

《北京养生文化》

图书基本信息

书名：《北京养生文化》

13位ISBN编号：9787802580329

10位ISBN编号：7802580323

出版时间：2010-9

出版社：求真出版社

作者：张其成

页数：255

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

《北京养生文化》

前言

2002年美国温·格林人类学基金（the Wenner Green Foundation）支持的国际合作项目“北京市民养生观念和行为的调查研究”由我担任中方负责人，美国芝加哥大学人类学系教授冯珠娣（Judith B Farqunar）担任美方负责人，由此开始了我和冯珠娣教授的友谊和合作。2006年“北京市民养生实践及其养生文化史研究”被列入北京市教委重点学科资助项目，由我担任该项目的负责人。这些年来我一直从事中国传统文化和中医文化的研究，尤其热衷于中国养生文化。养生在中国是具有悠久历史和浓厚文化特色的自我保健行为。养生的方法主要有调神、导引、吐纳、食养、药养、四时调摄、情志调摄、运动调摄等。养生的目的在于心身健康、延年益寿。关于养生，我始终认为其实就是将一种积极向上的生活方式和健康幸福的人生态度养成正确的生活习惯。养生关乎日常生活的方方面面，包括衣食住行甚至言谈举止。

《北京养生文化》

内容概要

《北京养生文化》主要内容简介：养生，在中国具有悠久的历史、浓厚的文化特色。北京是一座具有悠久历史的古城，作为泱泱大国的首都，北京自有其天时、地利、人和的优势；老北京人，上至帝王贵胄，下至黎民百姓，都在践行着特有的中国式养生。北京养生是中国养生的一个缩影。《北京养生文化》凝集张其成教授多年养生经验，语言生动，通俗易懂，操作性强，是一本适合大众修心养生的必备全书，具有很高的实用价值。

《北京养生文化》

作者简介

张其成

著名国学专家、养生专家，北京中易国学院院长，北京中医药大学教授、博士生导师。中华中医药学会中医文化分会主任委员，国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家委员会委员，国家级非物质文化遗产“张一帖”世医第十五代传人，“国医大师”李济仁之长子，我国第一位《黄帝内经》博士后，我国“中医文化学”学科带头人。

书籍目录

第一章 北京养生：中国式养生的缩影

漫漫养生路

北京历史

北京养生

第二章 饮食与养生

饮食养生的原则

北京饮食养生特点

金代女真人饮食

元代北京人饮食

营养学专著——《饮膳正要》

整羊席

北八珍

奶品

奶茶

奶酪

舍儿别

树奶子

马奶酒

阿刺吉酒

补酒

春盘面

皂羹面

山药面

切糕

烧麦

北京烤鸭

明代北京人饮食

灌肠

御爱窝窝

大顺斋糖火烧

六必居酱菜

炒麻豆腐

清代北京人饮食

满汉全席

小吃

饽饽

年糕

茯苓饼

菊花糕和菊花火锅

涮羊肉

酸菜、血肠与白肉

豆汁

秋梨膏

腊八粥

冰食

养生酒

老字号茶庄

张一元茶庄

吴裕泰茶庄

老字号药铺

鹤年堂

永安堂

同仁堂

长春堂

第三章 运动与养生

运动养生的原则

北京运动养生特点

健身益智的形体锻炼

武术

赛马

马球、步打球

太极拳

放风筝

踢毽子

抖空竹

滑冰

愉悦身心的民间娱乐

下棋

春游

秋游

养花

养鸟

养金鱼

养候虫

相声

拉洋片

看电影

元杂剧

京剧

民间乐舞

茶馆

游艺场

天桥八大怪

第四章 节令民俗与养生

北京节令民俗养生特点

恬淡和愉的养神之道

运动健身的养形之道

利益众生的养心之道

顺四时适寒暑的起居之道

春节

腊八节

灶王节

除夕和元旦

立春日

元宵节

正月禁忌

燕九节
龙头节
三月三

.....

第五章 起居与养生
第六章 庙会与养生
第七章 宫廷养生
第八章 现代北京市民养生
参考文献

《北京养生文化》

章节摘录

北京是一座具有悠久历史的古城，位于东西地势的交汇处，是中原北方的门户。《日下旧闻考》言：“幽州之地，左环沧海，右拥太行，北枕居庸，南襟河济，诚天府之国。”古代帝王选择何处定都，是一件国家大事，关乎王朝社稷和国运兴衰。北京作为泱泱大国的首都，享此殊荣，自有其天时地利人和的优势。古人认为“以燕京而视中原，居高负险，有建瓴之势，……形胜甲天下，层山带河，有金汤之固，诚万古帝王之都”。将北京作为中国的首都，始于元朝。1215年，蒙古铁骑军攻陷金中都，元取中都后，于1267年修筑新都，称为“大都”。自此以后，除明太祖朱元璋和惠帝朱允炆曾定都南京外，北京一直是全国的首都。历经元、明、清、民国直到现在，从封建社会到半封建半殖民地社会直到社会主义新中国，北京一直是全国的政治经济文化中心，见证了中华民族自强不息、团结奋进、厚德载物的伟大品格。

《北京养生文化》

编辑推荐

《北京养生文化》养生是具有悠久历史和浓厚文化特色的自我保健行为。其实质是人类为了自身生存和健康长寿的需要，在整个生命过程中，综合协调多种能够保养身体、防御疾病、延缓衰老的手段和方法，以达到增进健康、延长寿命、提升快乐指数、提高生命质量的1种自觉的保健活动。

《北京养生文化》

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