

《道教养生方法精粹》

图书基本信息

书名：《道教养生方法精粹》

13位ISBN编号：9787515207086

出版时间：2014-11-1

作者：张兴发

页数：481

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

《道教养生方法精粹》

内容概要

《道教养生方法精粹》分为道论篇、日用篇、功法篇、医药篇和修炼篇，共计十四章来编写，既重视思想理论，又关注具体方法；既讲求实践，又追求理论依据；既有文字的说明，又有具体功法的演示，读来让人耳目一新。充分揭示了道教尊道贵德、天人合一、重生贵和、抱朴守真等基本道义，同时充分反映了中国人的精神生活、信仰心理和价值取向。《道教养生方法精粹》既重视思想理论，又关注具体方法；既讲求实践，又追求理论依据。

书籍目录

道论篇

第一章 老子养生之道

第一节 道法自然的养生观

第二节 防患未然的疾病观

第三节 淡泊滋味的营养观

第四节 动而愈出的运动观

第五节 专气致柔的返朴观

第六节 啬宝精气的固本观

第二章 庄子养生之道

第一节 清心寡欲的修身观

第二节 顺其自然的应世观

第三节 万物齐同的生命观

第三章 列子养生之道

第一节 顺乎自然的养生观

第二节 涵养元气的修身观

第三节 尚柔主静的修心观

第四章 《黄帝内经》养生之道

第一节 顺应自然的基本原则

第二节 调摄精神的养生基础

第三节 饮食有节的营养主张

第四节 起居有常的养生方法

第五节 调养精气的根本之源

第五章 《黄帝阴符经》养生之道

第一节 顺应自然的养生原则

第二节 巧夺天机的养生法则

第三节 我命由我的养生宗旨

日用篇

第六章 道教四季节气养生法

第一节 春季养生法

第二节 夏季养生法

第三节 秋季养生法

第四节 冬季养生法

第五节 二十四节气养生

结语

第七章 道教服食法

第一节 饮食法

第二节 辟谷法

第八章 道教起居养生法

第一节 咽津法

第二节 浴面法

第三节 洗头栉发法

第四节 叩齿法

第五节 排泄法

第六节 沐浴更衣法

第七节 睡眠法

第九章 道教房中养生法

第一节 房中原则

- 第二节 房中宜忌
- 第三节 房中诸法
- 第四节 房中药具
- 功法篇
- 第十章 道教动功养生法
 - 第一节 无极功
 - 第二节 阴阳功
 - 第三节 五行功
 - 第四节 三丰太极养生
- 第十一章 道教静功养生法
 - 第一节 服气法
 - 第二节 调息法
 - 第三节 存思法
 - 第四节 打坐
 - 第五节 服日、月、光、牙法
 - 第六节 桩功
- 医药篇
- 第十二章 道教医药养生法
 - 第一节 情志养生法
 - 第二节 按摩养生法
 - 第三节 道教养生药方
 - 第四节 药粥养生法
 - 第五节 药酒养生法
 - 第六节 药茶养生法
- 修炼篇
- 第十三章 道教外丹养生法
 - 第一节 外丹发展历史和主要著作
 - 第二节 外丹的基本原理
 - 第三节 炼制外丹的药物
 - 第四节 炼制外丹的方法
 - 第五节 服食外丹的禁忌
- 第十四章 道教内丹养生法
 - 第一节 内丹基本原理和修炼方法
 - 第二节 钟吕派修炼方法
 - 第三节 南派修炼方法
 - 第四节 北派修炼方法
 - 第五节 东派修炼方法
 - 第六节 西派修炼方法
 - 第七节 中派修炼方法
 - 第八节 三丰派修炼方法
 - 第九节 伍柳派修炼方法
 - 第十节 千峰派修炼方法
 - 第十一节 女丹派修炼方法
- 参考文献
- 后记

《道教养生方法精粹》

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