

<<白话类编二十五史>>

图书基本信息

书名：<<白话类编二十五史>>

13位ISBN编号：9787805073583

10位ISBN编号：7805073589

出版时间：1996-9

出版时间：辽宁古籍出版社

作者：张永芬

页数：全7册

字数：2100000

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>

## <<白话类编二十五史>>

### 内容概要

《白话类编二十五史》以正史记载为主，以传统养生术为基本范围，以个体养生为主，以成功经验和成熟见解为主，搜辑有关资料，以供广大读者参考。

<<白话类编二十五史>>

作者简介

张永芳，男，汉族，山西黎城人，1946年12月生。

现为辽宁公安司法管理干部学院教授、编审。

南开大学中文系本科毕业，北京大学中文系研究生毕业，获文学硕士学位。

在文学、法学、教育学、写作学以及传统文化的研究上，都有所建树。

有个人专著《晚清诗界革命论》《灵棋经透解》

<<白话类编二十五史>>

书籍目录

白话类编二十五史：察人 用人术 主编简言 前言 养生经典 黄帝 以养为主 治在病  
 先 法于阴阳 和于术数 节欲健体 淡泊增寿 重视发育 区别男女 男女交合  
 乐而有节 服气养生 一清心健体 行针服药 祛邪除病 彭祖 精于养生 寿至  
 八百 养寿之道 但莫伤之 调气导引 可得长年 慎于房事 不失其和 老子  
 无以生为 贤于贵生 自处于柔 不先不争 无为无欲 养生之本 教虚守静 没身  
 不殆 静守丹田 炼气养神 管子 重视民生 顺从民欲 守静节欲 和乃自成  
 孔子 重视养生 淡看生死 敬畏天命 不信祈祷 节于礼乐 富于同情 起居有  
 度 注重仪容 讲究衣食 务求洁净 贫而乐道 不讲奢华 好古敏求 不舍昼夜  
 哀伤致病 预感死期 身材高大 寿数也高 孟子 养生丧死 王道之始 推己及  
 人 重视养老 保赤子心 养浩然气 谨守正命 舍生取义 庄子 死生有命 修短  
 齐一 顺应自然 无欲无为 避害全身 多方养生 杨朱 非圣非恶 自适为乐 .....  
 帝王养生 武将养生 文臣养生 文人养生 隐士养生 医生养生 文士养生 妇女养生 养生轶  
 闻白话类编二十五史：养生 长寿术白话类编二十五史：奇兵 制胜术白话类编二十五史：缉捕 推  
 勘术白话类编二十五史：政治 首脑术白话类编二十五史：教子 育才术白话类编二十五史：聚财  
 致富术

<<白话类编二十五史>>

章节摘录

黄帝以养为主 治在病先黄帝是华夏民族的始祖，姓姬，号轩辕氏，又号有熊氏，是公元前4000多年时黄河流域的部落联盟首领。

相传他活到100岁时，乘龙上天；又相传他活了111岁，死于荆山，葬于桥山（今陕西黄陵县西北）。就养生学和医学来说，黄帝也可称始祖，传世的《黄帝内经》，是中华民族医药学、养生学至高无上的经典。

黄帝认为，高明的医师不治已生病的人，而着重调教尚未生病的人，如果等疾病发生后才去救治，那就好比口渴了才想起挖井，上了战场才想起制造武器，已经太晚了。

（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！

）这种养重于治的观点，颇合现代卫生学、保健学之论，是我国传统养生观的基点。

<<白话类编二十五史>>

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>