

<<中国养生文化>>

图书基本信息

书名：<<中国养生文化>>

13位ISBN编号：9787532528615

10位ISBN编号：7532528618

出版时间：2001-6-1

出版时间：上海古籍出版社

作者：仓阳卿

页数：195

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>

## <<中国养生文化>>

### 内容概要

我们中国人，素有浓浓的养生文化意识。

养生，通常以词源释义，理解为个人的养生术，即营养摄养身心，以期健康长寿。

但稍加深思便可发现，养生的内涵，几乎关系到大文化的所有领域，囊括了优化人类的生存环境、善化人类质量的一切内容。

本书是“中国生活文化”丛书中的《中国养生文化》分册，该书以大量精美的图片及详尽的文字，全面系统地介绍了中国悠久而丰富多彩的传统养生文化。

本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，具有一定的科学性、系统性、知识性及可读性，有易于读者对中国的传统养生文化有一个较为全面的了解，对提高人们的文化生活水平具有一定的促进作用。

书籍目录

前言七尺之躯人寿短促的困惑祈期长寿的心理寿星的存在寿星的奥秘阴阳五行说“心”七情六欲喜怒忧与恐养性自得其乐热爱生活家庭乐趣莫遗失童心饮食 水、火、器与熟食 五味的功过、利害 清淡得真性正味 按时适量 情绪与氛围 水 茶 酒 长寿食品 药食同源 饮食禁忌男女 永恒话题的高起点 发端于养生文明 酣睡了两千年的房室宝典 房室学问的膨胀异化 发人深省的四大处方 性的禁忌健美五题

## 章节摘录

七尺之躯 古代中国人，习惯以“七尺”为标准身高。

七尺，合今制一点七米上下。

人的七尺之躯，还不及马高牛大，更不比狮雄虎威。

然而，人们每每慷慨豪言“昂藏七尺之躯”、“堂堂七尺男儿”，毫不怀疑这七尺之躯足堪与身高九万里的盘古并肩，顶天立地。

确实，唯有人，能够如此自觉地给自己在天地宇宙间确立崇高的位置。

早在二、三千年前，道家鼻祖老子就宣称：“道大，天大，地大，人亦大。域中（宇宙间）有四大，而人居其一焉。

”（《老子》二十五章）把人视为与天地同大，可真是了不起的自我意识。

儒家经典里，则不乏天地万物中唯人为灵的卓越见识：“惟天地，万物父母；惟人，万物之灵”（《尚书·泰誓上》）；“人者，天地之心也”（《礼记·礼运》）。

至于养生家，当然更认为世上没有比人更可宝贵的。

《黄帝内经·素问·宝命全形论》就明确指出：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。

”人的大，尤其大在精神世界。

人，不仅有充满活力的血肉之躯，更具备其他任何生物所没有的高级思维神经系统。

人的思维能力之巨，想象能力之大，常常令人们自己都感到吃惊。

何况这种能力在永不间断地开拓伸展，人类思想宝库随之日益充实。

.....

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>