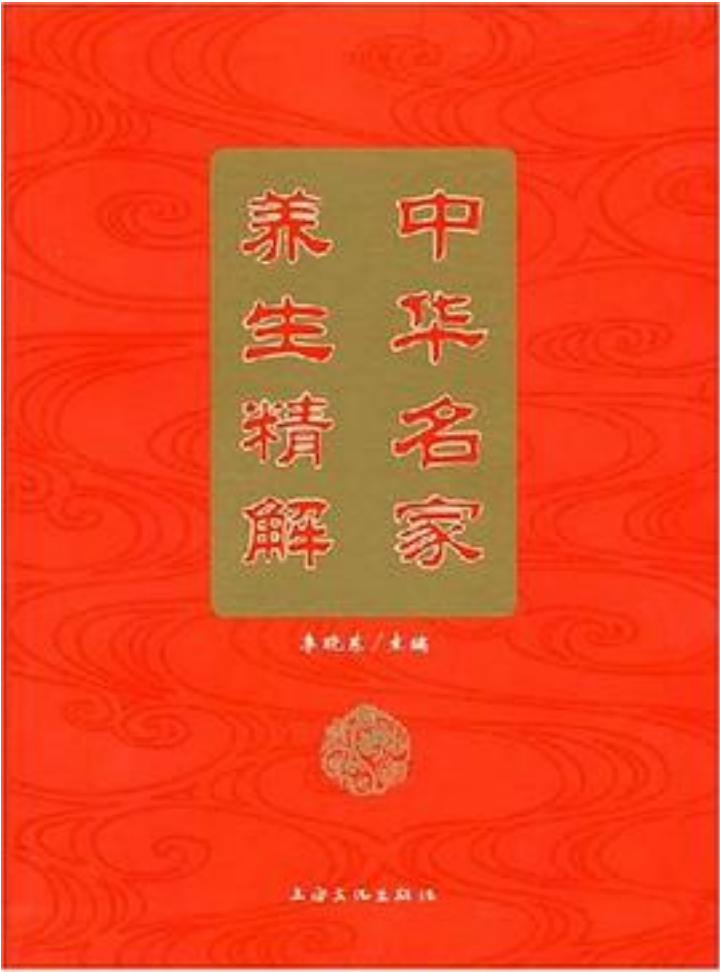


中华名家养生精解



[中华名家养生精解_下载链接1](#)

著者:李晓东

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787807402589

《中华名家养生精解》是一本有益于人们在健康养生方面的读物。全书近18万字，讲述了从远古时代开始，我国历史上集中出现在儒家、道家、佛家、医家乃至百家中的52个

著名人物的养生故事，文风通俗易通，读来十分自然和亲切。

《中华名家养生精解》的编写，荟萃了优秀的写作和编辑人员，在记述古人养生故事时，以史料参考辅以逸闻传说的形式，增强了《中华名家养生精解》的可读性和趣味性。虽然，我们今天的物质生活丰富起来了，但是我们的生活方式也出现了一些不健康的地方，有待于重新认识、予以改变。通过对《中华名家养生精解》的阅读，人们可以了解中华历史上52个养生名人如何养生的奇文逸事与智慧心得，对于提高现代人的健康意识和生命质量，会有不少帮助和启示。

值《中华名家养生精解》出版之际，我谨根据自己的感悟结合《中华名家养生精解》内容，以这篇短文作为对养生的一点总结和归纳，希望与读者一起共享。

作者介绍:

目录: 儒家养生

孔子	知者乐 仁者寿
孟子	清心寡欲 浩然之气
荀子	养备动时 修身养性
朱熹	理学养生 主静顺道
道家养生	
彭祖	延寿有方 和谐为本
老子	致虚守静 道法自然
庄子	顺乎自然 清静多寿
葛洪	寿命在我 不伤为本
陶弘景	动静结合 养性延命
贺知章	调息养气 入道归隐
李泌	藏器于身 辟谷养身
陈抟	清静自然 睡功延寿
丘处机	四时调养 循天而行
张三丰	呼吸吐纳 武当宗师
佛家养生	
达摩	面壁静心 禅观修性
鸠摩罗什	持戒清 净素食多智
智顗	止观双修 调和身心
慧昭	佛家养生 三大法门
鉴真	东渡传法 功德无量
白居易	参禅问心 寄情愉志
医家养生	
神农氏	遍尝百草 药典救世
黄帝	《内经》大典 医学之宗
扁鹊	望闻问切 防患未然
华佗	济世为怀 导引健身
张仲景	勤求博采 医方之祖
孙思邈	心静自然 齐陞长寿
忽思慧	食疗食补 注重营养
万全	寡欲慎动 法时却疾
张景岳	治形宝精 重视肾命
李时珍	走万里路 吃一碗粥
龚廷贤	调神保元 摄养延年
百家养生	
姜太公	动静结合 天人合
墨子	兼爱、节用 五行学说

武则天 寿星女皇 积极养生
 陆羽 饮茶养生 淡泊隽永
 刘禹锡 主动学医 理性养生
 柳公权 形神共养 书法延年
 苏轼 调养有道 潇洒文人
 李清照 思维活跃 下棋益心
 陆游 无惧坎坷 清净养生
 朱元璋 科学养生 不求仙法
 冷谦 自我保健 导引防病
 文徵明 花草芬芳 书法养生
 陈继儒 寡欲养心 辟谷节制
 曹慈山 恬淡养静 老老恒言
 李渔 听戏赏曲 心灵桑拿
 蒲松龄 聊斋先生 清淡闲适
 康熙 长寿名帝 重医明理
 石成金 笑口常开 忍让是宝
 郑板桥 难得糊涂 吃亏是福
 乾隆 出游怡情 适时进补
 袁枚 静动结合 豆腐延年
 [\(收起\)](#)

[中华名家养生精解_下载链接1](#)

标签

百家

养生

中医

评论

从古代高寿名家身上学习体会养生方法，如今生活环境已不如前，身体常常觉得虚弱疲惫，看书时，除了养生经验，也从他们身上学习体会到人生态度。看完的时间正好自己身体不好休假在家，十分羡慕书中人物隐世的生活，游山玩水，赏花吟诗作画，自得其乐，也有益身心健康，人生何须执着于功名利禄，恬淡生活，得空做喜欢的事，悠然自得，尽得天年，是福气。

[中华名家养生精解 下载链接1](#)

书评

[中华名家养生精解 下载链接1](#)