

# 《国学养生密码》

## 图书基本信息

书名：《国学养生密码》

13位ISBN编号：9787811326529

10位ISBN编号：7811326523

出版时间：2010-1

出版社：江西高校出版社

作者：薛慧

页数：276

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)

# 《国学养生密码》

## 内容概要

## 书籍目录

第一篇儒家养生：“三纲八条”，养德尽性

第一章透视儒家养生思想的精髓

儒家文化中折射出的中医养生思想

儒家养生文化精要

守静、坐忘之儒家功

第二章儒家经典《论语》中的养生经

“仁者寿”，颠扑不破的养生真理

中庸是为人处世之道，也是养生之道

君子有三戒，养生亦有三戒

情绪不稳，疾病就会上身

勤用脑是保持大脑活力的灵丹妙药

益友利养生，损友伤身心

《论语》中的饮食养生秘诀

音乐养生：孔子“无一日不歌”

第三章医易同源：《易经》中的养生智慧

为什么说医易同源

阴阳平衡则百病不生

生命在于运动，运动成就健康

《易经》里的饮食养生奥秘

不同卦象体质人的养生方案

看面相知健康

手相养生：藏在手里的健康预报

从“七损八益”解读房事养生

“藏风聚气”，家居风水中的健康常识

第四章儒家名人的养生之道

孔子：万世师表，德高寿长

孟子：清心寡欲，善养浩然正气

荀子：养备而动，节制以养心

朱熹：养生重在顺道、主静、居敬

第二篇道教养生：天人合一，与道同体

第一章道教养生思想的精髓

国教、国医、国药

道教养生思想的精髓

道教的养生修炼方法

以素养寿，道教的饮食养生之道

第二章老子和《道德经》

老子的长寿秘诀

养生要顺“自然”

恬淡虚无，少私寡欲

向婴儿学习养生之道

第三章葛洪和《抱朴子养生论》

葛洪其人

我命在我不在天，养生以不伤为本

行气的最高境界是达到胎息状态

“保精”——葛洪房中术的关键

“辟谷”——祛病延年的清肠运动

葛洪的炼丹服药养生法

## 第四章陶弘景和《养性延命录》

### 陶弘景的养生法

摄养、保精、养神是养生大法

陶弘景行气延年“六字诀”的真谛

叩齿养生，简单易行效果好

干浴法：活血通脉，强身健体

戒饱食，护脾胃，防早衰

## 第五章道教名人养生之道

庄子：超然自得，气功养生

管子：顺四时，节情欲，求平正

彭祖：养神有道，生活有节

鬼谷子：养德安神，仿生养生

孙思邈：精于养性，节欲保精

司马承祯：静心、除欲、乐观处世

丘处机：精于四季养生的“神仙”

## 第三篇佛教养生：修禅调心，超越生死

### 第一章佛教养生思想的精髓

佛理、佛医与养生

佛教“三学”中的中医养生观

佛学的仁寿观——四谛、五蕴、十二因缘

修心——佛家养生的核心

### 第二章慧能《六祖坛经》的随缘养生开示

修心必先修“忍辱”

平常心是修行之道，亦是养生之道

随遇而安才会让心永远快乐宁静

禅坐是修身养性的好方法

知足常乐——养生的最高境界

### 第三章藏传佛教养生法

藏密与中医学的关系

藏医——在寺庙中产生的佛教医学

自然条件恶劣，喇嘛为何能长寿

藏传佛教的养生修炼方法

### 第四章佛教日常养生保健法

粗茶淡饭营养生

拜佛：在修行中使身心得到滋养

双手合十也能养生

念佛读经：去除烦恼，助益身心健康

禅茶：意境高妙，养生助道

佛教修心健体的动功养生功法

佛教音乐也是养生的良药

佛门常用的拿捏按摩疗法

佛门常用的方药养生法

## 第四篇其他国学经典中的养生智慧

### 第一章《黄帝内经》：培本固元，养生有“道”

《黄帝内经》究竟是一本什么样的书

日常养生保健总原则：法于阴阳，和于术数

最健康的生活方式：饮食法地道，居处法天道

《黄帝内经》核心思想：不治已病治未病

用情志治疗情志，不用吃药的治病良方

四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气  
经络是人体最好的医药  
五脏六腑各司其职，身体就会健康安泰  
五味宜五脏，饮食要与五味相匹配  
用《黄帝内经》来解读生活中的为什么  
第二章《本草纲目》：华夏仙草养生千金方  
二十七载光阴练就一部《本草纲目》  
对人体生命的新认识——李时珍的养生精华  
食补胜过药补，食物本草帮你巩固健康的根基  
李时珍：粥是第一补人之物  
调和五味，滋养五脏，顺应四时，方为养生之妙法  
排毒：天然食物是最好的选择  
女人的美丽源自最简单的花草  
医食同源，食物是最好的治病良方  
第三章《红楼梦》中的现代养生方案  
曹雪芹其人，《红楼梦》其书  
纵览《红楼梦》中的养生之道  
从贾宝玉的养生之道谈养生  
红楼寿星的快乐养生学  
金陵十二钗，养生各有妙法  
“百病寒为先”，防风寒是养生第一要务  
从梦中发现我们身体的异常  
红楼美食中的养生奥秘  
《红楼梦》教给我们的睡眠养生之道  
红楼梦中人的休闲养生法  
《红楼梦》中的中医传统疗法  
第四章医说三国，将中医养生进行到底  
从曹操“割发代首”说起  
诸葛亮英年早逝带来的养生借鉴  
嫉妒心让小周郎一命呜呼  
从诸葛亮的草堂春睡说“春困”  
曹军“望梅止渴”背后的养生启示  
医说关公的美髯与卧蚕眉  
探秘刘备的大耳朵  
张飞“鼙声如雷”后的致命因  
神医华佗的养生精髓  
养生小贴士：五禽戏  
第五章《菜根谭》：中和闲适的养生之道  
谈养生首先要谈自慎  
养生先养心，心养则寿长  
俭朴生活，养生之妙药  
学会忙里偷闲，就是在为健康储备能量  
嬉笑欢乐多添寿，郁郁寡欢命不长  
冥想：放松与养生的好方法  
拥有淡泊的人必定是健康幸福的  
活在当下，乐活人生才是真

# 《国学养生密码》

## 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)