

<<中国传统养生图鉴>>

图书基本信息

书名：<<中国传统养生图鉴>>

13位ISBN编号：9787506036535

10位ISBN编号：7506036533

出版时间：2010-1

出版时间：东方出版社

作者：龙云

页数：166

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>

## 前言

中国是茶的故乡，茶是中国的国饮，中国制茶、饮茶已有几千年的历史，由品茶而衍生出的茶艺更成为中国传统文化的重要内容。

中国传统茶艺从最早单纯的烹煮羹饮发展到后来的泡饮，其手法也逐渐成熟化、优美化。

其所包括的选茶、择水、配具、冲泡、品饮等几个重要内容使人们在饮茶中多了一份美的享受。

传统茶艺对中国古代社会生活的各个方面都产生过影响：早在唐代，陆羽就提出“精行俭德”的茶人精神，将饮茶与人的品行修养联系起来，由此形成文人茶艺；而修行之人认为品茶与修禅之间意蕴相合，禅茶一味，由此形成寺院茶艺；皇家等级森严，饮茶有着诸多的讲究，由此形成宫廷茶艺；民间风俗各异，喜好有别，饮茶习俗上各有不同，由此形成种类繁多的民间茶艺。

本书回顾了中国传统茶艺历史、流程及具体的茶艺展示，介绍了统茶艺中的基本形态以及其中所体现的中国传统文化，并配有大量图片进行解说，以帮助读者更加直观、具体地了解中国传统茶艺文化。

## <<中国传统养生图鉴>>

### 内容概要

中国传统养生作为一种文化现象，有着数千年历史。  
中国传统的养生理论与实践，都以古代哲学和中医基本理论为依据。  
本书分为上下两篇，上篇主要叙述古代的养生名人以及他们的养生思想。  
下篇介绍具有代表性的传统养生功法，再现了古代养生的智慧精髓。

<<中国传统养生图鉴>>

书籍目录

上 最懂养生的中国人 伏羲 反对乱婚，提升体质 始作八卦，初分阴阳 黄帝 《黄帝内经》 经络能决生死，处百病 气血正平，长有天命 彭祖 天合 “制羹献尧”的传说  
 彭祖导引十法 姜太公 姜太公钓鱼，愿者上钩 山清水阔，颐养心神 渭水垂钓，固志益心 老子 《道德经》 物壮则老，顺势而为 少思寡欲，清静无为 返璞归真，展露天性 孔子 《论语》 知（智）者乐，仁者寿 五音贵和，形神并修 强身健体，修身养性 扁鹊 《难经》 未病先治，重在预防 有疾早医，六不养生 孟子 《孟子》 择地而居，智高心健 节欲养心，寡欲延年 养浩然气，蓄真精神 庄子 《庄子》 庄周梦蝶，逍遥养神 庖丁解牛，顺其自然 荀子 《荀子》 养备动时，预防为主 治气养生，能及彭祖 魏伯阳 《周易参同契》 内丹修炼，天仙之道 葛洪 《肘后备急方》 《抱朴子》 寿命在我，非天所决 炼丹著书，以求长生 陶弘景 《养性延命录》 《本草经集注》 百病横天，多由饮食 天道自然，人道自己 博学勤思，脑筋不老 陈抟 《无极图》 神奇睡功，修身延年下 博大精深的传统养生术 导引养生术 概说 养生机理 《导引图》 气功养生术 概说 行气玉佩铭 太极养生术 初识太极 太极图 太极拳 太极拳流派 太极剑 太极扇 太极推手 导引养生功法图解 五禽戏 易筋经 八段锦 二十四节气坐功却病图 诸仙导引图 延年九转法 按摩养生功法图解 天竺国按摩法 老子按摩法 十二度按摩图 擦面美颜诀 气功养生功法图解 行内功图 调气炼外丹图 服气祛病图

## <<中国传统养生图鉴>>

### 章节摘录

插图：一首服冠是一种首服，通常是指礼冠。

古代男子成年后，士人加冠，庶人则裹头巾。

冠是“昭名分，辨等威”的工具，戴冠者等级和身份的不同，要佩戴不同形制的冠。

另外，冠还有一层含义，古人视戴冠为“礼”，古代男子满20岁时要行冠礼，行过冠礼之后，言行举止就要符合封建道德的要求。

中国的衣冠服饰制度，至周代时已趋完善，而历代的冠制以汉代的最为丰富。

先秦时期的冠，形制基本一致，有帝王、诸侯、卿大夫所佩戴的冕冠、弁冠、委貌冠等。

汉代，冠的式样丰富多彩。

汉代的职别等级，主要通过冠帽及佩绶来体现。

如皇帝戴冕冠，文官戴进贤冠，武官戴笼冠，执法官戴獬冠等。

同为进贤冠，又用三梁、二梁、一梁区分尊贵。

此外，还有长冠、通天冠、远游冠等。

汉代的冠制对后世产生了很大影响，很多冠式被沿用下来。

秦汉以后的历代都有各具特色的冠制，如唐代的翼善冠、元代的顾姑冠、明代的忠靖冠等。

直到清代重新颁行冠服制度，中国传统的冠制才被废弃。

清代礼冠名目繁多，有祭祀典礼上用的朝冠、朝会时用的吉服冠、燕居时用的常服冠，还有行冠、雨冠等。

清代以顶戴花翎显示文武百官不同的身份和地位。

<<中国传统养生图鉴>>

编辑推荐

《中国传统文化图鉴(套装共8册)》：传统文化精华，图文阅读经典。  
2009年法兰克福书展“中国年”参展图书。

<<中国传统养生图鉴>>

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>