

<<天人合一100岁>>

图书基本信息

书名：<<天人合一100岁>>

13位ISBN编号：9787510804250

10位ISBN编号：7510804256

出版时间：2010-6

出版时间：九州

作者：修静道长

页数：244

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>

<<天人合一100岁>>

前言

在中国历史上，道学是一门博大精深的学问，是一座内容丰赡的思想宝库，思辨性极强，对养生这一重要问题更是具有独特的见解和精辟的论述。

相比于以精神解脱为根本宗旨的佛教和以道德修养为根本立场的儒家，道教是对生命最为关注的传统宗教和文化团体之一。

同时，由于道家本身就乐生恶死，因此如何保护生命，如何延长寿命，甚至如何才能长生不老，就成了道家最为关注和探索最多的课题之一。

道家养生以“天人合一，顺应自然”为精髓，其核心是“返璞归

真”，强调精神的安宁与生命本质的解脱，而“长生不老，羽化登仙”更是其长期追求的终极目标。正是在这种追求的驱动下，两千多年来，道家全面继承和发展了中华传统诸子百家的各种养生方法，并吸收了许多外来文化的精华，在成仙的道路上苦苦探索，孜孜追求，创造和发明出了多姿多彩且行之有效的养生延年术，如胎息、辟谷、存思、导引、行气等养生术，这些养生术形式多样，功效奇特，对我们修身养性都有很重要的指导作用。

这一切充分反映了道家对生命的热爱、渴望永生的热忱以及锲而不舍的探索精神。

在漫长的历史岁月中，道家文化中有关养生方面的内容，因直接关系到修习者的健康状况、寿命的长短及所取得的成就，从而备受关注。

又因为道家养生不但具有实用、简便、实效的特点，而且与中国传统医学一脉相承，如“药王”孙思邈、“建安三神医”之一华佗、医药学家抱朴子、著名道医陶弘景、“金元四大医家”之一朱丹溪等，皆对道家学说尤其是养生术，有着甚深研究。

所以，道家养生含有合理的医学知识，易被大众所信服。

另外，在中医学史上，许多重要医药典籍，如中医学理论的奠基之作《黄帝内经》、中药学的奠基之作《神农本草经》都与道教有着不可分割的关系。

在道教的一些经典中，如《黄庭经》、《周易参同契》、《太平经》、《悟真篇》等，都有大量医药学内容，而《道藏》中更是收集和保存了大量的中医药著作及养生书，如纯医药著作《肘后备急方》、《千金要方》等。

这些都充分说明了道家养生具有科学的理论依据，所以我们很有必要深入其中，潜心修“道”。

《道家养生》一书着眼于养生，以道教医药学和独特的养生功法为主要内容，从膳食养生、起居养生、炼气养生、动功养生、辟谷养生、驻颜养生、德行养生、名人与养生、名著与养生等方面入手，将道家的养生思想、道家丰富的养生方法及灵验的养颜秘方精选于一处，然后用言简意赅的叙述方法，将道家养生的实用经验向你娓娓道来，让你在知“道”的同时，获得身心康寿、天人合一的养生效果。

<<天人合一100岁>>

内容概要

千年道家养生既能让人转弱为强，返老为少；又可驱除疾病，重获健康，补脑养神，增长智慧。

道家增寿四法： 一是少私者多寿。

“私”是万恶之源，百病之根。

二是寡欲者多寿。

“人欲不可绝，亦不可纵”。

纵欲必招祸染病。

三是清静者多寿。

静默祛病。

如果一个人终日躁动不安，定会心力交瘁，百病丛生。

四是豁达者多寿。

为人处世要乐观。

一个人长期锢于自己设置的精神枷锁之中，必然会忧愁苦恼，“病由心生”。

书籍目录

第一章 膳食养生道教是一个养生宗教，对膳食养生非常重视。

道教在长期的膳食养生实践中，不仅找到了平衡营养、强身健体的有效方法，而且还形成了既具有自己宗教特色又符合科学养生的饮食习惯。

这样的饮食习惯，对人们的健康大有裨益。

养生之道，莫先于食食为性命之基调理饮食，当遵循时序道家食素，持戒护生利健康日餐五色，滋养五脏饮食节，则身利而寿益道家饮食，恪守禁忌道家禁酒倡茶药食同用，相得益彰五谷可疗饥，百药亦济命常饮水，清肠益健康第二章 起居养生起居养生作为道教养生学的一个分支，在养生保健、延年益寿方面有着重要的积极意义。

一个人一天的活动很多，其中有些事于身体是有益的，有些事于身体是有损的。

若能在日常起居方面树立正确的观念，有意识地进行调摄，通过坚持不懈的努力，必将产生防病保健、强壮机体、益寿延年的效应。

起居有常度，身心自安康顺四时，慎起居适劳逸，宜养生地善苗茂，宅吉人荣“呼吸”太阳，增补阳气一觉闲眠百病消香汤药浴，洁身净心春阳助发勤梳头叩齿反舌咽津益遐年洁齿漱口，生清去浊日日摩腹，祛病延年第三章 炼气养生道家认为，“气”是生命形成的物质基础，它虽无形可见，但对生命的存在却非常重要，所以道教徒普遍重视炼气。老子就曾提出“持气致柔”的养生观，主张长久地聚集、持守体中之气，使人体内始终保持如婴儿般的旺盛和谐的精气。

如此才能使生命力强盛，不受任何外力的侵害。

道家气功利养生道家养生行气之法门道家胎息法道家存思术道家导引术五脏导引法六字诀养生法小周天功陈抟老祖睡卧功内养气功第四章 运动养生道教运动养生以形神兼养为理论基础。

神为形之主，欲全其形，先在理神。

因而神在人体中起着积极的主导作用，养生首重养神。

道教运动养生便是针对神气的主导地位和特性，通过清静内守，保养精神，维持健康无病的完好状态。

动则养形，活则血流运动当随四季变动静结合，方能防病保健老年人运动八禁忌适度跑步，养生健身饭后百步走，活到九十九道家太极拳太极导引功华佗五禽戏八段锦法延年九转法第五章 辟谷养生道家认为，人食五谷杂粮，会在肠中积结成粪，产生秽气，阻碍成仙的道路，而辟谷却可以让人通过练功，达到内气充沛，可以不食五谷或其他食物而不感到饥饿，并且体力、精力、智力不减，身感轻快，还有防病治病、延年益寿、开发智慧、增长功力等作用。

道家辟谷，源远流长断食休粮益健康辟谷的种类道家辟谷必备的条件辟谷辅助功法辟谷须谨慎全不食亦凶，肠胃不通半辟谷，食稀粥断食养生，天人合一第六章 驻颜养生养生有道，驻颜有术食花香，养花容养气补血滋阴之佳品道家美容六方剂桃红四物汤打老儿丸道家养发秘法道家拨筋驻颜术道家颜面防皱法美容大法内观法勤练道家回春功道家驻颜润肤功第七章 德行养生德行乃养生之根上善若水，养生之本道家养生重宽容无为而治，顺其自然道者善利万物而不争养生在心，养心在静心清欲自寡，寡欲以清心操心不经老，养生宜心安乐观豁达寿自长淡泊名利，心神恬适道家炼养，以精气神三者为本调节七情，可养精气神发泄悲郁，预防生病过度忧愁损健康养生之道，重在制怒第八章 名人与养生彭祖的养生之道老子的养生之道庄子的养生之道鬼谷子的养生之道姜子牙的养生之道华佗的养生之道曹操的养生之道嵇康的养生之道葛洪的养生之道陶弘景的养生之道孙思邈的养生之道司马承祯的养生之道朱丹溪的养生之道张三丰的养生之道冷谦的养生之道第九章 名著与养生《道德经》中的养生思想《黄帝内经》中的养生思想《神农本草经》中的养生思想《抱朴子》中的养生思想《肘后备急方》中的养生思想《养性延命录》中的养生思想《千金方》中的养生思想附录 道家养生经典诗词

章节摘录

水有“百药之王”的称号。

没有食物，人类可以存活几周，但是没有水，几天后，人类就会死于脱水，我们身体超过2/3的部分是水，但大多数人却并不清楚喝水的重要性。

水在人体细胞内是物质代谢的主要媒介，而在细胞外又是细胞生存的环境，物质代谢就是在水中进行的化学反应，而代谢产物要溶解于水中才得以排出体外。

水在人体中的功能是维持细胞形态，增加代谢功能，调节血液和组织液的正常循环，溶解营养素，使之易于吸收和运输，帮助排泄体内废弃物，散放热量，调节体温，并使血液保持酸碱平衡。

水是人体内包括最多的成分，也是消化食物、传送养分至各个组织、排泄人体废物、体液循环(如血液和淋巴液)、润滑关节和各内脏器官以保持它们湿润所必需的。

水是含有溶解性矿物质的液体，其生理功能与血液相似，它能使钙和镁之类的物质到达健康所需要的身体组织中去。

在道家看来，水还有着更深一层的含义。

道教始祖老子常以水来形容“道”，称赞水以柔弱战胜刚强，“上善若水。

”老子认为上善之人，有像水一样的柔性。

水性之柔，明能照物，滋养万物而不与万物相争，有功于万物而又甘心屈尊于万物之下，可见水的性质体现了“道”的柔而不争、无为的德行。

在《道德经》一书中，“水”是“道”的物理原型，“道”是“水”的哲学升华。

正因为如此，有道德的上善之人，会效法水的柔性，温良谦让，广泛施恩却不奢望报答。

虽然，饮水对人体有很多益处，但只有懂得科学喝水，才能保持健康。

那么，如何喝水才算科学呢？

1.不可大口喝水 口渴的时候，不少人习惯“咕噜咕噜”豪饮一番，殊不知，这种喝水的方法对健康并无好处。

少量、多次、慢饮是正确喝水的3条基本准则。

合理的喝水方法应该是，把一口水含在嘴里，分几次徐徐下咽，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴的感觉。

2.喝水量因人而异 健康人可以用尿液颜色来判断何时应该多补充水分：正常的尿液颜色应该是淡黄色，如果颜色太深就应该补充水分，若颜色很浅就可能是喝水太多了。

对于病人而言，喝水更需因人而异。

例如，同是心脏病患者，当患者表现为冠状动脉供血不足时，每天需适当增加水的摄入量，以免血液黏稠度过高进而导致心肌梗死的发生，但当患者表现为心脏功能衰竭时，则不宜喝水过多。

因为喝水太多会加重心脏负担，导致病情加重。

为了避免加重肾脏的负担，急性肾炎、肾功能衰竭的患者也不宜喝水过多。

当感冒发烧时，自呼吸道丢失的水分比平时要多，另外发烧体温增高，从皮肤蒸发的水分也会增多，要适当多补充水。

3.每次要喝200毫升 也许是因为生活太忙碌，工作太紧张了，也许是因为喝水这样的问题实在是太小了，人们总是不加以重视。

在现实生活中，很多人都是口渴了才喝水，或者每次只是“蜻蜓点水”地喝一点儿。

其实，这两种做法都不正确。

“事实上，人体中的物质75%是水，当人体失水量达体重的2%时才会感到口渴，也就是说当你感到口渴时，你的身体已经处于慢性缺水状态了。

”因此，应有规律地喝水。

不仅如此，规律性的喝水也并不是说每次只要喝一点儿就行，还有一个量的问题。

每次喝水过多或过少都不好。

一口口地喝，只有70%的水分被人体吸收，一次喝太多又会增加胃肠负担。

正确的方法应该是每次喝200~250毫升，这样才可令身体真正吸收利用。

<<天人合一100岁>>

小知识：喝水含一含再咽 国内外专家多次研究证明，将水含一含再咽的方式是最科学，也是对人体最有益的。

- 1.大口地喝水，容易将过多的空气带入胃肠道中而导致胀气，必然会引起胃肠的不适。
- 2.含一含再喝，可以使得入口的水温变得与人的体温接近，而不会因过冷或过热刺激胃肠道。
- 3.可避免胃黏膜受到伤害。

因为快速喝水容易使胃快速膨胀而刺激胃细胞分泌过多胃酸和消化酶，使胃处于强酸以及高消化酶的环境中，久之会伤害胃黏膜。

4.通常，我们感到口干才会喝水，所以含一含再咽，可以让口腔有更多的时间享受水的滋味，并进一步使得口腔黏膜有更多时间来接受水分的滋润，这也是喝水用以解除口干的最好方法。

<<天人合一100岁>>

编辑推荐

秘传中国道家长生不老养生祛病的大法 第一本彻底改善体质恢复健康完美人生的千年道家养生秘籍 道家认为人的正常寿命在160岁，让您的父母都幸福安康地活过100岁吧! 道家认为，养生是生命的圆满完善。

如何能得养生之道？

道法自然。

道家养生以“天人合一，顺应自然”为精髓，其核心是“返璞归真”，主张“清心寡欲，无欲无求”，强调精神的安宁。

这对于我们的养生极具指导意义和现实意义。

修心修德，动静结合，辅以合理的饮食起居，方能“长生不老，羽化登仙”。

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>