

<<跟苏东坡们学养生>>

图书基本信息

书名：<<跟苏东坡们学养生>>

13位ISBN编号：9787806528242

10位ISBN编号：7806528245

出版时间：2008-12

出版时间：广东南方日报出版社

作者：方子徒

页数：147

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>

## <<跟苏东坡们学养生>>

### 内容概要

还原古典养生精髓，创造闲适现代生活，在风花雪月中寻找长寿良方。

## <<跟苏东坡们学养生>>

### 书籍目录

第一章 京坡闲适活兼生 服姜可延年 菊花神功 猪肉颂 芹菜嚼出好身材 吊命大白菜 事关韭菜 补药中的长者 长寿要诀茯苓赋 日啖荔枝三百颗 寻常芋头减肥奇功 作药引的蜜 桂花香来可治病 饭后一杯茶。  
赛过活神仙 六味地黄丸的秘方 珠宝薏苡饭 贵女己乳的诱惑 蒸的就是不一样 涌泉穴不是用来点的 写字也能养生 辟谷断粮清肠胃 山水有主我当先 也无风雨也无情 道家养生秘诀 劳逸结合好养生 东坡养生四妙方第二章 欣翁八十论慕生 肉食动物不健康 吃粥好处多 食笋刮油吗？  
昂贵的黄瓜 莴苣我至爱 茼蒿清香可补脑 三更风雨采菱归 别小看了山药 三月三，吃荠菜 每天静坐一小时 洗脚上床真快活 大腹便便常按摩 饭后一百步 没事常梳头 洒扫庭除促健康第三章 闲情偶寄活养生 莼菜羹 滋补老鸭香 秋风起，蟹黄肥 虾也能养生 爱莲说 多快好省的面食 做一只瞌睡虫 沐浴会伤元气？  
饥饱之度，不得过于七分 退一步，海阔天空 音乐可治病 做一个节欲者 李渔的却病三法第四章 随园寸子话养生 猪肺汤的妙用 别有一番滋补的羊肉 滋味甲鱼汤 豆腐多奇效 半斤菠菜抵一顿红烧肉 常食蘑菇能轻身 幽兰花里熏三日 上山不嫌高 寒暑宜周防 八个不知老  
附录：医学古籍小锦囊后记：“慢”生活的启示

## <<跟苏东坡们学养生>>

### 章节摘录

插图：服姜可延年苏东坡在《东坡杂记》里，记载了一则常年服食生姜而延年益寿的轶事，话说他在杭州做官时，有一天到净慈寺去游玩，并拜见了寺内的方丈，这们方丈年逾八十，仍然鹤发童颜，精神矍铄，苏东坡十分惊奇，问他有何妙方可以延年益寿，方丈微笑着说：“老衲每日用带皮嫩姜切片，温开水送服，已食四十余年矣。”

”原来这老和尚有服食姜片的嗜好。

古人食用姜片的历史很悠久，如《论语》便记载了孔子“食不厌精，脍不厌细”，然而却“不撤姜食，不多食”。

孔夫子认为姜能通神明、去秽恶，所以一年四季都要服食生姜，但也不过量，大概和苏东坡遇见的老和尚一样，每餐只吃数片而已。

## <<跟苏东坡们学养生>>

### 后记

周山丹：我知道您是研究古典文化的，是怎么会想到来写这本书的？

方子徒：我想我还算不上研究古典文化的，只能说是对古典文化有一份特别的挚爱，平时喜欢读点古书，写一点关于古典文化方面的小文章。

之所以会写这本书，也是十分偶然。

我读书有个习惯，就是在读一些古籍时，特别留意细节，因为我想细节才是古人生活的真正体现。

在阅读的过程中，我发现了一个有趣的现象，在不少古籍里，有许多关于养生的细节。

养生是中国古典文化的重要组成部分，但大多数人一听到古代养生，首先想到的却是炼丹、房中术等等。

实际上并不是那样的，养生对古人来说是实实在在的，在他们的生活里也是非常重要的，大多数古人都相信养生的功效，并且或多或少的有一些养生的行为。

从另一个方面说，经过几千年实践的养生，也一定有其精粹之处。

于是我开始有意识地收集古人在养生方面的一些资料，尝试整理他们的养生心得，一来是附庸风雅，二来也希望对自己的日常生活有些启示。

慢慢地积累下来，就有了这本小书。

<<跟苏东坡们学养生>>

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>