

<<养生有良方>>

图书基本信息

书名：<<养生有良方>>

13位ISBN编号：9787213042621

10位ISBN编号：7213042629

出版时间：2010-4

出版时间：浙江人民

作者：李一

页数：254

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>

<<养生有良方>>

前言

非常荣幸，接到家乡出版社编辑的电话，邀请我为李一先生的新书写序。

按理说，学生怎么有能力给老师写序呢？

何况我与李一道长之间，无论对于人生的认知、生命的感悟还是心灵的智慧，都远远不是学生与老师的距离，而是接受当今科学技术的有限知识与近五千年中国传统道文化之间的距离。

大部分人的一生都会自觉不自觉地陷入一种几乎无目的的飘移、散漫和茫然之中，不可把握地匆匆度过。

一有风吹草动即噤若寒蝉，名利欲望、喜怒哀乐，瞬间可以填满我们的心灵，甚至摧毁我们的生命。人生充满“不如意事常八九”的苦恼和纠结，我们的一生常常难以把控地以病痛和失意收场，失却了生命应有的厚重和韵味，没有了人生飘逸的情怀、生命的享受。

人生匆忙，即便八九十岁也是仓促弹指一挥间。

很少有人在自己漫长又短暂的几十年间，能够真正地审视自己独有的一生是怎么度过，又应该是怎么度过的。

这就像是茫茫黑夜之中的穿行，如果既无星光，也无月亮，更无灯烛引照，前行就只有迷途了。

更可悲的是即使迷失了自己也不知道：本来就不知道要去哪里，不清楚目的地在何方，而漫长黑暗之中的穿行，难免产生想象、幻觉。

这样的迷茫，是历朝历代、海内海外，一切的哲人、文学家、艺术家，乃至当今所有科学领域的科学家的集体迷失，也是我们人类努力发展科学技术，探索宇宙的根本动因。

“我”是谁？

“我”为什么来？

“我”要向何方去？

世界是什么？

时间是什么？

宇宙有多大？

而我们的先人，在将近5000年以前，就开始了生命自身向内的探索与实践，在艰难而隐忍的一代又一代传承的生命探索、求证中，寻找、开拓着生命的价值与意义。

中国的儒文化以人的一历来体察、引导与教诲。

中国的释文化、道文化，以生生世世的生命轮回观点，来寻找与证明。

中国传统文化的穿透力与着落点，超越当今人类任何科学与技术的发展，早在几千年以前就已经遥遥领先。

所以，我们知道或者也不那么知道地在滚滚红尘、芸芸众生中，传承着“天人合一”“因果相循”“以和为贵”“上善若水”“慈悲为怀”“君臣有义”“朋友有信”“以柔克刚”“诸恶莫作、众善奉行”“与天地合其德、与日月合其明、与四时合其序、与鬼神合其凶吉”等说不清却一生都在奉行的传统文化。

而所有一切，都从我们生命的本身，从对于生命的认知与体悟开始。

我们拥有生命，但是我们基本不了解生命。

无论是生命所赋予的身体、心灵，还是所有我们度过了一生的时间，我们所知甚少。

李一先生以他渊博的学识，超凡脱俗的禀赋，从幼年就开始的修行，以及多年对于生命的实证，传授他对于生命的认知与体悟。

此书是李一先生2009年夏季讲课的部分记录，书中内容之重要不在此赘述，希望所有有缘读到此书的朋友，能够在有限的文字导引下，跟随李一先生进入道文化所传导的对于身体、生命、宇宙的证悟，从了解自己的身体、沟通自己的身体开始了解生命，从养生到达养心，以道家“贵在今生”的认知，在对于生命的修行中，知觉到生命，从而理解李一先生所言：“中国的传统文化不是知识，是智慧。”

樊馨蔓2010年3月22日

<<养生有良方>>

内容概要

《养生有良方》作者李一道长曾应邀在北京大学、复旦大学、浙江大学、剑桥大学、牛津大学等国内外知名院校讲授国学和养生。

指导过马云、张纪中、王菲、李亚鹏、汤一介等知名人士养生。

《养生有良方》一书是李一道长根据中国道家秘传的养生原理，结合中医学原理编撰的健康养生书，书中精选道家养生功法中简单易学的一部分内容，根据24个节气的不同气候特征和12条正经的特点，提出全新的养生方案和独特易学的调治方法。

书中还详细介绍了道家秘传4000多年的三大养生功法——桩功、导引术、静功，以及利用食疗、穴位按摩、药浴等小偏方来养生救命的小窍门。

在繁忙的工作生活中，如何调节身心，保持健康活力？

如何以传统国学的方法疏通经络，调养气息？

如何养生排毒，美容驻颜？

希望你能在书中找到答案。

<<养生有良方>>

作者简介

李一，重庆缙云山道教协会会长，绍龙观主持，马来西亚吉隆坡中医学院教授，曾应邀在北京大学，复旦大学，浙江大学，剑桥大学，牛津大学，雷丁大学，伦敦大学，诺丁汉大学等国内外知名院校讲授国学和养生文化。

曾多次出席凤凰卫视《世纪大讲堂》、《锵锵三人行》、《智慧东方》、与湖南卫视《天天向上》等电视节目，深受观众喜爱。

道长的授课直指生命因缘，语言丰富而生动，闪烁睿智和内涵，让听者跳脱惯性思维的束缚，站在前所未有的思想高度上俯瞰人生，进入一种前所未有的开阔与清明，颇具“拨开云雾见青天”的喜悦。

1997年1月19日，在上海电视台《天下第一》栏目中使用道家胎息法，创造水下闭气生存2小时22分钟的吉尼斯世界记录。

<<养生有良方>>

书籍目录

<<养生有良方>>

章节摘录

<<养生有良方>>

媒体关注与评论

只是打坐和站桩(太一桩功)，实际上疏通了全身的经络，我也没有刻意少吃，就是新陈代谢好，真起作用，太起作用了。

——张纪中 这样的课程（李一道长国学养生课程）不仅对身体健康有好处，对心灵的健康也很有帮助。

——马云希望通过道长，让世人真正了解养生，了解中华文化的瑰宝。

——汪涵（湖南卫视《天天向上》主持人）“道家养生”是一种实践的学问，“道医”是不同于“西医”的另一种“实证科学”。

——汤一介（北京大学教授）这是一次探索生命奥妙之旅的记录，它的价值在于这是真实的、客观的。

作为一名见证者，我想我有权利和义务这样认为。

——李亚鹏（影视明星）

<<养生有良方>>

编辑推荐

《李一道长:养生有良方》：简单实用的养生调理方案，不生病的智慧和道家养生术的完美结合。汤一介、马云、张纪中、李亚鹏、王菲习练的实用养生术。

<<养生有良方>>

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>