

<<养性延命录 摄生消息论>>

图书基本信息

书名：<<养性延命录 摄生消息论>>

13位ISBN编号：9787101082432

10位ISBN编号：7101082432

出版时间：2011-11

出版时间：中华书局

作者：[南朝]陶弘景 [元]丘处机撰 王文宏 崔志光评注

页数：200

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>

## <<养性延命录 摄生消息论>>

### 内容概要

“山中宰相”、南朝名医陶弘景汇集前人养生要语  
全真教大师丘处机养生思想系统阐述——

《养性延命录》，南朝陶弘景撰。

分上下两卷，上卷包括教戒、食戒、杂戒等篇，下卷包括服气疗病、导引按摩、房中术等篇，记载了一些养性延命的具体方法和理论，是我国较早的一部养生学著作。

该书内容丰富，辑录甚广，许多优秀的养生资料因该书而赖以保存和流传。

原文以《道藏》本《养性延命录》为底本，参照《云笈七签》本及其他书校改。

《摄生消息论》是道教丘处机的一部系统阐述其养生思想的专著。

全书结构，分为春、夏、秋、冬四部分，每一部分又分三节，介绍各个季节具体的摄生消息、对应的脏器情况及相脏病法，全面阐述了天地阴阳变化与人体脏器的关系。

其养生理论是在吸收前人思想基础上的进一步综合和发展，其养生思想，主要包括情志调摄、饮食起居、保健和治疗方法。

原文以学海类编本《摄生消息论》为底本。

<<养性延命录 摄生消息论>>

书籍目录

出版说明总序前言养性延命录养性延命录序教戒篇第一食戒篇第二杂戒忌禳害祈善篇第三服气疗病篇  
第四导引按摩篇第五摄生消息论春季摄生消息肝脏春旺相肝脏病法夏季摄生消息心脏夏旺相心脏病法  
秋季摄生消息肺脏秋旺相肺脏病法冬季摄生消息肾脏冬旺相肾脏病法

<<养性延命录 摄生消息论>>

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>