

2/080/3026

内 容 提 要

《中国传统养生术》一书，系作者根据有关历代典籍及现代研究及资料综合整理编成。其内容主要是从传统养生术角度，分别就生活、饮食、分龄、方药、诸子、功法、杂说等方面介绍我国人民世代代积累总结的传统养生保健经验，即养生之道。可供广大中老年读者养生保健参考。



前 言

养生术是指保健延年的方法，其方法很多，内容丰富，在我国由来已久。诸子、佛道、杏林等人物对此都十分重视，在衣食住行，动言视听等多个方面，积累了丰富的经验。

我国历代有关典籍，记载了大量的饮食、起居、气功、导引、按摩、药饵、文娱、体育、艺术等养生精华。现代研究表明，我国的养生学在战国时期就已经取得了相当的成就。如成书于战国时代的我国现存最早的医学典籍《灵枢·本神》说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”对养生进行了高度的概括和总结。

儒家先导孔子的戒色、戒斗、戒得三戒学说；道家杰出人物老子、庄子的法道自然，柔弱虚静，天人相应，逍遥齐物，修身守一，忘我无为；佛道杂字的诸多主张、学说、观点以及华佗、魏伯阳、嵇康、葛洪、陶弘景、孙思邈、陈直、高濂、李东垣、李时珍、朱丹溪、万全、曹庭栋等医家，养生家在养生学方面作出的贡献，对后世产生了深远的影响，很多方法直到今天仍然受到人们的欢迎。

由于工作的原因，笔者在养生领域有所涉猎，进行了较为深入细致的研究，记下了大量的读书笔记及卡片，并将所得从传统养生角度进行了整理，分为生活、饮食、分龄、方药、诸子、

功法、杂说等七大类。

随着人民生活水平的提高,对婴幼儿、儿童、青少年、青壮年、老年、妇女的养生便提到生活的日程上来,有鉴于此,笔者不惮力薄,学识溷陋,整理了与人们生活密切相关的内容和方法,愿借以《孟子》“老吾老,以及人之老,幼吾幼,以及人之幼”金玉良言,奉献给广大的养生爱好者。

此书出版若对人们保健延年,跻于寿域,有所补益,将是我们最大的欣慰。同时恳请广大读者批评指正。

徐 泽

1990年6月于武汉玫瑰园小斋

目 录

生活篇	1
一、情志与养生	1
二、书法与养生	5
三、情趣颐养	7
四、沐浴与养生	9
五、房中养生术.....	11
六、旅游养生.....	15
七、睡眠养生术.....	17
八、枕与养生.....	19
九、音乐颐养.....	22
饮食篇	24
一、饮食养生术.....	24
二、瓜果养生宜忌.....	29
三、粥食与养生.....	36
四、药粥便览.....	40
五、传统膳食养生方.....	46
六、药酒保健方.....	48
七、仙人酒.....	53
分龄篇	56
一、养生的根本——婚配.....	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/>