

健康是人生第一财富。

——爱默逊

身体的健康比美丽更好。

——伊索

目 录

第一章	人能长寿 宗教养生奥秘 ·····	(1)
第二章	宗教养生长寿术 ·····	(11)
1.	道生术——道教养生长寿术·····	(11)
1·1	道生术的 养 生 理 论·····	(11)
1·2	道生术的基本内容及修 习法·····	(15)
	(一) 修德养性术·····	(15)
	(二) 调息导引术·····	(15)
	(三) 摄养房中术·····	(24)
	(四) 居食医药术·····	(27)
2.	禅定术——佛教养生长寿术·····	(32)
2·1	禅定术的 养 生 理 论·····	(32)
2·2	禅定术的基本内容及修习 法·····	(34)
	(一) 修心术·····	(34)
	(二) 修身术·····	(34)
	(三) 居食医药术·····	(38)
第三章	宗教养生 妙方：炼心 修性术 ·····	(41)
1.	炼心 修性 论·····	(41)
1·1	道教 炼心 修性 论·····	(41)
1·2	佛教 炼心 修性 论·····	(44)

2.	炼心修性术	(46)
2·1	道德情操——炼心修性的 必修课	(46)
2·2	静——炼心修性的基本方 法	(47)
第四章	宗教长寿奇方：人体宇宙融合术	(49)
1.	人与自然相融合的四季摄生术	(49)
1·1	春季摄生术	(49)
1·2	夏季摄生术	(50)
1·3	秋季摄生术	(50)
1·4	冬季摄生术	(51)
2.	人体与宇宙交融术	(51)
第五章	人与自然协调：宗教养生气功术	(53)
1.	养生气功术对人体抗衰老 功用	(53)
1·1	养生气功本对人体的良益 作用	(53)
	(一) 增强体质 却病延年	(54)
	(二) 开发智力 激发潜能	(54)
	(三) 陶冶性情 涵养道德	(54)
1·2	“气”对人体的生理效 应	(54)
	(一) 对大脑中枢的调整作用	(55)
	(二) 对呼吸系统的调整作用	(55)
	(三) 对消化系统的调整作用	(56)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>