

<<道与养生保健>>

图书基本信息

书名：<<道与养生保健>>

13位ISBN编号：9787802144149

10位ISBN编号：7802144140

出版时间：2008-6

出版时间：团结出版社

作者：江泛

页数：257

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>

## &lt;&lt;道与养生保健&gt;&gt;

## 前言

和谐是当今社会发展的主题，代表了人类共同的价值取向。

和谐也是中华民族的人文追求，天时地利人和、和为贵、家和万事兴……都体现了几千年来中国百姓的共同梦想。

和谐社会是指以人为主体的社会和谐发展状态，它包括人与自然的和谐、人自身的和谐、人与人的和谐、社会结构间的和谐等方面的基本内涵，其本质在于人的全面发展，基本前提和关键是人的健康。

健康长寿是人类世代相传的一种理想。

有了健康，才会有宁静祥和的感觉、白头偕老的意境、幸福美满的结局，才会有和谐的家庭、和谐的社会。

为了实现这个美好的理想，数千年来，人类一直都在孜孜探索，奋力追求，古今中外，莫不如此。

在养生保健的探索历程中，世界两大医学体系之一、东方医学的代表——中医无疑做出了杰出的贡献。

而中医是在道教炼丹的过程中形成和发展起来的。

学道者往往兼攻医术，故有“十道九医”之说。

在中医学史上，很多重要医药典籍和名医都与道教有着不可分割的关系，如中医学理论的奠基之作《黄帝内经》、中药学的奠基之作《神农本草经》等，著名的医家如孙思邈、葛洪、陶弘景等也都属道士。

张伯端的《悟真篇》不仅是全真派的内丹经典，也是当今世界气功界所尊崇的修行宝典……道教是中国土生土长的传统宗教，具有国教的地位。

它以长生成仙为终极追求，养生保健是其教义思想的核心，追求长生成仙是其基本特征。

道教本身就乐生恶死，因此，对于生命的保护、延长甚至永生，就成了道教最为关注和探索最多的课题。

道教确信“我命由我不由天”。

正是在这种积极人生态度的驱动下，两千年来，无数的道教徒在寻求长生成仙的道路上努力探索，锲而不舍，创造和发明了种类繁多、功效各异的养生延年之术，如外丹、内丹、服气、胎息、吐纳、服食、辟谷、存思、导引、按摩、房中等等养生术。

大多数养生方法都收到了与众不同的奇效，这些已被海内外医家和养生学家所公认。

这充分表现了道教热爱生命、渴望永生的热忱和探索精神。

儒、释、道三足鼎立，成为中国文化的支柱，也都讲养生。

儒家讲人世，佛家讲遁世，道家讲出世。

但道家的出世，着眼点在于通过自身修炼，达到长生久世、羽化登仙的人生境界。

从养生健身、延寿成仙的宗旨出发，道教全面继承发展了中华传统诸家的各种养生方法，并吸收了外来文化的精华，形成了独树一帜的多渠道、多层次的养生保健体系。

较之以精神解脱为根本宗旨的佛教和以道德修养为根本立场的儒家，道教更长于养生，独具佛、儒两家所缺的叩咽、辟谷、服饵、房中等术，具动静兼备、内外结合的特点。

较之以治病为根本宗旨的医家以及以技为根本宗旨的武术气功，道教气功更富高层次的功法及精深系统的理论。

在中国封建社会的佛、道、医、儒、武等诸家中，道教被公认为最擅长于养生。

以儒治世，以佛治心，以道治身，被许多封建帝王奉为教条。

道教丰富多彩的养生文化，充分体现了华夏民族的科学水平和卓异智慧。

没有道教徒长期不懈的养生实践，中国文化遗产中便不可能留下这一大批独特的养生思想和方法的瑰宝。

道教养生不仅在中国养生学中有重要的地位，同时也是一个亟待开掘的宝库。

这珍贵的历史文化遗产，更有待于我们今天的发掘和利用。

在此所介绍的只是沧海一粟。

但我希望通过我所介绍的这些方法，能给国人带来健美的体魄、美满的生活，让古老的道教为建设

谐社会做出应有的贡献。

## <<道与养生保健>>

### 内容概要

在中国古代社会的儒、释、道诸家文化中，道教被公认为最擅于养生。以儒治世、以佛治心、以道治身，被许多古代帝王和封建士大夫奉为信条。

从养生健身、延寿成仙的宗旨出发，道教全面继承和发展了中华传统诸子百家的各种养生方法，并吸收了许多外来文化的精华。

较之以精神解脱为根本宗旨的佛教和以道德修养为根本立场的儒家，道家更长于养生。

较之以治病为根本宗旨的医家以及以技巧为根本宗旨的武术气功，道教气功更富有层次的功法及精深系统的理论。

<<道与养生保健>>

作者简介

江泛，本名江献明，浙江金华人。  
现为《中国财富》浙江办事处主任、记者，北京江泛文化策略机构总监，艾青文学院常务副院长，长期研究中国经济及中国传统文化。  
著有《四时养生饮食保健》上、下卷，《四时饮食美容美体法》四卷，《道与企业管理》、《道与艺术》、《道与生态家居》、《道与养生保健》、《生活潜规则》四卷，《北京，来自中国民间的白皮书》等。

## &lt;&lt;道与养生保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 道教与中医一、国教、国医、国药二、易道、药道、医道三、中医学的奠基之作——《黄帝内经》四、中药学的奠基之作——《神农本草经》五、气功修行宝典——《悟真篇》六、世界最早的养生学专著——《养性延命录》七、开老年医学体系之先河——《千金方》第二章 长寿的秘密一、人类的寿命究竟有多长二、重人贵生；道教的生命观三、会养生才能长寿四、从天人合一到与天地同寿五、精神：道家修炼的最高境界六、既养神也全形第三章 饮食养生保健法一、仙风道骨与饮食二、道家如何吃喝三、道家的饮食选择四、道家饮食禁忌五、顺天时而饮食六、合地理而饮食七、道家的进补第四章 导引养生保健法一、道教运动养生的特点二、导引术三、太极拳四、五禽戏五、按摩术六、点穴术七、五官运动法八、五体运动法第五章 行气养生保健法一、行气与养生保健二、服气三、采气四、调息五、闭气六、胎息七、六字诀八、布气第六章 意念养生保健法一、意念与养生保健二、守静三、虚静四、守一五、守中六、存神七、内观八、坐忘九、守窍十、存思第七章 辟谷养生保健法一、辟谷溯源二、服气辟谷三、辟谷饮食四、服饵辟谷五、辟谷辅助功六、现代断食法第八章 香汤养生保健法一、道教与香汤浴二、药浴与养生保健三、药浴的保健原理四、药浴的保健功能五、药汤的配制六、药浴养生法第九章 房室养生保健法一、性与养生保健二、养精、保精、固精三、房中养生术四、四季节欲法五、房中禁忌六、求子术第十章 起居养生保健法一、日常起居与健康长寿二、择地而家居三、顺时而作息四、行止坐卧与养生五、睡眠养生法第十一章 自然养生保健法一、道教养生自然观二、日光养生保健法三、空气养生保健法四、泥沙养生保健法五、森林养生保健法六、高山养生保健法七、色彩养生保健法八、气味养生保健法九、声音养生保健法

## 章节摘录

第一章 道教与中医 一、国教、国医、国药 道教是中国土生土长的宗教，中国的国教曾为中国传统文化的发展做出过巨大贡献，在中国文化中占有着重要的地位。

中国传统文化三大支柱——儒、释、道，根底全在道教。

由于长生不死的信仰是道教义理的核心和道教人士孜孜以求的最高境界，因此对于生命的保护、延长甚至永生，就成了道教最为关注和探索最多的课题，道教的一切宗教活动因而也都是围绕养生保健、修道成仙而展开的。

从这一立场出发，道教必然要形成崇尚医药的传统——要达到修道长生这一度世目的，首先要祛病延年。

正如古代医学家葛洪所言：“神农曰：‘百病不愈，安得长生。

’”陶弘景也指出：“夫学生之道，当先治病……不先治病虽服食行无益于身。

”而医术的作用正是在于治病防病，延长人的寿命。

掌握一定的医药知识和技能是道徒进行自救，并进而济人的基础和前提，因此，修“仙道”必须先通“医道”，而自古以来历代修道而兼修医术者层出不穷，并有“十道九医”之说，这也是道教区别于其他宗教的一个显著特征。

道教为什么尚医，还有一个伦理原因，那就是道门奉行的“道人宁施人，勿为人所施”的祖训和“功行双全”的宗教伦理。

道教本着“内修金丹、外修道德”的教伦要求，认为行医施药是一种济世利人的“上功”和“大德”，这也是长生不死的一个先决条件。

……

## <<道与养生保健>>

### 编辑推荐

道教以长生成仙为终极追求，养生保健是其教义核心。道教的养生延年之术，如外丹、内丹、服气、胎息、吐纳、服食、辟谷、存思、导引、按摩、房中术等，都有着与众不同的奇效。在养生保健的历史探索中，中医无疑做出了杰出贡献。而中医是在道教炼丹的过程中形成和发展起来的。学道者往往兼备医术，故有“十道九医”之说。古代著名的医学家如孙思邈、葛洪、陶弘景也都属于道士。道教的养生文化体现了华夏民族的卓异智慧。



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>