

<<老子养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<老子养生智慧>>

13位ISBN编号：9787802314221

10位ISBN编号：7802314224

出版时间：2008-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：王珏，曹军 著

页数：240

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>

## <<老子养生智慧>>

### 内容概要

养生，古称“摄生”、“道生”、“保生”，即调摄保养自身生命的意思。

其意义在于通过各种调摄保养，增强自身的体质，提高正气，从而增强对外界环境的适应能力和抗病能力，减少或避免疾病的发生；或通过调摄保养，使自身体内阴阳平衡，身心处于一个最佳的状态，从而延缓衰老。

养生一要“养正性”，二要“顺自然”。

所谓养正性，就是要人们实行正常的、有规律的思维活动和生活方式，也就是说要保养正气。

二要“顺自然”，就是要求人们养生不仅要顺从一年四季的气候变化，而且还要随时适应周围的环境。

尤其在对待外界事物的影响方面，要有自我控制、调适情绪的能力。

情志坦荡，随遇而安，这就是顺应自然的精华所在。

<<老子养生智慧>>

作者简介

王珏，中医专家，人民日报社主办《健康时报》特约专家。

擅长中医食疗、运动养生及慢性疾病的调治。

师从张湖德教授，学习养生之术。

为著名武术家武云卿大师最得意的门徒，拜入太极名师周福源先生门下，学习杨氏太极拳及传统运动康复学。

家族世代行医，尤擅养生。

先祖曾

## &lt;&lt;老子养生智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 养生有道 一 道可道非常道 二 人是道的产物 三 关于道的产生 四 道究竟在哪里  
 五 道是什么样子 六 行于大道之上 七 自然是道之母 八 道离我们不远 九 如何掌握养  
 生之道第二章 圣人之路 一 如何做个圣人 二 防患未然之时 三 祛除主观成见 四 上士勤于  
 行道 五 圣人生命境界 六 修炼精神肉体 · 小周天法 · 什么是闭关 七 营造健康的人  
 脉第三章 生于天地 一 人于天地之位 · 人体中的三宝 二 生命永不停息 · 辟谷 三  
 不自生故长生 四 道生一一生二 · 三焦辨证 · 五脏六腑 五 赤子含德 六 天下之至柔  
 · 吐纳之术 七 出生入死第四章 上善若水 一 利万物而不争 · 饮水与健康 二 人类  
 的生存现状 · 污染与养生 三 古之善为道者 · 道家房中术 四 抱素朴少私欲 · 炼津  
 法第五章 行道之德 一 一切自然而然 二 尊道即是道德 三 不出户知天下 四 明深邃之道德  
 五 药者兵也 六 死而不亡 · 新陈代谢 七 久病成医 · 五禽戏 · 孙思邈养生法第六  
 章 无为而治 一 无为则是大用 · 因是子静坐法 二 有不为有所为 三 懂退让能保全 四  
 动静一而心安 · 古人睡觉养生十法 五 致虚极守静笃 · 什么叫静虑第七章 辨证养生 一  
 柔弱胜过刚强 二 到底谁重谁轻 三 知其雄守其雌 四 女性养生的优势 五 左右相对大小  
 六 温度与养生 · 寒冷与健康 七 从少壮走向衰老第八章 断除烦恼 一 真善美不真实 二  
 烦恼即是病因 三 功成身退之智 四 勇敢者的游戏 五 有道者不处危 六 最好的统治者 七  
 治国如烹小鲜 八 善养生善治世第九章 天长地久 一 五官养生 · 五色主病 · 五音养  
 生 · 五味命义 二 七窍养生 · 头部保健 三 贵在相辅相成 · 营养平衡的方法

## 章节摘录

第一章 养生有道一 道可道非常道事物演化所遵循的基本法是可以体察到说明的，但这体察到说明了的东西，并非是信口开河就能说清的，养生之道就是养生的规律，也不是随便可以说得清楚的，有时候这个“道”需要我们用身心去体悟，这个就是非常之道。

但是，我们要把自己的体悟表达出来给众人听，那么我们必须用很多的名词来表述这个道，所以，我们理解表述“道”的语言也不仅仅从字面上来理解，要体悟话外之音，这样我们才能获得养生之道的正解，才能对我们的养生行为进行正确的知道，望文生义，不能用实践检验真理，那么真理就是死的真理。

在开天辟地初始的时候，既没有“天”这个名称，也没有“地”这个名称，所以，那个时候可以称为“无”，人体也是这样，人在父精母血正在形成一个小小的生命体的时候，人也不能称作人，经过十月怀胎，一个小胎儿逐渐长大的时候，我们才成为人，因此，人的最原始的状态也是“无”，可见胎儿也是一个名称而已，老子认为世间的一切万物，它的本体都是从“无”中生来，既然“无”，我们又怎么命名他们的属性呢？

只有从“无”到“有”的时候，我们才能给它加上一个名字，这时候的：“天”才能称之为“天”，“地”才能称之为“地”，“人”才能称之为“人”，从“无”到“有”的过程，就是我们人生长发育的过程，这个过程就是自然的造化，也就是万物的母体。

因此，人体和天地都有一个共同的母体，那就是“无”，无中生有的规律就是“道”。

## <<老子养生智慧>>

### 编辑推荐

《老子养生智慧》只有研读《老子》，才能读懂自然只有读懂自然，才能读懂自己只有读懂自己，才能真正掌握自己的人生人们最宝贵的莫过于生命，《老子》的真谛就是告诉大家，怎样才能拥有养生的智慧，过上我们需要的生活。

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>