

<<道教饮食养生指要>>

图书基本信息

书名：<<道教饮食养生指要>>

13位ISBN编号：9787801239013

10位ISBN编号：7801239016

出版时间：2007-9

出版时间：宗教文化

作者：黄永锋

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>

<<道教饮食养生指要>>

内容概要

《道教饮食养生指要》是黄永锋博士论文后续之作，是一本新专著。

他认为道教服食与道教饮食既有联系又有区别。

基于此种认识，作者广泛稽查《道藏》内外各种文献，写出这本与博士论文内容相异，又可相互补益之专著，充实了道教养生学研究园地。

据我所知，系统讨论道教饮食养生思想之专书，这是第一部。

该著一大亮点是资料翔实。

古籍中道教饮食养生论述错综繁多，永锋从道教养生经典、道教类书、道教传记及历代史志诗文等中辑录出大量相关文献，读者可以从该书正文诸多表格、引文及书后三个附录中有所体会。

此外，该书尽力对道教饮食思想作了全面阐述，书中从饮食均衡、饮食有节、饮食制宜、饮食禁忌、饮食保健、饮食疗养等六方面解析道门饮食养生思想主旨。

“民以食为天”（西汉司马迁《史记·酈食其传》）、“饮膳为养生之首务”（元忽思慧《饮膳正要》），是书对道教饮食观之总结，于当今世人饮食保健有一定的启迪作用。

<<道教饮食养生指要>>

作者简介

黄永锋，哲学博士。

福建仙游人，1976年9月生。

现任教于厦大学哲学系，并在四川大学道教与宗教文化研究所从事博士后研究工作，主要研究方向为道教文化与当代社会、道教养生学、道教与中国古代科技，已在《世界宗教研究》、《自然辩证法通讯》、《哲学动态》等学术刊物发表文章

<<道教饮食养生指要>>

书籍目录

总序序言前言第一章 饮食均衡 一、荤素搭配 二、谨和五味第二章 饮食有节 一、守时适量
二、辟谷节食第三章 饮食制宜 一、因时制宜 二、因人制宜 三、因地制宜第四章 饮食禁忌
一、食物禁忌 二、搭配禁忌第五章 饮食保健 一、食前养护 二、进食保养 三、食后健身第六
章 饮食疗养 一、粥饭疗养 二、酒茶疗养 三、其他疗养附录一：道教饮食保健箴言辑录附录二
：道教饮食修行故事汇编附录三：道教饮食养生诗词选读后记

<<道教饮食养生指要>>

编辑推荐

《道教饮食养生指要》由宗教文化出版社出版。

<<道教饮食养生指要>>

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>