

<<佛教养生十日谈>>

图书基本信息

书名：<<佛教养生十日谈>>

13位ISBN编号：9787807420255

10位ISBN编号：7807420251

出版时间：2006-11-01

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：王涛

页数：328

字数：650000

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>

## <<佛教养生十日谈>>

### 内容概要

法于阴阳，合于术数，食饮有节，起居有常。

不妄劳作，故能形神与俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。

本书详细讲解了道家养生之法。

气功、导引、服食、内丹、外丹……用气功疗法来调整全身的气脉循环，锻炼五脏六腑、筋骨皮肉的功能，以抵抗外来疾病的侵袭。

用药饵饮食疗法来补充人体内部的元气，增加人体内部的“水火相济”、“生化相需”，以求精力充沛，达到祛病、延年的目的。

## <<佛教养生十日谈>>

### 书籍目录

第一日 道教服饵术 道教和金石灵药 道教的饮食养生 道教与素食 道教房中术 道教养生理论 道教的日常起居养生法 第二日 道教的四季养生术 春季养生术 夏季养生术 秋季养生术 冬季养生术 二十四气导引术 以自然的力量养生 第三日 道家动功养生术 道家动功养生 吐故纳新的服气术 辟谷术 行术 缘督术 道家按摩术 静坐法 第四日 道家静功养生术 道家静功养生 清洁心灵的心斋术 守静 坐忘术 存思术 内视术 守一术 导引按摩法 空松功 第五日 老子的养生术 老子“复归婴儿”观 老子的养生术 内观澄心，生道常存 老子金丹大道揭秘 老子内丹功修持 第六日 庄子的养生术 庄子的长寿之道 生死如一 庄子的养生之道 庄子的养生术 庄子的自然观 第七日 道教的性命双修法 性命双修的内炼体系 养生、气功修炼与性 第八日 武当养生秘诀 张三丰的太极长寿诀 重阳祖师十论 运用周身经脉诀 内丹是太极拳道养生与技击之动力 武当活血治病八大气功 太极内功 张三丰太极丹经 张三丰《天口篇》注释 道家武术 第九日 道家女丹修身术 女真修炼法 女丹秘旨 孙不二的女性修身术 女丹派的筑基方法 女丹派炼精化（无）之方法 女丹功典籍注解 道家女丹功修炼概要 第十日 道家丹道要旨 内丹的奥秘 道教和合阴阳的养生之道 乾元功 炼精化（无），凝结圣胎 炼神还虚，乳哺面壁（与道合真） 九转内丹术

## <<佛教养生十日谈>>

### 编辑推荐

人的一生很短暂，需要我们做的事情很多，但唯有健康是最重要的，如果我们在年轻时过度地透支自己的身体，疾病就会在老年时找上你，就会让你为此付出代价。

“生命在于平衡。

”摄入的营养素缺乏，会造成机体营养不良而失去平衡；摄入的营养素过多，也会造成营养过剩而失去平衡，这些都会造成新陈代谢障碍而形成疾病。

但正常人体有良好的自稳力，对摄入营养素的波动，有一定的承受力和调节力。

青年人工作、生活、恋爱过程中的烦恼是难以避免的，将忧愁痛苦强行积郁在胸显然不妥。心情不好时，应尽量想办法“宣泄”或转移，如找知心朋友聊聊、一吐为快，或出去走走，上影剧院等。

遇有大的委屈或不幸时，也不妨痛哭一场。

这对于心理健康很有好处。

营养是生命之本、健康之基、力量之源。

营养也是使人具有充沛精力、过人智慧、创业理财、开拓未来的重要保证。

但是，水可载舟，也可覆舟，食可养人，也能伤人。

疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。

<<佛教养生十日谈>>

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>