

《用圣贤之道祛病长生》

图书基本信息

书名：《用圣贤之道祛病长生》

13位ISBN编号：9787229018528

10位ISBN编号：7229018528

出版时间：2010-3

出版社：重庆

作者：吴昱遐,覃闻轩

页数：225

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

《用圣贤之道祛病长生》

前言

古代先贤，从黄帝到老子、孔子、庄子，他们虽不是医家，却能防疾病淫邪于未然，治病于未发之先，胜过很多切脉开方的“大医”。原因是他们注重品德修养，能在平常日用间做到“身与道同”，从而保养了精、气、神三宝。顺应天时，以养正气，使人身变为百邪不侵的“仙体”。这是《黄帝内经》等中医养生名籍倡导的养生原则，也是历代圣贤的日常养疗之道。《素问·四气调神大论》说，医学的最高境界是“不治已病治未病”，并说，医家应“消未起之患，治未病之病。医无事之前，不迫于既逝之后”。唐代寿至102岁的养生大家孙思邈在《千金要方》

《用圣贤之道祛病长生》

内容概要

《用圣贤之道祛病长生》内容简介：《素问·上古天真论》说：“上古时候的人。一般都懂得养生之道。能根据自然的阴阳变化来调养自身，并能用日常的方法维护身体的健康。作息有自身的规律，饮食有节制，劳逸有度，性情豁达，所以能做到身体与精神的协调一致。从而活至天年。”由此看来，古代先贤的养生之道，其实并不玄奥，只是他们能从日常生活的细节入手。进行身心调理。使“身与道同”、“天人合一”。如此自然能心宽体健、祛疾长寿。

《用圣贤之道祛病长生》便是将这些大道至简的方法进行中医解读。内容细致、平实，方法简便易行。这些方法。看似平常，却蕴涵深厚的国医养生至理。将避疾、慎医，保持情志愉悦。护养精、气、神的圣言圣方，寓于其间。是为了让今人从圣贤之道中吸取至简至精的养生智识。以使今人达到不病或少病的长生之境。

《用圣贤之道祛病长生》

作者简介

吴昱遐，汉语言文学系毕业，阅读范围广泛，对佛道儒家养生专著有一定了解。

覃闻轩，汉语言文学系毕业，出身中医世家，对道家修身、中医养生等方面的知识有广泛的涉猎。

《用圣贤之道祛病长生》

书籍目录

卷一 “天人合一”的日常之养圣贤圣言说养生人体就如一眼井/爱惜自己“这棵树”/认识生命的盛衰“符号”/养生之道在于常给身体开“一扇门”/无为自化，即可长寿/精气在人体与外界连通处生长/养眼即是养精气/气血应在精力旺盛时开始保养/嗜睡最损神气/做到这四点即是神仙/长寿者情绪很少大起伏/夸赞他人可祛心病/“打坐”最是长寿良药/男女嫁娶应有时 人体中住着“十二消息卦”/中医教你养胎法医圣孙思邈的养生方坏脾气是长寿“第一毒药”/养寿有六字箴言/平常日用最能大养/饥饱适度最养脾胃/酒可怡情，酒更能伤身/“辣”最让身体上火/养寿应保津固齿“鸣天鼓”/柔美的音乐利于养脾胃/酒后最忌当风/久坐最伤脾/梳头能祛风明目/四季应起居有道/唾液可以祛病 孙思邈养生十三招/食物的性味调配与药食同行/道家常食的养寿仙药 道家最讲究的因地因人而异的四季饮食法/音乐可以养生 道家神奇的“养生茶道”/道家的四季养生茶谱/用呼吸就能调理睡眠得道高人的养心心得心静则百病不侵/养心必先收心/增强定力不脆弱/明理才能豁达/觉悟了，欲念自然会少/烦恼太多最损寿/看得远，自然活得长/富贵者劳心，知足者长寿 心要“静”来养/静心有妙法养生全在平常日用间养生当知身体的忌讳/大道至简的养生十要/养生有十忌/伤身有十八事四季修养之道春三月养生宜忌/夏三月养生宜忌/秋三月养生宜忌/冬三月养生宜忌 春天三个月的饮食宜忌/夏天三个月的饮食宜忌 秋天三个月的饮食宜忌/冬天三个月的饮食宜忌卷二 长生以避疾、慎医为要找对医生，慎用药良医难遇，庸医误人/如何提前诊察内脏的病 五脏、五行相生相克/五味、五脏相生相克/七情生克与养生脾胃好，百病消脾胃病有独特的信号/调养脾胃更有医家诀窍 饮食水谷运化过程图解/饮食是调理脾胃的“第一良药”避疾有十法十种病不能用药治卷三 养“三宝”用仙家之术人活“三宝”“三宝”不能离散/“三宝”能度量生死/附：什么是元精、元气与元神认识“三宝”才能养好“三宝”“三宝”对人体有大用/养后天之“精”，更要养先天之“精”/补气不如养气/先养神，才能养好形 人体之“精”的来源与作用/人体之气的生成与作用 精、气、血、津液之间的相互关系/神的生成与功能不是神仙也能做到调息最能聚神/元神是人生而有之的灵明/有元神必有元气，有元气必生元精 庄子的养生四法卷四 静心是养寿的上上方病由心生，但静可以养心心有多宽，人就有多壮/神仙都从病中得/静使人生之气清澈静的五要三不要静功修习有五要/静功修习三不要静功修习第一课调息/顺天应时/意守气息/心地纯朴静功练习的七种上乘古法永固元气的闭息法/附：“鸣天鼓”防耳聋/一呼一吸即有长生之道/保全“三宝”的导引术/五脏各有调养之法/晨起一套养生功/寒热不侵的八段锦/十六字法，能使“气归脐，寿与天齐”/三字法能使人悟到“空”的妙处/六声气息法调理脏腑/十二字法修炼先天真气 怎样掌握静功修习的正确姿势/静坐时怎样让精神集中 舒经活血的道家按摩功/充聚人体正气的静坐养神功/道家六字诀呼吸法卷五 仙家的固精秘法惜精为长寿第一要旨肾是精之源泉/养精当在精气未泄之时惜精法修习须知五脏有五精，各精亏耗所致病证不同/仙家细述“三全”与“三满”/年龄不同，精气恢复的难易不同 五脏之气全在养/按摩养精大穴养寿从打坐开始一方睡榻即可打坐/打坐以姿势舒服为要/打坐应能忍得“放下”之痛/最能入门的打坐常规练十天即能面色红润“神水滋养法”使用说明/天机潮候的一月时辰 用神水养生二法积气即可生精神衰气虚，用积气生精法/“积气生精法”使用说明 中药的益精之品/食物中的保精之品用道家内丹术的筑基功养生炼精化气法/避免精结伤身/选对时机方能修身养神/“炼精化气”的六步功/“炼精化气”可能达到的效果内丹修炼的基础功法让真气循行于全身的河车法/脱胎换骨的过三关法子时固精有仙方固精法/固精法的习练 用小周天运气法“一搓一兜”间即可祛火养脾胃“一搓一兜”法/“一搓一兜”法应用要领/健脾胃按摩功 揉摩消食养脾胃二法翻江倒海法助消化暴饮暴食伤元气/“翻江倒海法”使用要领 健胃消食的两茶三汤用泻命门法，使人不上火人的生命之门——命门/如何防止“上火”/泻“命门之火”治尿频，用擦肾俞法 缓解老人尿频的甩手功/缓解老人尿频的食疗方擦涌泉，能使腰足轻快擦涌泉法/涌泉穴按摩法神仙睡法要诀仙家睡法的姿势/仙家睡功的步骤 图说睡功心法

《用圣贤之道祛病长生》

章节摘录

有一位蒋先生得了病，病情越来越严重，甚至到了吐血的地步，这位先生开始拒绝服药，到道林寺的一间屋子里借住，每天都闭门打坐，什么也不想。觉也不睡。突然有一天觉得两颊充满了唾液，目光明亮，感觉自己身体的疾病已经祛除了。先生说：我曾经读过一些养生书，知道万物一体的道理，但是半信半疑。直到病重去寺里静坐，将贪生怕死和放不下老母亲的念头一起切断，过了半年，感觉到心智豁然开朗，似乎与宇宙融为一体，呼吸与自身都感觉不到了。宋朝的晁文元天性纯善，四十岁当了状元才娶妻。偶然的机会有了打坐养生的方法，于是辞掉官，独

《用圣贤之道祛病长生》

编辑推荐

庄子。名周，老子之后道家学派的重要代表。道家所谓医之“灵治”与修持。为心性之养提供了众多有效方法。至今仍为医家和养生家所用。列代圣贤高士养心守静的长寿妙方，“宽心”是最好的补药，详解“身与道同”的养生奥义，全面解读儒、道、释三家的养心祛病长寿法。全面解读儒、道、释三家的养心祛病长寿法。 迄今为止，中医的精义和夏魂仍然只存在于传统中。中医不只重视养疗之方、调治之法，中医更重视对身体的全息理解。更在乎对“自然”的亲近。中医是一种生活方式，是一种哲学态度，更是一种日常行为。中医甚至认为，即使疾病也具有某

《用圣贤之道祛病长生》

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