

<<遵生八笺>>

图书基本信息

书名：<<遵生八笺>>

13位ISBN编号：9787806089118

10位ISBN编号：780608911X

出版时间：2004-10

出版时间：甘肃文化出版社

作者：高濂

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>>

### 内容概要

养生专著。

明·高濂撰。

刊于公元1591年。

二十卷。

全书分为《清修妙论笺》、《四时调摄笺》、《却病延年笺》、《起居安乐笺》、《饮馔服食笺》、《灵秘丹药笺》、《燕闲清赏笺》、《尘外遐举笺》等八笺。

本书是一部内容广博又切实用的养生专著，也是我国古代养生学的主要文献之一。

笺中内容极为丰富，其养生思想是重视形、气的调养，主张“养气以保神”，“运体以却病”，推崇胎息、导引等术。

在起居上，他提出了知恬逸自足、审居室安处、保晨昏怡养、闲溪山逸游、识三才避忌、严宾朋交接等方面；在饮食上，他重视脾胃的调养，主张务尚淡薄，以养脾胃之气，而资生化之源。

这些观点对于养生实践均有重要的指导意义。

本书根据明朝的一部养奇书《遵生八笺》编译而成。

书中收集整理了我古代近千种炼神导气、却疾防病、养生修命的玄经秘典、教人如何通过顺应四季阴阳变化、配合五脏寒温顺逆、吸取天地自然精华、创造心灵高妙境界、达到外适内和、清神通气、超然度外、延年益寿的目的，书中融儒道佛为一炉的思想方法和集气功、丹药、艺术为一体的操作方法、堪称我国古代集养生理论和方法之大成的经典之作。

<<遵生八笺>>

书籍目录

序遵生八笺序自叙清修妙论笺 上卷 下卷四时调摄笺 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(胆附肝下) 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 二月事宜 二月事忌 二月修养法 《灵剑子》寻引法 三月事宜 三月事忌 三月修养法 《灵剑子》寻引法 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 探春斗花 移春槛 系煎饼 食生菜 戴春燕 贴宜春字 五辛盘 爆竹惊鬼 饮椒柏酒 桃符画神 画鸡贴户 画钟馗 除穷鬼.....起居安乐笺延年却病笺燕闲清赏笺饮饌服食笺灵秘丹药笺尘外遐举笺

<<遵生八笺>>

章节摘录

插图:

## <<遵生八笺>>

### 媒体关注与评论

书评秦汉以来，每个朝代的道家隐士、发间医圣，都将他们历代师传、祖传的养生长寿的宝典与秘诀贡献给了宫廷帝王。

这些宝典与秘诀，甚至连朝廷重臣与宫廷宦官都难以接触与了解。

对此，历代帝王能够研读遵从者则健康长寿，弃置违背者则多病夭折。

中华药圣，明代李时珍以其一生精力，博览医药典籍，遍寻名山大川，编著了《本草纲目》，是为中国医药集大成之作。

于此，世人无不家喻户晓。

旷世奇才，明代高濂笃志养生，参访隐士名医，积一生心血，编著出了《遵生八笺》，实为中国历代宫廷养生长寿之集大成之作。

于此，世人知晓者其甚少。

二十一世纪之前，中国人民仍在为温饱奔波，所以无人知晓《遵生八笺》，人们只知道《本草纲目》。

二十一世纪伊始，中国逐渐进入小康社会，人们不一定要知道《本草纲目》，却必然开始重视《遵生八笺》。

《遵生八笺》必然成为21世纪中国小康社会的家庭必备书。

<<遵生八笺>>

编辑推荐

《遵生八笺》由重庆大学出版社出版。  
遵生八笺四季调摄，康熙帝最重要的生活读本。  
琴棋书画，文房四宝花鸟及起居事宜，汉人最精雅的日常生活。

<<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>