

# 《中国古代养生史略》

## 图书基本信息

书名：《中国古代养生史略》

13位ISBN编号：9787811116571

10位ISBN编号：781111657X

出版时间：2009-12

出版社：东华大学出版社

作者：周际明

页数：295

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中国古代养生史略》

## 内容概要

《中国古代养生史略》内容简介：养生文化是中华民族优秀文化的一个重要组成部分，是对人的生命现象和生命历程的精心观察与深入探讨，它历史悠久，源远流长，博大精深。一个有着悠久历史的文明古国，之所以在地球上绵延生存下来，就是因为这个民族在与影响生命健康的因素不断抗争的过程中，获得了丰富的经验。中国古代养生文化的形成和发展经历了漫长的岁月，历朝历代养生名家、医家和广大劳动人民通过长期的防病保健的实践，不断丰富和发展了养生文化思想的内容，对中华民族的繁衍生息做出了卓越贡献。

养生之道，因人而异，然仁者见仁，智者见智。众多古圣先贤和医家都有自己的养生思想、原则和长寿经验，并各有特点。譬如老子主张“顺乎自然，清静无为，致虚极，守静笃；知足常乐。”孔子“精神豁达，知足不贪，食居慎节，爱好广泛。”孟子的“善养吾浩然之气。”董仲舒提出“循天之道以养其身，谓之道也。”曹操“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已，盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年。”华佗“淡薄名利地位，动静相继，劳逸适度。”孙思邈“养生之道，常欲小劳，但莫大疲。”陆游“睡前热水洗脚，头脚寒暖，四季平安。”

# 《中国古代养生史略》

## 书籍目录

- 一、上古时期的养生（一）人文初祖——伏羲 1.伏羲生平简介 2.伏羲的养生实践（二）中华民族的始祖——黄帝 1.黄帝生平简介 2.黄帝养生术（三）中华养生文化创立者——彭祖 1.彭祖生平简介 2.彭祖的养生长寿术 3.彭祖对后世的影响（四）《周易》与养生 1.《周易》简介 2.《周易》养生学说二、春秋战国时期的养生（一）道教创始人——老子 1.老子其人 2.老子的养生智慧（二）儒学创始入——孔子 1.孔子生平简介 2.孔子的养生思想（三）逍遥自得——庄子 1.庄子其人 2.庄子的养生之道（四）善养浩然之气——孟子 1.孟子生平简介 2.孟子的养生思想（五）“春秋第一相”——管仲 1.管仲生平简介 2.《管子》的养生学说（六）《吕氏春秋》的养生观 1.《吕氏春秋》简介 2.《吕氏春秋》养生思想三、秦汉时期的养生（一）千古一帝——秦始皇 1.秦始皇生平简介 2.秦始皇的求仙不死梦（二）雄才大略——汉武帝 1.汉武帝生平简介 2.汉武帝的养生健身（三）“鸿儒”——董仲舒 1.董仲舒生平简介 2.董仲舒的养生思想（四）医圣——张仲景 1.张仲景生平简介 2.张仲景的养生思想（五）医神——华佗 1.华佗生平简介 2.华佗与五禽戏（六）魏武帝——曹操 1.曹操生平简介 2.曹操养生术 3.曹操诗言养生（七）传统养生宝典——《黄帝内经》 1.《黄帝内经》简介 2.《黄帝内经》的养生哲学思想四、魏晋、南北朝时期的养生（一）侠士精神——嵇康 1.嵇康生平简介 2.嵇康的《养生论》（二）人仙之间——葛洪 1.葛洪生平简介 2.葛洪的养生思想 3.个人修道与长生（三）山中宰相——陶弘景 1.陶弘景生平简介 2.陶弘景的《养性延命录》（四）教育思想家——颜之推 1.颜之推生平简介 2.颜之推的养生思想与实践五、隋唐时期的养生（一）药王孙思邈 1.孙思邈生平简介 2.孙思邈的养生之道（二）食疗专家——孟诜 1.孟诜生平简介 2.孟诜与《食疗本草》（三）女皇——武则天 1.武则天生平简介 2.武则天的养生术（四）著名道士——司马承祯 1.司马承祯生平简介 2.司马承祯的养生思想（五）“香山居士”——白居易 1.白居易生平简介 2.白居易的养生之道六、宋元时期的养生（一）睡仙——陈抟 1.陈抟生平简介 2.陈抟与睡功（二）大文豪——苏东坡 1.苏东坡生平简介 2.苏东坡养生理念与实践（三）老年养生学家——陈直 1.陈直生平简介 2.陈直与《养老奉亲书》（四）金元名医与养生家 1.高尚先生——刘完素 2.名医——李东垣 3.“滋阴派”——朱丹溪（五）“仙翁”——邱处机 1.邱处机生平简介 2.邱处机养生观二二三（六）寿星诗翁——陆游 1.陆游生平简介 2.陆游的养生观七、明清时期的养生（一）寿星——冷谦 1.冷谦生平简介 2.冷谦的气功与导引（二）明代大医家——万全 1.万全生平简介 2.万全的《养生四要》（三）“张熟地”——张景岳 1.张景岳生平简介 2.张景岳的养生思想（四）老年养生专家——曹庭栋 1.曹庭栋生平简介 2.曹庭栋的老年养生观（五）“古稀天子”——乾隆 1.乾隆生平简介 2.乾隆的养生之道（六）教育家和体育家——颜元 1.颜元生平简介 2.颜元体育思想的主要内容 3.颜元的体育实践与意义（七）清代重臣——曾国藩 1.曾国藩生平简介 2.曾国藩的养生思想与实践

# 《中国古代养生史略》

## 章节摘录

广义地说，自从人类始祖诞生的那天开始，养生作为一种文化现象也就随之问世了。只不过殷商时代之前的华夏民族发展史缺乏文字记载，仅仅留下了一个个充满神奇色彩的历史传说。早在三皇五帝之前的旧石器时代，我国传说中的“阴康氏”部落的先民由于生活在潮湿的自然环境之中，加上劳动繁重，所以不少人得了“关节不利”的毛病。为了对付这种疾病，“阴康氏”部落的先民发明了一种“摔筋骨、动支节”的养生方法。这就是《路史》前纪卷九所说的：“阴康氏时，水渌不疏，江不行其原，阴凝而易闷。人既郁于内，腠理滞着而多重，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利道之，是谓大舞。”所谓“大舞”，实际上就是一种类似于气功导引的养生方法。其基本作用是宣达腠理、通利关节，达到散瘀消积、保持健康的目的。《路史》中有关“大舞”的记载虽属后人补记，但大体上却与原始文化的特征相吻合。据《史记·扁鹊传》介绍，黄帝时的大将兼名医俞跗就十分擅长以按摩、导引及气功为内容的动态养生法。伴随着导引动功的产生，静功养生法也初露端倪。相传黄帝本人就曾向一个名叫广成子的人求教这种养生方法：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无所，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”（《庄子·在宥》）意思是说长生之道，关键在于清静无为，这就涉及到了静功养生的要点。

# 《中国古代养生史略》

## 精彩短评

- 1、参考丛书，不错
- 2、长点点见识
- 3、此书很好，值得好好学习此书很好，值得好好学习。

# 《中国古代养生史略》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)