

## <<千金方中的保健经>>

### 图书基本信息

书名：<<千金方中的保健经>>

13位ISBN编号：9787204106592

10位ISBN编号：7204106598

出版时间：2011-1

出版时间：内蒙人民

作者：万象文画编写组 编

页数：310

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>

## <<千金方中的保健经>>

### 内容概要

唐代名医孙思邈在《千金方》中记载了大量的养生之道。食能排邪而安脏腑。也就是说食物能够让人的身体排出外邪，并保持自身的平衡。行为方式不仅是疾病的起因，也是疾病复发的原因。不减滋味，不戒嗜欲，不节喜怒，病已而可复作。孙思邈的养生观带有浓厚的道家特点。

## <<千金方中的保健经>>

### 书籍目录

第一章 《千金方》中的养生精要《千金要方》卷二十七养性养性序第一(十条)道林养性第二居处法第三按摩法第四调气法第五服食法第六黄帝禁忌法第七房中补益第八养生原文浅析第二章 《千金方》里的精神养生防止精神刺激十八莫十二少要求26个“无”养生长寿祛五难防止6个久《枕上记》里的养生观养生“十六不欲”修德养性要节护精气神孙思邈《养生铭》第三章 《千金方》里的导引调气养生导引养生导引养生调气养生气功养生孙思邈养生十三法胎息法丹间式胎息法天凤式胎息法脐阴式胎息法气功养生法养生六字诀老子按摩法天竺国按摩法彭祖长寿术黄帝内视法……第四章 《千金方》里的起居习性养生第五章 《千金方》里的房事养生第六章 《千金方》里的饮食养生第七章 预防疾病与养生第八章 “大医精诚”——故事里的养生寓意附录

## <<千金方中的保健经>>

### 章节摘录

版权页：插图：凡人居止之室，必须周密，勿令有细障，至有风气得入，少觉有风，勿强忍久坐，必须急急避之，久居不觉，使人中风。

古来忽得偏风，四肢不随，或如角弓反张，或失音不语者皆由忽此耳。

身既中风，诸病总集，邪气得便，遭此致卒者，十中有九，是以大须周密，无得轻之，慎焉慎焉！

所居之室，勿塞井及水渎，令人聋盲。

凡在家及外行，卒逢大飘风暴雨，震电昏暗大雾，此皆诸龙鬼神，行动经过所致，宜人室闭户，烧香静坐，安心避之，待过后乃出，不尔损人。

或当时虽未苦，于后不佳矣，又阴雾中，亦不可远行。

凡家中有经像，行来先拜之，然后拜尊长，每行至则峻坐焉。

凡居家不欲数沐浴，若沐浴必须密室，不得大热，亦不得大冷，皆生百病。

冬浴不必汗出筋霖，沐浴后不得触风冷。

新沐发讫，勿当风，勿湿荣髻，勿湿头卧，使人头风眩闷，发秃面黑，齿痛耳聋，头生白屑。

饥忌浴，饱忌浴，沐讫须进少许饮食乃出。

夜沐发不食即卧令人心虚，饶汗多梦。

又夫妻不用同日沐浴，常以晦日浴，朔日沐，吉。

凡炊汤经宿用洗体成癖，洗面无老，洗脚即疼痛，作甑畦疮。

热泔洗头，冷水濯之，作头风。

饮水沐头，亦作头风，时行病。

新汗解，勿冷水洗浴，损心包不能复。

凡居家常戒约内外长幼有不快，即须早道，勿使隐忍以为苦，过时不知，便为重病，遂成不救。

小有不好，即按摩，令首节通利，泄其邪气。

凡人无问有事无事，常须日别蹋脊四肢一度，头顶若令熟蹋，即风气时行，不能侵人，此大要妙，不可具论。

## <<千金方中的保健经>>

### 编辑推荐

《千金方中的保健经》：古人认为人体就是一个大的自然环境，提倡通过对心态的合理调节，避免过度的情绪刺激以达到保护身体正常运行的目的。

<<千金方中的保健经>>

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>