第一图书网, tushu007.com

<<新编千金方智慧养生>>

图书基本信息

书名：<<新编千金方智慧养生>>

13位ISBN编号：9787530438466

10位ISBN编号：7530438468

出版时间：2012-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：良石，韩珊珊，王会军　编著

页数：362

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

健康长寿，是人们自古以来就不断追求的。
为此，从古至今各类养生方法层出不穷，求医问药者有之，长期服用保健食品者有之，坚持体育锻炼者有之，选择环境隐居者有之，采气炼丹者有之，遁入空门者有之，提倡顺其自然者有之，等等等等，不胜枚举。
但是，这种种养生方法都忽略了至关重要的一点一一心态。
心态，来源于养生者的主观意识，人的主观意识是养生的主观内在因素。
没有能正确接受事物，平衡事物的思想和灵魂，不可能拥有健康的心态，没有健康的，心态，无论采取何种养生方式，都不会取得很好的效果。
所谓“天向一中生造化，人在心上起经轮”，其实说到底，养生的根本在于了解自己，摆正自己，平衡自己的心态。
采取适合自己的一套方法来调整自己，把握好自己的生命。
纵观我国古往今来的医家著作，将这一养生观点阐述得最为完备、精辟的，莫过《千金方》！
本书以《千金方》的养生原则为主线，紧扣《千金方》养生方法，突出《千金方》养生理论中独有的特色。
从精神、养气、运动、饮食起居、美容等方面，详细指导人们如何在日常生活中养生，理论与实践相结合，让大家对养生有更深刻的了解。

内容概要

本书是《备急千金要方》和《千金翼方》二书的合称。
孙思邈认为“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，故将自己的两部著作均冠以“千金”二字。
这两部书的成就在于：对张仲景的“伤寒杂病论》有很深的研究，为后世研究《伤寒杂病论》提供了可贵的门径，尤其对广义伤寒增加了更具体的内容；创立了从方、证、治三方面研究《伤寒杂病论》的方法，开后世以方类证的先河；是我国最早的医学百科全书，从基础理论到临床各科，理、法、方、药齐备。

本书收集了从张仲景时代直至唐代的临床经验，历数百年的方剂成就，涉及内容一类是典籍资料，一类是民间单方验方。
广泛吸收各家之长，雅俗共赏，缓急相宜。
《千金方》对方剂学发展作出了巨大贡献，有极高的学术价值，是价值千金的中医瑰宝。
中医药学者及爱好者在阅读仲景书方后，再读《千金方》，能大开眼界，拓宽思路。
《千金方》中源流各异的方剂用药。
显示出孙思邈的博极医源和精湛医技。
后人称《千金方》为方书之祖。

孙思邈崇尚养生，并身体力行，正由于他通晓养生之术，才能年过百岁而视听不衰。
他将儒家、道家以及佛家的养生思想与中医学的养生理论相结合。
提出许多切实可行的养生方法。
时至今日很多内容仍对人们的生活起居起着指导作用，如心态要保持平衡，不要一味追求名利；饮食应有所节制，不要暴饮暴食；气血应保持畅通。
不要懒惰呆滞不动：生活要起居有常，不要违反自然规律……
由于《千金方》的影响很大。
被誉为我国古代的医学百科全书，在传统医学的发展中起到了上承汉魏、下接宋元的历史作用。
两书问世后。
备受世人瞩目，甚至漂洋过海，广为流传。
日本在天宝、万治、天明、嘉永及宽政年间，都曾经出版过《千金要方》，其影响可见一斑

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 《千金方》，孙思邈养生精神的载体
第二章 “大医治病，必当安神定志”——《千金方》的精神养生
第三章 “安身之本，必资于食”——《千金方》的饮食养生
第四章 “惜气所以全其身”——《千金方》的养气养生
第五章 “养性之道，常欲小劳”——《千金方》的运动养生
第六章 “光泽少嫩，面如莲花”——《千金方》的美容养生
第七章 “行住坐卧，宴处起居，皆须制度”——《千金方》与居处养生
第八章 “淡然无为，神气自满”——《千金方》的情志养生
第九章 泽被后世——《千金方》衍生出的现代养生疗法
附录

章节摘录

孙思邈曾经和皇帝一起到过九成宫。
卢照邻病了，住在他的住宅里，当时院子里有一棵大梨树，卢照邻就为那梨树作了一篇辞赋，赋的序言说：“ 癸酉这年，我卧病在长安光德坊的官舍里，这里的老人说，这是鄱阳公主的城邑。
从前鄱阳公主没有出嫁就死了，所以她的城邑一直荒废着。
当时有一位处士叫孙思邈，他通晓古今，学尽各种数术。
他谈论起道家的理论来，就像古代的蒙县庄子；他的学问深入不二，就像当今的维摩诘；至于推算天文历法量度天地，则可以与洛下闳、安期先生相提并论。
他自己说生于开皇辛酉年，已经九十三岁了。
到乡间打听他，人们都说他已经几百岁了。
另外，他和人们一起谈论起周、齐之间事来，记得清清楚楚，就像亲眼见过。
以此检验他，就不止是一百岁的人了。
然而他的耳不聋，眼不花，神采奕奕。
可以说是古代的聪明傅达长寿之人了。
当时卢照邻很有名气，他得了重病，他嗟叹每个人的承受不同，不知道人长寿短命如此悬殊。
于是他问孙思邈： “ 名医治病，它的道理如何呢？
”孙思邈回答说：“ 我听说善于谈论天的人，一定要向人打听；善于谈论人的人，一定要以天的道理为依据。
天有四时的变化，五行的运转，寒暑交替。
它的运转，和就下雨；怒就刮风；凝结就是霜雪；张扬就是虹霓。
这是天地的规律。
人有四肢和五脏，有醒有睡，有呼有吸，循环往复。
流动，就形成人体的营养作用、卫外机能和血气循环；明显，就成为人的气色；发声，就有了人的声音。
这是人的规律。
阳性，用它的精神；阴性，用它的形体。
这是天和人相同的地方。
等到失去这种正常现象，热气上升则生热；不然就生寒；凝结就成为肿瘤；凹陷就成为痈疽；奔跃就成为喘息、困乏；竭就成为焦枯。
病情呈现在表面，病变动却在形体内。

编辑推荐

良石、韩珊珊、王会军编著的《新编千金方智慧养生(经典珍藏版)》以《千金方》的养生原则为主线，紧扣《千金方》养生方法，突出《千金方》养生理论中独有的特色。
从精神、养气、运动、饮食起居、美容等方面，详细指导人们如何在日常生活中养生，理论与实践相结合，让大家对养生有更深刻的了解。

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