论选译>>

13位ISBN编号：9787500625223

10位ISBN编号：7500625227

出版时间：1998-1

出版时间：中国青年出版社

作者：汪茂和

页数：536

译者：汪茂和

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

养生学是中国传统文化苑中一枝奇葩。
它经过几千年的历史发展，已经形成了一个思想精深、体制恢宏、风格独特的学科体系。
它在探索人体科学奥秘和生命自我管理艺术方面达到了高深的境界。
它在寻求延年益寿长生不老方法途径过程中所积累的强健身心、防病祛病的大量具体经验，越来越受到全世界的瞩目。
中国历代撰集的浩富的养生学文献，已经成为中外学者密切关注和研究的对象。
三代之世，社会对于养生高度重视。
相传夏禹治理天下运用的《洛书》九种大法，其中第九种就是“向用五福，威用六极”，认为人生的五种幸福就是：一，长寿；二，富贵；三，健康安宁；四，遵行美德；五，高寿善终。
人生的六种不幸就是：一，早死；二，疾病；三，忧愁；四，贫穷；五，丑恶；六，愚懦。
九种大法由夏代传到殷商，商亡之后，箕子又把它介绍给周武王作为治国的方略。
用五福六极来劝戒人民，反映了当时社会普遍的人生价值取向，也反映了三代君王对人民尊生意愿的认可。
春秋时期的伟大思想家老子把人提到与宇宙天地同大的地位，以一位哲学家的深邃和睿哲，总结出了许多千古不磨的养生原理，对其后的中国人生发生了深远的影响。

第一图书网, tushu007.com

<<历代养生养性论选译>>

书籍目录

前言概论　五福六极　身名货　重己　贵生　龟虽寿　养生论　养生说　天年　上古天真论　三叟　孙真人卫生歌　真西山先生卫生歌　修真之要养性　内业　九守　清静经　归去来辞　四时幽赏　长生总诀饮食　人元延寿书起居　慈山起居说房中　舜之接阴治气之道　曹熬接阴治气之道　荀老接阴食气之道　王期接阴治气之道　师癸治神气之道　彭祖养生术　八益七损　房中补益论　天元延寿书　寡欲导引　五禽戏　八段锦歌　婆罗门导引法　十六段锦　导引却病歌诀　易筋经十二势　寿世外功　慈山导引法　调理五脏功诀按摩　天竺国按摩法　老子按摩法　左洞真经按摩导引诀　延年九转法　揉法气功　陈朴内丹诀　东坡养生诀　十六字妙诀　蒋氏调气法　任督脉修炼法　运动规法　小周天　行立坐卧四禅图说　延年六字诀　调和　调心　调息　四禅八定　因是子静坐法

第一图书网, tushu007.com

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