第一图书网, tushu007.com

<<图说国学养生 第一辑>>

图书基本信息

书名：<<图说国学养生 第一辑>>

13位ISBN编号：9787801748454

10位ISBN编号：780174845X

出版时间：2010-5

出版时间：中医古籍出版社

作者：宋书功 编

页数：314

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

第一图书网, tushu007.com

前言

一般说来，人们通常把人的生活内容，都只是概括为两大类：一是物质生活，二是精神生活，却漏掉了性生活这一重要内容。
对于养生之事，通常都是指食补、药补、运动锻炼、气功修炼诸方面，却不知道房事养生这一重要事宜。
更深一层地说，就是不知道养生有先天养生和后天养生之分，因而也就不知道房事养生在整个养生过程中的位置及其对人体生命质量与生命长寿的重要意义。
须知：房事养生是关系到人体生命质量及生命长寿的根本和关键，无论是先天养生还是后天养生，房事养生都是养生中不可忽略、不可不知的首要内容。
所谓先天养生是指父母辈的择偶、恋爱、婚姻、性爱、房术、优生优育等事，旨在为子辈产生一个优良的生命体质，亦即给予子辈一个良好的遗传基因。
所谓后天养生，除了食补、药补、运动锻炼、气功修炼之外，也还有一个性保健的问题，即房事宜忌、房中节度及有关房事活动的理法方药等事。
性是人体生命的根源，无论是先天养生还是后天养生，总离不开性保健的问题，所以性保健亦即房事养生是有关人体生命质量及能否健康长寿的关键，是养生长寿的第一要事。
基于此，本书将公元十世纪日人丹波康赖的名著《医心方》中房事养生、房术保健、药物除疾等内容全部收辑，将明代洪基所编《摄生总要》与其合在一起，因洪书中收录了历代食补、药补的经验名方及气功修炼等内容，亦有房术保健、药物除疾、优生优育等内容。
综合二书之内容，养生长寿之事则全且备矣。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

历史对于整个人类，就像记忆对于我们每个人一样，告诉我们现在做的是什么，为什么这样做，以及我们过去是怎样做的。
因此，谁想了解古人在健康长寿方面所取得成就，就必须知道古人当时是怎么做的。
　数千年来，古代杏林先贤们给我们留下了无数医典，至今仍呵护着我们的健康。
明代神医王翰林的《六科证治准绳》，无疑是其中的精华。
此书共6部44卷，集明以前医学之大成，洋洋洒洒数百万言，涉及到各种疾病的治疗方法，也包含了诸多的养生秘法。
我们撷取其中的养生精华编撰此书，在遵从原著的基础上，结合现代人的阅读习惯，摒弃了不符合现代医学的认知观念，对原标题进行了调整，以更加通俗的语言进行表述和概括正文内容。
尽可能地帮助读者理清内容的脉络，以达到养生的目的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

宋书功，北京中医药大学教授，中国性学会常务理事，中国养生学会理事，北京大学医学部性学研究中心研究员，《中国性科学》杂志编委，《全国高等中医院校助学助考系列丛书》总主编，《全国高等中医院校各学科考试大纲题解丛书》总主编等。
长期从事中国古代性文化研究主要

第一图书网, tushu007.com

<<图说国学养生 第一辑>>

书籍目录

一 做最好的女人 要想身体好，养血益气离不了 调经养生悄悄话 经闭不行有妙方 赤白带下要警惕 口歪目邪说中风 难言之隐不必恼 女人求子大法 产后将养法二 呵护你的宝宝 中医眼中的五脏所主 婴儿常见五脏病的外在症状 察色听声辨病法 初生儿的养护 婴儿常见病的简易疗法 疑难杂症不用愁 三 做自己的医生 伤暑和燥热的预防及治疗 伤食症的治疗 身体虚弱的调养 头痛头重的简易疗法 周身麻木的防治与疗法 眩晕症的治疗 虚烦不是感冒 痰多症的治疗 各种咳嗽的预防和治疗 肺部疾病的治疗 肾虚须补益 胃病的治疗 吐利与霍乱 见血诸症的简易疗法 拥有一双明亮的眼睛 耳病不可怕 鼻子有病怎么办 口腔好身体才健康 咽喉——水谷必经的通道 中医研究的重点——伤寒

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：“七损八益”之说在1973年长沙马王堆汉墓出土的医书中，有五种房中养生著作，即《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》、《养生方》、《杂疗方》。
前三种是关于房中交媾的理论和方法的，后二种是关于治疗性功能障碍的一些方药。
在《天下至道谈》中，有“七损八益”的专门论述。
所谓七损八益，是指房事生活中有七种情况能损伤人的精气，有八种做法能补益人的精气。
文中着重论述了修炼八益以去七损的方法。
《黄帝内径》中有从生理上和病理上调治修炼八益以去七损的专门论述，但无具体名称的介绍，学术界认为这在秦汉之际是个人人皆知的常识问题，可见战国以后房中术已相当普及。
《素女经》《素女经》之名始见于西汉刘向的《列女传》，凡五卷。
但班固《汉书·艺文志》不载，至六朝时，复见于葛洪《抱朴子·暇览》，后《隋书·经籍志》又载有《素女秘道经》一卷。
可见六朝至隋唐时期的《素女经》已非西汉刘向所见之书，后者肯定对其有所增改。
但此书在国内早已失传，幸而日本人丹波康赖在《医心方》中将其条录，才使其主要内容得以保存，后在清末民初有长沙人叶德辉氏将其从《医心方》中辑出，但显然已非原书之面貌。
今之所传，乃叶德辉氏之辑本。
此书是一部房中术专著，可称作中国古代房中术发展到成熟时期的代表作，故影响甚大。
从性前戏述到四至、五征、五欲、九气、九法、十动，以至七损八益、房中节度、疾病等一系列问题，涉及到性心理、生理、病理等多方面的理论，其基本思想仍在宝精不泄，且认为每一种交合方法或动作有除疾健身之效。
此外，尚有《玉房秘诀》和《玉房指要》两书，亦是六朝至隋唐时期的重要房中著作。
至唐时，又有《洞玄子》一书，所论房中三十法则是对古代房中术的全面总结和发挥，其最终目的仍在于闭精不泄，调和阴阳，达到增进健康的效果。
道家房事养生观自老子《道德经》问世后，遂有以老子为教主的道家的学派、战国至秦汉时期的黄老学派以及东汉末创立的道教学派，可以统称为道流学派。
这些学派都是遵老子《道德经》为教义，以修炼内丹、外丹、房中术为活动内容。
著作甚多，如《关尹子》、《吕氏春秋》、《周易参同契》、《黄庭经》、《抱朴子》、《养性延命录》、《悟真篇》、《性命圭旨》……道学流派的房中术研究，奉行固精不泄的基本观点，持修采阴补阳、阴阳互补，坎离交媾、炼精化气、还精补脑的房事气功，据文献记载，确有很多人达到百岁开外的长寿。
道学流派的房中术研究，应该肯定其有科学的价值，它实际上是中医气化学说实行气功修炼的运用，只是这些方法在今人看来隐晦深奥，不易普及，且古今社会制度不同，也不易实行，兼之其中千门万派，淫秽邪说搀杂其中，故应认真加以弃取。
医家房事养生观历代医家遵循老子节欲宝精的观点，在房事养生术的研究上做出了巨大的贡献，取得了丰硕的成果。
自《黄帝内径》而下，有《褚氏遗书》、巢元方《诸病源候论》、陈自明《妇人良方》、李鹏飞《三元延寿参赞书》、朱丹溪《房中补益论》、万全《养生四要》及《广嗣纪要》、张介宾《宜麟策》、岳甫嘉《种子篇》、叶天士《秘本种子金丹》等，这些著作中的房事养生术的论述都较切实可行，很有指导意义。
当然，历代医家的研究，其成就还不止于此，还有疾病和医药方面的研究，如对于性传播疾病的研究，自《华佗结毒病秘传》，到清代陈实功的《外科正宗》，积累了丰富的理论、经验和方法，甚有其临床价值。
至于治疗性功能障碍，其著作就更多了，因事涉专门，在此不必赘述了。
房事养生学既然是养生第一学，因此成年人读一些房中著作是很有必要的。
在中国长期的封建社会中，这些著作被认为是诲淫的污品，大多列为禁书，其实这种说法和做法是不正确的，起码是不全面的。

第一图书网, tushu007.com

我认为像《素女经》这样的房中著作，可供成年夫妇阅读。
把健康的科学的性养生学读物作为家庭必备之书，对于提高人口质量、优生优育、养生长寿都是有百利而无一害的。
人类要做到健康长寿，提高生命素质，必须抓好养生第一学——房事养生学。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《古代房中养生真要》：国学养生白话精解本，人人可以读懂的古代房事养生智慧，图文并茂，通俗地诠释房事养生绝学,妙语精解，领悟养生长寿的第一要事。

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