

<<道儒百家话养生>>

图书基本信息

书名：<<道儒百家话养生>>

13位ISBN编号：9787800204494

10位ISBN编号：7800204499

出版时间：1994-07

出版时间：人民军医出版社

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>

## <<道儒百家话养生>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书集中华古代百家，包括道学家、儒学家、中医学、养生学家、药物学家、气功学家、哲学家、文学家等名家名人养生保健妙语之精华，内容涉及中医养生理论、顺应四时、饮食调理、房事摄生、劳逸适度、情志调摄、起居摄养等各个方面。

#### 书中妙语寓

义隽永，哲理深刻，趣味浓烈，并都辅以深入浅出、生动活泼的诠释，还配有精彩风趣的插画。

本书适合各阶层、各层次的读者，尤其适合于希望延年益寿的中老年朋友参考欣赏。

## <<道儒百家话养生>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 精气神形篇

- 一、人生三宝 即精气神
- 二、善养生者 必宝其精
- 三、积气成精 积精全神
- 四、形神合一 乃得常健
- 五、神气不散 是谓修真
- 六、虚静养神 抗老延年
- 七、养寿之道 清静明了

##### 顺应四时篇

- 一、和于阴阳 调于四时
- 二、虚邪贼风 避之有时
- 三、春季养生 养精和气
- 四、夏季养生 宣精通气
- 五、秋季养生 收敛神气
- 六、冬季养生 藏精贮气

##### 饮食调理篇

- 一、五味调和 补精益气
- 二、食无过饱 不伤脾胃
- 三、五味稍薄 令人神爽
- 四、食哉惟时 顺应自然
- 五、因时而调 杂合以养
- 六、饮食不节 以生百病
- 七、粥香补身 品茗怡心
- 八、食时专致 饭后缓行
- 九、酗酒伤体 食养延年

##### 房事摄生篇

- 一、净身自好 精足体壮
- 二、少私寡欲 天地宽阔
- 三、乐而有节 平安寿长
- 四、年少之时 重在戒色
- 五、醉以入房 欲竭其精
- 六、经期卫生 交合宜忌
- 七、秀气入胎 是乃仁术

##### 劳逸适度篇

- 一、劳逸相宜 诸疾不生
- 二、劳逸不节 过则为害

##### 情志调摄篇

- 一、情志调和 心身康泰
- 二、情志异常 疾病丛生
- 三、情志不畅 伤神损形
- 四、情志紊乱 耗气招邪
- 五、怡畅情志 节护阴阳
- 六、养性修身 仁者寿康

##### 起居摄养篇

<<道儒百家话养生>>

- 一、起居有常 行不妄失
- 二、梳洗盥漱 神安形全
- 三、衣着适体 病无从起
- 四、负暄曝背 生机盎然
- 五、睡眠有术 摄生根本
- 六、二便畅通 体健寿长
- 七、好学不辍 乐而忘忧
- 八、闲情逸趣 修身养性

<<道儒百家话养生>>

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>