

# 《养生如此简单》

## 图书基本信息

书名：《养生如此简单》

13位ISBN编号：9787807473756

10位ISBN编号：7807473754

出版时间：2009-1

出版社：海天出版社

页数：332

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)

# 《养生如此简单》

## 前言

养生，就是保养身体。最早的记载为《庄子·养生主》中：“文惠君曰：‘善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。’”重视养生，延年益寿是我国从古至今关于健康的永恒话题。纵观古代的养生观，有动以养生、补益养生、饮食养生、修性养生、顺应自然养生、固肾精养生、梦多养生等诸多观念。源于养生内容的丰富，有人作《养生咏》：人生路崎岖，养生玄机深。名利水中月，荣辱天外云。强身缘淡泊，健体本清心。德养浩天气，潇洒做主人。养生绝非一日之功，绝不仅仅限于老年人，而是在日积月累的一生一世之中。养生应该从青年时代开始，应当贯穿人的一生。养生不能一成不变，而要循古承今，与时俱进，去粕取精，更要吸取当代科学研究的成果。养生重在养心修性，仁爱施善，坦荡自爱，不争不沾，乐于奉献。养生理应顺天，天人合一，阴阳平衡，恪守季节时令，顺适雨雪阴晴。养生既要采众之长，但又不能一味摹仿强行克求；个体有别，个性有异，适合自己的就是正确的、恰当的。养生不该因对健康的利小而不为，弊小而为之。年年月月，积少成多；利小也养，弊小也伤。

# 《养生如此简单》

## 内容概要

本书主要内容：彭祖认为，长寿之道简单，养生之道简单：“养寿之道，但莫伤而已。”说养生简单，就是说人要去掉烦恼，忘记忧愁，要始终保持着一种良好的心态。“一种良好的心情比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”（马克思）革命老人谢觉哉有首长寿歌：“遇事不恼，走路不跑，吃饭不饱，睡觉要好，”道出了他简单的养生真谛。如果说“宽容能益寿，德高又延年”。“坚持适当的运动是代价最低的补品”把养生说得十分直白，那么养生妙法同样概括得十分简单：协调阴阳，通畅气血，节制情欲，顺应四时。

有鉴于此，笔者近年来于各类书刊中从名人谈养生、名著谈养生、饮食与养生、四季与养生诸方面编辑了许多养生方家、养生理学家从不同方面谈出的养生要义、方法、途径和见解，目的是一个：领悟养生真谛，随时随地可养生。

养生是一件大事，如何去养生才能收到实效，要做好这篇文章，很值得我们用心思考，去实际躬行。

# 《养生如此简单》

## 书籍目录

养生面面观 我国古代的养生文化 养生之道 德者寿 仁者寿 智者寿 乐者寿 坚忍者寿 柔者寿 从容者寿 善养心者寿 慈俭和静者寿 淡泊者寿 寡欲者寿 和气者寿 中庸者寿 适者寿 平者寿 美意者寿 学会遗忘是福 心劳必早衰折寿 “三理养生” 健康长寿 修我灵气 养生忌发怒 “糊涂” 养生法 寂寞与静养 四静养生法 养生要讲悟性 苏东坡的心态 嵇康的形神养生论 益寿养生贵在有度 要想长生，脑中常空 “六心” 常存少烦恼 养心乃养生之道 养神长寿名人谈养生 古代名人谈养生 名人的养生之道 古代名人“养生诀” 孔子的养生 管子的养生 老子的养生 子华子的养生 孟子的养生 韩非子的养生 晏子的养生 扬雄的养生 ……名著谈养生 诸道与养生 饮食与养生 顺时与养生 中医与养生 运动与养生 养生诗文 老人与养生

# 《养生如此简单》

## 章节摘录

养生面面观 我国古代的养生文化 养生学在我国源远流长，既见于医家典籍，亦见于文、史、哲诸学著中。主要有以下方法。

精神养生 《黄帝内经》从医学角度首次提出精神保养可以防病，并依据四时之气的特点来调养精神。精神养生学派认为人的思、虑、智、志、意、魂等均自神所主。因而主张神气清静内守，不宜躁动妄耗；强调少私寡欲，抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静功，则可抗衰延年，促进健康。

动形养生 《吕氏春秋》率先提倡动形养生，认为经常运动身体，可强身健体，延年益寿。东汉名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，创编了“五禽戏”体操，成为练身强体之功臣。

调气养生气乃生命之根本和动力，具有抗邪防病功效。气贵在运行不息、升降有常。调养元气之法包括慎起居，顺四时；戒过劳，防过逸；调饮食，和五味；和七情、省言语；习吐纳、行导引等。

固精养生 通过固摄阴精，使之充盈内守，以达养生。据载，此法最早由管仲提出。强调节情欲以防阴精妄耗，倡导晚婚、节欲、调节情、省操劳，以保养阴精，固秘阳精，益寿延年。

饮食养生 唐代名医孙思邈为此派宗师，其主导思想是节制饮食，以食疗病，养老益寿，饮食宜清、淡、软、简；忌腻、厚、冷、杂。邹铉提出：“凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。此为养老之大法也。”认为食养对人体具有调和阴阳、滋养脏腑、补益气血、调节情感等作用，为养生之本。

# 《养生如此简单》

## 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)