

<<中国养生经典>>

图书基本信息

书名：<<中国养生经典>>

13位ISBN编号：9787543929197

10位ISBN编号：7543929198

出版时间：2006-8

出版时间：上海科学技术文献出版

作者：操达志

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>

<<中国养生经典>>

内容概要

由于古代养生著作传世极多，世人很难全部读完，再加上很多文献年代久远，当代人未必能对原文正确理解，故此，本书从历代的养生著作中，精选出12种最具有代表性、一直备受历代养生家们所推崇和喜爱的经典名著，通过对不同版本进行精心比勘，择优而从，加入注释，并且增加了译文，使读者能够真正理解原著的正确原意，从而领悟和掌握养生保健的正确理论和方式方法。

<<中国养生经典>>

书籍目录

第一篇 黄帝内经(节选)前秦 四气调神大论篇 生气通天论篇 第二篇 养生论 晋第三篇 养性延命录 南北朝梁 养性延命录序 《养性延命录》卷上 教诫篇 食诫篇 杂诫忌褻害祈善篇 《养性延命录》卷下 服气疗病篇 引导按摩篇 御女损益篇 第四篇 医心方(节选)宋 《医心方》卷第二十七 养生大体 谷神 养形 用气 导引 行止 卧起 言语 服用 居处 杂禁 第五篇 饮食须知 元 序 卷一：水火 卷二：谷类 卷三：菜类 卷四：果类 卷五：味类 卷六：鱼类 卷七：禽类 卷八：兽类 第六篇 养生四要明 寡欲 慎动 法时 却疾 养生总论 第七篇 修龄要旨明 四时调摄 起居调摄 延年六字总诀 嘘肝气诀 肺气诀 呵心气诀 吹肾气诀 呼脾气诀 嘻三焦诀 四季却病歌 长生一十六字诀 十六段锦法 八段锦法 导引歌诀 却病八则 第八篇 遵生八笺(节选)明 三叟长寿诀 养生六字经 养生大要 坐忘铭 四休安乐法 戒名利四字诀 八多长寿歌 调理津液诀 戒色延年歌 神仙可惜歌 六气养生歌诀 立春正月节坐功 雨水正月中坐功 惊蛰二月节坐功 春分二月中坐功 清明三月节坐功 谷雨三月中坐功 立夏四月节坐功 小满四月中坐功 芒种五月节坐功 夏至五月中坐功 小暑六月节坐功 大暑六月中坐功 立秋七月节坐功 处暑七月中坐功 白露八月节坐功 秋分八月中坐功 寒露九月节坐功 霜降九月中坐功 立冬十月节坐功 小雪十月中坐功 大雪十一月节坐功 冬至十一月中坐功 小寒十二月节坐功 大寒十二月中坐功 第九篇 丹台玉案明 却妄诀 远色诀 贵达诀 调息诀 除烦诀 节食诀 慎劳诀 酌饮诀 惩忿诀 守口诀 防感诀 去疑诀 破拘诀 寡交诀 自贵诀 能断诀 第十篇 寿世青编清 勿药须知 养心说 食忌说 食饮以宜 孙真人卫生歌 真西山卫生歌 养神气铭 孙真人养生铭 导引却病法 固精法 定神法 十二时无病法 卧时祝法 煎药有法 服药忌食 饮食禁忌 节要 病有七失不可治 老人病不同治法 治妇人病有不能尽法之弊 妄庸议病 服饵忌羊血 病后调理服食法 食治秘方 第十一篇 勿药元詮清 总论 调息 小周天 道经六字诀 一秤金诀 金丹秘诀 诸伤 风寒伤 湿伤 饮食伤 色欲伤 第十二篇 老老恒言清 安寝 晨兴 盥洗 饮食 食物 散步 昼卧 夜坐 燕居 省心 见客 出门 防疾 慎药 消遣 导引 书室 书几 坐榻 杖 衣帽 带 袜 鞋 杂器 卧房 床 帐 枕 席 被 褥 便器 粥谱说 择米 择水 火候 食候 上品三十六 中品二十七 下品三十七

章节摘录

书摘四气调神大论篇(2) 【原文】 天气，清净光明者也，藏德不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下。交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀稿不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。

夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。

逆其根，则伐其本，坏其真矣。

故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。

道者，圣人之行，愚者佩之。

从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

夫病已成而后药之。

乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥。

不亦晚乎！【小注】 明：通萌，此为昏暗之意。

冒明：不明。

不精：指天气不晴。

【译文】 天是清净光明的，蕴藏着天地之间的真理而不过于显露，并运行不息，所以万物才能长存。

若天气阴霾晦暗，昼不见日，夜不见月，天运失常，天地隔绝，邪恶乖戾之气就会乘机而入，酿成灾害，使流畅的阳气转而闭塞不通，沉重混浊的地气反而会遮蔽光明，云雾弥漫，天气不晴，露水不能下降。

甘露不降，草木就枯槁。

再加上贼风和暴雨的不断袭击，天地四时都不能保持平衡，与正常规律相违背，万物活不到一半寿命便夭折了。

因为圣人能够顺应自然变化，注意养生，所以身体没有重病。

如果万物都能不失保养之道，它的生气就不会衰竭了。

如果与春天之气相违，那么少阳之气就不能生发，从而使肝气内郁而生病变；如果与夏天之气相违，那么太阳之气就不能生长，就会发生心气虚衰的病变；如果与秋天之气相违，那么太阴之气就不能收敛，会使肺燥气胀；如果与冬天之气相违，那么少阴之气不能潜藏，就会使肾气虚弱，消沉成病。

以上所说的阴阳四时，是万物生长收藏的基本规律。

圣人遵循这个规律，在春夏保养阳气，在秋冬保养阴气，这是养生之道的根本原则。

如果违反此道，就会摧残本元、损坏身体。

所以阴阳四时，也是万物生长的起点和终点，是生和死的本源，违反它，就要发生灾害；顺从它，则重病不侵。

只有这样才可以说懂得了养生之道。

这种养生之道，圣人会去奉行，愚者却不能照做。

顺从阴阳之道得以生，违逆此道就会死亡；顺从它就得健康，违反它就会生病。

如果不顺阴阳四时之气而违逆它，就会因机体与环境互相格拒而生病。

圣人不主张有了病才去治疗，而是讲究在得病之前先予以预防；不等到病乱已经形成后才去治疗，而是注重发生病患之前的预防。

假如病形成以后再用药治疗，乱形成以后再平治，这就好像临渴才去掘井，临战才去铸造兵器一样

, 那不是太晚了吗? P3-4

媒体关注与评论

书评中国古代养生学已有几千年的历史，它在漫长的岁月中不断完善，为中华民族的健康长寿、幸福生活做出了巨大的贡献。

历代流传下来的养生著作更是日臻完善，层出不穷，博大精深。

其历代文献所记载的养生理论与方法，不仅在中国得到继承和发扬，同时也受到世界上许多国家的重视和利用。

本书内容极其广泛，涉及精神情志、饮食起居、导引按摩等各方面的知识。

编辑推荐

中国古代养生学已有几千年的历史，它在漫长的岁月中不断完善，为中华民族的健康长寿、幸福生活做出了巨大的贡献。

历代流传下来的养生著作更是日臻完善，层出不穷，博大精深。

其历代文献所记载的养生理论与方法，不仅在中国得到继承和发扬，同时也受到世界上许多国家的重视和利用。

本书内容极其广泛，涉及精神情志、饮食起居、导引按摩等各方面的知识。

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>