

<<中国史话>>

图书基本信息

书名：<<中国史话>>

13位ISBN编号：9787509729311

10位ISBN编号：7509729319

出版时间：2012-3

出版时间：社会科学文献出版社

作者：罗时铭

页数：206

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>

<<中国史话>>

内容概要

《中国史话·社会风俗系列：养生史话》主要内容包括：西周以前养生活动的萌芽、春秋战国养生研究的兴起、秦汉三国养生的发展与进步、两晋南北朝养生的多元发展等。

<<中国史话>>

作者简介

罗时铭，历史学博士，苏州大学体育学院教授、博士生导师。

<<中国史话>>

书籍目录

目 录

序1

第一章 西周以前养生活动的萌芽1

一 原始人的养生活活动1

二 殷商人的长寿意识4

三 西周对长寿的重视与研究9

第二章 春秋战国养生研究的兴起11

一 诸子百家的养生观11

二 社会流行的养生术30

第三章 秦汉三国养生的发展与进步36

一 养生思想的争论36

二 养生方法的发展43

三 养生代表人物档案60

第四章 两晋南北朝养生的多元发展65

一 玄学与养生66

二 道教与养生72

三 佛教与养生81

四 医学与养生84

五 儒学与养生87

第五章 隋唐五代养生的实用与实效91

一 统治者热衷于养生之道92

二 巢元方的宣导法94

三 孙思邈的养生法98

四 司马承祜论养生110

五 吕洞宾的炼丹术117

六 施肩吾的养生观120

七 白居易的养生诗121

第六章 宋元时期养生发展的新趋势124

一 汇集前人的养生资料125

二 综合前人的养生经验129

三 创编有套路的导引动作133

四 医家养生有新的发展140

五 知识分子对养生的研习152

第七章 明清两代养生的继承、发展与创新166

一 养生专著大量涌现167

二 对吐纳行气术的整理169

三 对健身导引术的改造173

四 对医疗导引术的整合183

五 创编易筋经和太极拳187

六 颜元的养生理论191

参考书目194

后记196

<<中国史话>>

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>