

<<遵生八笺>>

图书基本信息

书名：<<遵生八笺>>

13位ISBN编号：9787546114798

10位ISBN编号：7546114799

出版时间：2010-10

出版时间：黄山书社

作者：[明] 高濂

页数：195

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>

## <<遵生八笺>>

### 前言

高子曰：时之义大矣，天下之亨未有外时以成者也，故圣人与四时合其序，而《月令》一书尤养生家之不可少者。

余录四时阴阳运用之机，而配以五脏寒温顺逆之义，因时系以方药导引之功，该日载以合宜合忌之事。

不务博而信怪诞不经之条，若服商陆见地藏之宝，掘富家土而襁，贫者得富，此类悉删去而不存。

不尚简而弃御灾防患之术，如《玉经八方》、祛瘟符录、坐功图像，类此并增入而不置。

随时叙以逸事幽赏之条，和其性灵，悦其心志。

人能顺时调摄，神药频餐。

勤以导引之功，慎以宜忌之要，无竞无营，与时消息，则疾病可远，寿命可延，诚日用不可去身，岂日小补云耳？

录成笺曰《四时调摄》。

## <<遵生八笺>>

### 内容概要

生活即养生 养生即养性 你了解中国古代士大夫别具一格的精致生活吗? 你想感受一年十二个月风趣活泼的民俗风情吗? 每月宜忌, 导引吐纳, 逸事幽赏..... 请跟随我们的脚步, 去杏花烟雨的江南领略一番“生活即养生, 养生即养性”的真谛吧!

## <<遵生八笺>>

### 作者简介

高濂

字深甫，号瑞南，浙江钱塘(今浙江杭州)人。

约生于嘉靖初年，主要生活在万历时期。

高濂是明代著名戏曲作家，能诗文，兼通医理，更擅养生。

所作传奇剧本有《玉簪记》《节孝记》诗文集《雅尚斋诗草》《芳芷楼词》，其养生著作《遵生八笺》是中国古代养生学的集大成之作，另有《牡丹花谱》《兰谱》传世。

<<遵生八笺>>

书籍目录

高序春卷 春三月调摄总类 脏腑配经络图 经络配四时图 肝脏春旺论 春月气数主属图 肝神图  
相肝脏病法 修养肝脏法 六气治肝法 黄帝制春季所服奇方 肝脏导引法 春季摄生消息论 三  
春合用药方 太上肘后玉经八方 摄生图方 正月事宜 正月事忌 正月修养法 《灵剑子》导引法  
陈希夷孟春二气导引坐功图势 二月事宜 二月事忌 二月修养法 《灵剑子》导引法 陈希夷仲  
春二气导引坐功图势 三月事宜 三月事忌 三月修养法 《灵剑子》导引法 陈希夷季春二气导引  
坐功图势 胆神图 胆腑附肝总论 修养胆腑法 相胆病法 胆腑导引法 六气治胆法 春时逸事  
高子春时幽赏夏卷 夏三月调摄总类 .....秋卷冬卷

<<遵生八笺>>

章节摘录

《尚书大传》曰：“东方为春，春者，出也，万物之所出也。

”《淮南子》曰：“春为规，规者，所以圆万物也。

规度不失，万物乃理。

”《汉律志》曰：“少阳，东也，东者，动也。

阳气动物，于时为春。

”故君子当审时气，节宣调摄，以卫其生。

正月立春，木相；春分，木旺；立夏，木休；夏至，木废；立秋，木死；立冬，木殁；冬至，木胎，言木孕于水之中矣。

岁时变常，灾害之萌也，余特录其变应于疾病者，分列于四时，使遵生者惧害预防，慎摄自保，毋困于时变。

其他水旱凶荒，兵革流移，余未之信也，不敢录。

正月朔，忌北风，主人民多病；忌大雾，主多瘟灾；忌雨雹，主多疮疥之疾。

忌月内发电，主人民多殃。

七日，忌风雨，主民灾。

忌行秋令，主多疫。

二月，忌东北雷，主病，西北多疫。

春分忌晴，主病。

三月朔，忌风雨，主多病。

忌行夏令，主多疫。

<<遵生八笺>>

编辑推荐

《遵生八笺：四时调摄笺》：信今人的，不如信古人的！  
看国外的，不如听老祖宗的！  
一部两千年中国人养生智慧的集大成之作。

<<遵生八笺>>

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>