

<<中国古代养生术>>

图书基本信息

书名：<<中国古代养生术>>

13位ISBN编号：9787542629135

10位ISBN编号：7542629131

出版时间：2008-10

出版时间：上海三联书店

作者：洪丕谟

页数：178

字数：350000

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>

## <<中国古代养生术>>

### 前言

在中国历史上，人们对于长生，似乎有一种持久而又普遍的追求。

黄帝骑龙升天大抵是一个古老而又美丽的传说，具有永久的魅力。

人世间的帝王锦衣玉食蜷居深宫，声色犬马珍奇异品玩得不耐烦、无聊赖之余，遥想当年黄帝抱住龙角、摇首摆尾飞天成仙而去的景象，何等潇洒。

禁不住心旌摇荡：于是乎秦始皇、汉武帝，或遣童男童女入海，求不死之药，或宠信方士，敬鬼神之神，皆希望羽化而登仙，与天地同其长生。

先秦的道家虽然超脱，但老子也讲“深根固柢、长生久视之道”（《道德经》五十九章），企图“谷（养）神不死”（《道德经》六章）。

追求长生自然要讲究养生。

故庄子面对妻死可以鼓盆而歌，在世态人情中独出奇兵，以示旷达：但自己却精心写下一篇《养生主》，大讲“保身”、“尽年”的养生之道。

儒家希望治国平天下，虽则危亡之秋，志士仁人可以“杀身以成仁”（《论语·卫灵公》），但在太平年代，君子雍容揖让于朝廷庙堂之上，却也小心翼翼贯彻养生之道，孔子“食不厌精、脍不厌细”（《论语·乡党》）、孟子“我善养吾浩然之气”（《孟子·公孙丑》），就是一些鲜明的例证。

佛家思想自成一统，往往认为“诸行无常”，即世间一切事物如同梦幻泡影，转瞬即逝，况且生老病死，一切皆苦。

因此，如何从这苦海无边的此岸世界中解脱出来，趋向彼岸极乐世界，倒是历代高僧大德、善男信女的终极目的。

既然如此，佛家人物自不必孜孜讲求养生，反之，对于圆寂、涅槃，却十分心仪神往。

## <<中国古代养生术>>

### 内容概要

佛家思想自成一统，往往认为“诸行无常”，即世间一切事物如同梦幻泡影，转瞬即逝，况且生老病死，一切皆苦。

因此，如何从这苦海无边的此岸世界中解脱出来，趋向彼岸极乐世界，倒是历代高僧大德、善男信女的终极目的。

既然如此，佛家人物自不必孜孜讲求养生，反之，对于圆圆寂、涅槃，却十分心仪神往。

本书是洪丕谟先生经多年悉心钻研中国古代的一些儒、道家的养生之道，从儒、医、文史、命理典籍之中选择了一些精辟文字，厚积薄发，撰成一本养生长生方面的著作，望读者能从中获益。

该书可供从事相关工作的人员及养生者作为参考用书使用。

纵观历史，我国养生术的渊源是极其悠久的。

传说中商代的彭祖活了八百余岁，自然不必视为信史；但春秋时期的老子、汉代的华佗、唐代的孙思邈，精擅气功导引，皆享寿百岁或百余岁，似亦无可置疑。

## <<中国古代养生术>>

### 书籍目录

前言中国养生思想概观 历史长河中的养生术 天人合一的养生观 日常生活中的养生术 生活起居与养生 养生与住房风水及环境卫生 饮食的养生之道 烟、酒、茶利弊谈 性生活与健康 日常生活中的情绪调摄 睡眠的学问 渊源深长的古代养生术 静里乾坤 气功启秘 药物养生 按摩导引术 美容与养生 儒家养生术 释家修性术 道家长生术 养生杂谈 古代卫生防疫和消毒融离 饮水清肠保健康 清朝皇宫食补妙谈 茶中隽品是萝卜 清凉入药蓬蒿菜 三月荠菜赛灵丹 龙眼安神又益智 “病从口入”新解 身心放松话休闲 警惕家庭物质文明带来的疾病 养病箴言后记

## <<中国古代养生术>>

### 章节摘录

插图：历史长河中的养生术《老子》有云：“是谓深根固柢，长生久视之道。

”追本溯源，话中的“长生”两字，就是我国历史文献中有关“长生”的最早出处。

长生是研究怎样保养人们的身体，从而使之达到健康长寿的一门学问。

我国是个有着悠久历史的养生大国，在历史的长河中，各家有关养生长生的论述不绝于书，异彩斑斓，成为我国传统文化宝库中的一颗耀眼明珠。

老子以后，孔子在《论语·乡党》中提出：“食不厌精，脍不厌细。

”“鱼馁而肉败，不食。

色恶，不食。

臭恶，不食。

失饪，不食。

不时，不食。

”以及：“沽酒市脯不食。

不撤姜食，不多食。

”孔子的这些论述，可以说是我国有关饮食养生的最早历史文献记载了。

在《乡党》篇中，孔子还提出：“食不语，寝不言。

”因为吃饭讲话，不利细嚼慢咽，有碍消化，而睡觉讲话，兴奋大脑皮层，也会在一定程度上对安然入睡，造成影响。

庄子是先秦时期著名养生学家。

《庄子·养生主第三》中，庄子以庖丁解牛为喻，主张养生要“依乎天理”，“以无厚（刀刃）入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣”。

近人刘叶秋先生读《庄子》时，曾有“以专治事，以散养心”的心得体会。

“专”是凝神养气，“散”是逍遥齐物。

此外，庄子还对气功养生有着深切的理解。

《庄子》外篇《刻意第十五》中，他指出：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。

”然而，虽然庄子对气功、呼吸、吐故纳新进行了论述，可是由于他用等量齐观的眼光，把人生长寿短寿看成为是没有差别的，因此我们似乎又可把他看作一个从根本上否定养生的养生家。

## <<中国古代养生术>>

### 后记

昔《老子》有言曰：“是谓深根固柢，长生久视之道。”

”《庄子·养生主》也说：“吾闻庖丁之言，得养生焉。”

”长生有术，养生有道。

关于这一人生重大课题，笔者年轻时对此并不留意，但自1984年秋与我以沫相濡，患难与共的拙荆徐凤妹不幸罹疾，身归道山，精神上一度受到极为沉重的打击以来，始悟养生长生之道的重要意义。

此后尘缘未断，月老牵线，又与好学多情的姜玉珍女士结为秦晋，共偕连理。

然而毕竟流年似水，匆匆二十余年间孩子长大，女儿洪蔚出国定居，儿子洪运亦已就读高中三年级，而亲友之间凋零作古的，自慈父见背至今，亦复接连不断，此真所谓“去日儿童皆长大，昔年亲友半凋零”者也，而余亦倏忽年届“知命”矣。

东晋王羲之《兰亭序》说：“不知老之将至。”瞻前顾后，夕阳虽好，怎奈渐渐逼近黄昏何！

儒家先师孔子有云：“死生有命，富贵在天。”

”而道家则不这样认为，提出了“我命在我，不在于天”的熠熠语言。

治平之世，人多耆寿，为了与普天下炎黄子孙同享长生清福，于是感慨之中奋笔疾书，以道家贵生乐生思想为本，撰写了这本《中国古代养生术》。

“长生”一词，自古以来多解作生命长存，而笔者这里借以所指，意在通过对于日常起居，饮食睡眠、情绪调摄，到气功习静、导引按摩，以至儒、释、道三家养生之术的探讨，开启人类养性延命，青春永葆之秘，使世人得以“尽终其天年”而去。

按照《黄帝内经》说法，每个人的天年当在百岁左右。

其书《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

”

## <<中国古代养生术>>

### 编辑推荐

《中国古代养生术》由上海三联书店出版。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。

所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

<<中国古代养生术>>

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>