

<<老年人养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<老年人养生宝典>>

13位ISBN编号：9787535954244

10位ISBN编号：7535954243

出版时间：2011-1

出版时间：广东科技

作者：(清)曹庭栋|译者:卢银兰//周银海|绘画:王培堃

页数：251

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>

<<老年人养生宝典>>

内容概要

曹庭栋历经康熙、雍正、乾隆三朝，享寿过八旬。

《老老恒言》便是其集清以前各家养生思想之大成，并结合自身实践，编纂而成的养生专著，因此具有很强的说服力，成为老年人养生的经典之作。

卢银兰、周银海的《老年人养生宝典(图说老老恒言)》译注《老老恒言》，配有300多幅幽默的绘图，分别从饮食起居、运动导引、预防疾病等日常生活细节阐述具体的养生方法，强调养生要适合自身特点，不能人云亦云，同时对原书中一些迷信思想作了批判。

《老年人养生宝典(图说老老恒言)》还按原著附有粥方100种，分为上、中、下三品，可供参考。

<<老年人养生宝典>>

作者简介

作者：（清代）曹庭栋 编译：卢银兰 周银海 插图作者：王培堃 曹庭栋，历经康熙、雍正、乾隆三朝，享寿过八旬。

《老老恒言》便是其集清以前各家养生思想之人成，并结合自身实践，编纂而成的养生专著，因此具有很强的说服力，成为老年人养生的经典之作。

<<老年人养生宝典>>

书籍目录

卷一一、安寝二、晨兴三、盥洗四、饮食五、食物六、散步七、昼卧八、夜坐卷二一、燕居二、省心三、见客四、出门五、防疾六、慎药七、消遣八、导引卷三一、书室二、书几三、坐榻四、杖五、衣六、帽七、带八、袜九、鞋十、杂器卷四一、卧房二、床三、帐四、枕五、席六、被七、褥八、便器卷五一、粥谱说二、上品三十六三、中品二十七四、下品三十七

<<老年人养生宝典>>

章节摘录

版权页：插图：《礼记·内则》提示：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多成，调以滑甘。

”酸苦辛成的滋味，与木火金水相配属。

多吃四季所属的滋味，可以用来调养四季生气。

四季都用滑甘滋味调和，象征对土地的依附，因为甘属土。

唐代名医孙思邈则认为：“春少酸增甘，夏少苦增辛，秋少辛增酸，冬少咸增苦，四季少甘增成。

”我觉得《礼记·内则》意在顺承旺盛之气，孙氏意在扶助衰弱之气。

比如春季，肝为主脏，酸与肝相应，故《礼记·内则》强调说春多酸，可以补肝。

肝属木，脾属土，五行之中木克土，肝气过旺就会克制脾脏。

所以孙思邈强调春季吃甘可以助养脾脏。

在我看来，无论什么季节，五味都不能偏多。

葛洪在《抱朴子》上也说：“酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。

”这是五味克制五脏，是五行的自然道理。

有人说：“我就喜欢吃甜的，也没见身体有什么伤害啊。

”其实，这只是当时没有立即感觉到罢了，时间长了，对身体是有害的。

<<老年人养生宝典>>

媒体关注与评论

慎起居、适寒暖、节饮食、调脾胃、和情志、养心神。

——曹庭栋的长寿之道粥能益人，老年尤宜……老年有竟日食粥，不计顿，饥即食，亦能体强健，享大寿。

——《老老恒言·粥谱说》法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳。

——黄帝内经善养生者，慎起居，节饮食，道引关节，吐故纳新。

——苏东坡

<<老年人养生宝典>>

编辑推荐

《老年人养生宝典:图说老老恒言》：三百余幅精美插图，简洁通俗，赏心悦目，囊括老年生活细节，浅显易懂，简便易行。

<<老年人养生宝典>>

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>