

<<历史名人的养生之道>>

图书基本信息

书名：<<历史名人的养生之道>>

13位ISBN编号：9787504726629

10位ISBN编号：7504726621

出版时间：2007-7

出版时间：中国物资出版社

作者：韩郸

页数：230

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>

<<历史名人的养生之道>>

前言

健康长寿是所有人的理想，从古至今，一直诱惑着我们这些芸芸众生。

那么，人的寿命究竟有多长呢？《黄帝内经》里说：“尽终其天年，度百岁乃去。”

《庄子》中说：“人，上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”

王充也认为：“百岁之寿，盖人年之正数也。”

犹物至秋而死，物命之正期也。

现代医学认为人的寿命在100-120岁之间。

理论上虽如此，但古语说“人生七十古来稀”，能超过百岁的人毕竟是少数。

可在中国古代的历史名人中，长寿者却不乏其人，究其原因，他们都深谙养生之道，并且在实践中总结出了一套适合自己的养生的理论。

我们现在的生活质量提高了，同时社会环境也复杂了，现代人要想长寿，从古人那里学习些养生之道，还是很有裨益的。

“养生”一词，原出自《管子》，是保养生命以达到长寿的意思。

因为健康与长寿一直是人们向往和追求的，所以我国的养生文化源远流长，内蕴深厚。

和世界其他国家的养生文化相比，中国的养生理论与实践有古代哲学和中国传统医学理论为基础，显得尤为博大精深。

它融合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，汇集了众多劳动人民的智能和经验，历久弥新，对我们今天的生活仍然有重要的指导意义。

古人是非常重视养生的，从先秦诸子到魏晋名流，从唐宋文人到明清雅士，养生之道被不断地传承和发展，留下了大量的宝贵经验。

从老子的恬淡寡欲、子L子的克己修身，到华佗的“五禽戏”、孙思邈的《千金方》，再到白居易的乐天随意、苏东坡的通脱豁达，从古人的这些养生经验中，我们不难找到适合自己的那一部分。

每个人的身体里都藏着一套健康密码，破译了这套密码，就能找到健康长寿的钥匙。

<<历史名人的养生之道>>

内容概要

本书选取了大量历史名人的养生经验和养生故事，融合知识性和趣味性，力求以通俗的文笔传达给读者丰富的养生信息，俗话说“守财不若延寿，延寿必究寿道”，希望每一位读者都能从本书中获取中华传统养生文化的精华，并将其发扬光大，能拥有健康的身心、精彩的人生。

“生命诚可贵”，健康的身体是一切理想和创造的源泉，本书选取了大量历史名人的养生经验和养生故事，融合知识性和趣味性，力求以通俗的文笔传达给读者丰富的养生信息，希望每一位读者都能从本书中获取中华传统养生文化的精华，并将其发扬光大，能拥有健康的身心、精彩的人生。

俗话说“守财不若延寿，延寿必究寿道”，健康长寿是所有人的理想，从古至今，一直诱惑着我们这些芸芸众生。

本书选取了大量历史名人的养生经验和养生故事：老子的恬淡寡欲、孔子的克己修身、华佗的“五禽戏”、孙思邈的《千金方》、白居易的乐天随意、苏东坡的通脱豁达，在古人的这些养生经验中，我们不难找到适合自己的那部分养生之道。

每个人的身体里都藏着一套健康密码，破译了这套密码，就能找到健康长寿的钥匙，让我们都来珍爱生命、呵护生命吧！

<<历史名人的养生之道>>

书籍目录

前言老子——道教始祖的养生之道 道法自然，天人合一 见素抱朴，少思寡欲 俭嗇之美，自谦之德 虚静无为，知足常乐 味无味，甘其食孔子——万世师表论养生 仁德润身，德高寿长 襟怀坦荡，与人无尤 自强不息，勤勉增寿 起居有常，饮食有节 丝竹为伴，音乐养生孟子——“亚圣”的养生理论 赤子之心，浩然之气 注意保养，长于思辨 推己及人，与人同乐 爱生而不苟生庄子——养生也逍遥 顺其自然，安时处顺 忘却情感，不为物累 形神兼养，少私多寿 任逍遥，无障碍 生死齐一，避害全身嵇康——魏晋风流的养生心得 细微处的保养：重一功之益，慎一过之害 心理上的健康：控制情绪和欲望 身体上的锻炼：运动 药物上的滋补：适体、适时、适量 感情上的慰藉：亲情，友情孙思邈——一代“药王”的养生体系 日常养生：六久、十二少和养生十二法 饮食养生：合理饮食与食疗 睡眠养生：着眼细节 四时养生：顺应时气，保养身心 环境养生：舒适、健康 房事养生：贵和有节 防病养生：未雨绸缪，自慎白居易——香山居士的“乐天知命”养生观 达观生死，乐天知命 练功静坐，养心舒体 清宵一觉睡，可以销百疾 植花种草，芳香养生 耽于琴，醉于诗 对弈健脑，闲谈忘忧苏轼——千古第一文人的养生之道 随缘自适，放旷达观 旦起理发，午窗坐睡，夜卧濯足 已饥方食，未饱先止 酒得其趣，茶得其味 麦田求野荠，洗手做羹汤 常与松竹伴，美景可延年陆游——爱国写诗，养生有道 食养为重，粥养为先 闲居事桑麻，躬耕亦养生 手把钓鱼竿，夜眠菊花枕 按摩养生，防病治病 气功养生，调心调身 天伦之乐，淡然之心乾隆——古稀天子，养生不辍 鼻常揉，肢常伸 沐浴养生，强身健体 中华药酒，养生益寿 笔墨成趣，书画延年 喜山乐水，游猎强身结束语后记

<<历史名人的养生之道>>

章节摘录

老子——道教始祖的养生之道老子，姓李，名耳，字伯阳，谥曰聃，楚国苦县（今河南鹿邑县）人。老子约生活在公元前571年至公元前471年间，曾做过周朝的守藏史（管理藏书的史官），后来归隐。老子是我国古代伟大的思想家、哲学家，他的《道德经》开创了我国古代哲学思想的先河，同时也是中国养生学的理论源泉。

《道德经》又名《老子》，全书文约义贍，言辞精辟隽永，约五千字，阐述了老子朴素自然的哲学思想，是我国传统文化的经典之作，对我国两千多年来思想文化的发展，产生了深远的影响。

《史记》上记载：“老子百有六十余岁或二百余岁，以自修道而养寿也。

”历史上也有老子不知所终之说。

但有一点是可以肯定的，即老子比孔子年长近三十岁，且比孔子死得晚。

孔子活了七十二岁，由此推论老子应该是一位年逾百岁的老寿星。

传说中还有孔子向老子“问礼”的一段佳话，可见老子在当时是位受人尊敬的长者，德高望重。

老子之所以能长寿，与他毕生实践自己的养生主张有密切的关系。

中国古代养生文化的一大特色就是治身与修心的统一，即把身体的健康与道德修养、精神境界联系在一起，这一观点从老子的养生观中得到充分体现，并为后世所继承。

古人常说“修身养性”，他们不仅注重身体的健康状况，也注重道德和精神层面的内容，追求生命的完整和高尚。

具体到老子的养生观，他将养生和自己的哲学思想联系在一起，在养生中融入自己的宇宙意识和生命意识，在“道法自然”的基础上，对养生做了系统的论述。

老子认为，要想长生，最重要的是使人的血肉之躯与灵魂合一而不分离，关键在于“养神”，也就是使精神永不衰竭。

<<历史名人的养生之道>>

后记

终于，《历史名人的养生之道》这本书如期和读者见面了。

它的出版得到了中国物资出版社的大力支持，在此表示真挚的谢意!并对参与本书编写的成员：张志军、贺子锦、石云、王振伟、闫博、李超新、李忠良、赵静、李绍玲、李光亮、王章文、李宁、杜延起、马同建、张萍、刘芳、刘俊义、翟龙顺、张志勇、张晓坤表示感谢!

<<历史名人的养生之道>>

编辑推荐

健康长寿是所有人的理想，从古至今，一直诱惑着我们这些芸芸众生。那么，人的寿命究竟有多长呢？

《黄帝内经》里说：“尽终其天年，度百岁乃去。

”《庄子》中说：“人，上寿百岁，中寿八十，下寿六十。

”王充也认为：“百岁之寿，盖人年之正数也。

犹物至秋而死，物命之正期也。

”现代医学认为人的寿命在100-120岁之间。

理论上虽如此，但古语说“人生七十古来稀”，能超过百岁的人毕竟是少数。

可在中国古代的历史名人中，长寿者却不乏其人，究其原因，他们都深谙养生之道，并且在实践中总结出了一套适合自己的养生理论。

我们现在的生活质量提高了，同时社会环境也复杂了，现代人要想长寿，从古人那里学习些养生之道，还是很有裨益的。

<<历史名人的养生之道>>

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>