

《修身养性的古代文化》

图书基本信息

书名：《修身养性的古代文化》

13位ISBN编号：9787224114642

出版时间：2015-6

作者：洪丕谟

页数：220

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

《修身养性的古代文化》

内容概要

《修身养性的古代文化》

作者简介

洪丕谟（1940—2005），浙江宁波人，被学术界誉为“奇人”“江南才子”“上海滩上一枝笔”，曾任华东政法学院文学院文学与法研究所所长、华东政法学院古籍整理研究所教授、中国书法家协会第一届学术委员、上海市大学书法教育协会会长、香港中医专业学院客座教授。他还是一位勤奋的多产作家，一生创作撰写了百余部、2000万字文史方面的著作。

《修身养性的古代文化》

书籍目录

前言 / 1

上篇 中国养生长生思想概观 / 1

第一章 历史长河中的养生长生术 / 3

第二章 天人合一的养生长生观 / 21

中篇 日常生活中的养生长生术 / 29

第一章 平昔起居与养生 / 31

第二章 养生与居处风水及环境卫生 / 41

第三章 饮食的养生之道 / 49

第四章 烟、酒、茶利弊谈 / 59

第五章 性生活与健康 / 71

第六章 日常生活中的情绪调摄 / 83

第七章 睡眠的学问 / 93

下篇 渊源深长的古代养生长生术 / 103

第一章 静里乾坤 / 105

第二章 气功启秘 / 115

第三章 药物养生 / 129

第四章 按摩导引术 / 145

第五章 美容与养生 / 161

第六章 儒家养生术 / 171

第七章 释家修性术 / 183

第八章 道家长生术 / 191

后记 / 207

《修身养性的古代文化》

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