

<<养生大师语录>>

图书基本信息

书名：<<养生大师语录>>

13位ISBN编号：9787807425809

10位ISBN编号：7807425806

出版时间：2009-5

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：洗华 编

页数：202

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>

## 前言

中华民族上下五千年经历了上古时期、先秦时期、汉唐时期、宋元时期、明清时期、近代等多个历史时代。

在浩瀚无际的历史长河中健康长寿一直是人们追求的美好愿望，因此养生文化不断丰富发展，相比之下有中国古代哲学和中医基本理论为底蕴的中国的养生产理论与实践，显得尤为博大精深，影响遍及全世界。

这些千古流传的以中国古代哲学和中医基本理论为底蕴的养生经典著作，在每个历史时期都显现出养生文化的光芒，是我们今天学习、研究和继承、发扬的奠基石。

不论社会环境有多大的改变，医药学是民族繁衍的保证。

秦汉时期的《黄帝内经》刊行出版，第一部奠定临床辨证基础的《伤寒杂病论》问世，第一部药学本草《神农本草经》问世，华佗创外科学史，开世界麻醉先河，现存最早的一部系统论述脉学的专著《脉经》问世，我国最早的传世针灸古籍《黄帝针灸甲乙经》问世，晋代葛洪创世界上记载天花的先河，隋唐时期的《诸病源候论》是我国历史上第一部专述病源和证候的书，也是我国第一部由朝廷敕编，集体编撰的医学理论著作。

隋唐时期药王孙思邈著《备急千金要方》和《千金翼方》合称《千金方》首次记载了脚气病的正确治疗和预防方法。

欧洲人第一次论述脚气病是1642年，比他晚了1000年，集汉代以来晋唐医方之大成的《外台秘要》问世，唐政府颁布了世界上第一部国家药典《新修本草》。

医药学的进步大大推动了养生学的进步。

汉字已从先秦的篆书和隶书过度演变到楷书、草书、行书，更有利于经典著作的留存。

印刷术的出现更有助于图书典籍的留存。

1840年鸦片战争以后，海禁大开，打断了中国社会的正常发展，从此结束了漫长的封建社会。

中国逐步地变成了一个半殖民地、半封建的社会。

伴随着帝国主义列强进行文化侵略的需要和传道士的来华，西方医学在我国日益广泛深入传播，医疗作为传教手段使教会医院遍地开花、翻译医书、成立学术团体、吸引留学生形成了中医、西医并存的局面。

## <<养生大师语录>>

### 内容概要

《养生大师语录(全彩图文典藏本)》主要以历史为主线，分别介绍先秦时期、汉唐时期、宋元时期、明清时期各著名医家的养生代表著作，包括他们的主要养生学贡献以及在其代表著作中所记载的有关养生的内容。

《养生大师语录(全彩图文典藏本)》首先记载原文，然后对古文进行解释，最后编者提出按语。书中的养生学知识涉及面广，涵盖修生养性、饮食保健、运动养生、起居注意、房事养生等各方面的内容。

书中既有养生学理论的阐释，又有具体养生方法的记载，并且通过编者的按语把古代的养生知识和现代养生结合起来，能较好的指导现代人如何进行养生保健，是一部实用性较强的书籍。

从古至今，养生是一个不变的话题。

传统的养生文化历史悠久，内容丰赡。

我们力求从传统顾及中去发掘宝贵的养生知识，奉献给广大读者，以期能为读者的养生提供指导和帮助。

读完《养生大师语录(全彩图文典藏本)》，你将会发现健康长寿不再是一件困难的事情，

<<养生大师语录>>

书籍目录

前言第一章 先秦时期 第一节《道德经》 第二节《南华真经》 第三节《管子》 第四节《论语》 第五节《荀子》 第六节《吕氏春秋》 第七节《黄帝内经》 第八节《马王堆医书》第二章 汉唐时期 第一节《伤寒杂病论》 第二节《抱朴子内篇》 第三节《养性延命录》 第四节《备急千金要方》 第五节《千金翼方》 第六节《天隐子养生书》 第七节《外台秘要》 第八节《神农本草经》 第九节《淮南子》 第十节《卫生歌》第三章 宋元时期 第一节《素问病机气宜保命集》 第二节《脾胃论》 第三节《格致余论》 第四节《儒门事亲》 第五节《饮膳正要》 第六节《寿亲养老新书》 第七节《摄生消息论》 第八节《三元延寿参赞书》第四章 明清时期 第一节《景岳全书》《类经》 第二节《遵生八笺》 第三节《寿世保元》 第四节《养生四要》 第五节《修龄要旨》 第六节《本草纲目》 第七节《老老恒言》 第八节《类修要诀》

## 章节摘录

第一节《道德经》 《道德经》又名《老子》，是道家的主要经典著作。其哲学思想对中医养生学产生了重要影响，被称为中国养生学的理论源泉。作者老子，被誉为“养生祖师爷”，把养生治身与治国平天下放到同等重要的地位。是我国春秋末期一个伟大的哲学家，中国道家文化的创始人，在养生方面也有其独特的见解。《道德经》记载了老子的养生主张和养生方法，被视为中华民族养生保健知识的经典著作。

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>