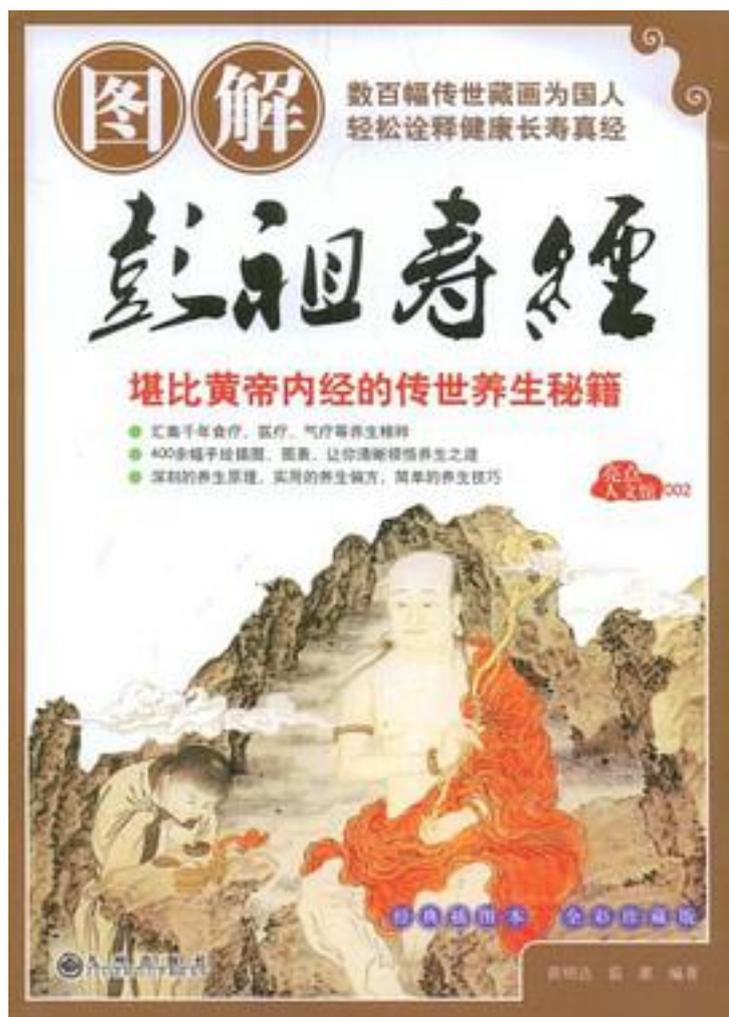


图解彭祖寿经



[图解彭祖寿经_下载链接1](#)

著者:黄明达//茹蕙|绘画

出版者:九洲

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787801959553

《图解彭祖寿经》精选了行之有效的中医针灸法、导引法；四季无忧的"生长收藏"养生

真经，开启您生命之门，让您长久地保持健康活力。

爱精养神。服食众药，可得长生，然不知交接之道，虽服药无益也。男女相成，犹天地相生也。五音使人耳聋，五味使人口爽，苟能节宣其宜适，抑扬其通寒者，不以减年。得其益也。凡此之类，譬如水火。用之过当，反为害也。神强者长生。气强者易灭。柔弱畏威，神强也。鼓怒骋志。气强也。道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不恩色，不思胜，不思负。不思失不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形于极。健康长寿是我们每个人都希望的。从古至今，众多的养生专家不断地探索和研究，经过亲身的实践，为我们谱写了多部养生之作。其中《彭祖寿经》更是汇集了千百年来养生家的智慧秘方，讲解了多种不外传的长寿法则，指引你选择适合自己的功法；并附多味常见中成药服用方，为你化解病痛，补养气血。

作者介绍:

目录: 从头到脚话养生采女问道图序言：我们如何成为长寿彭祖本书阅读导航第一章神秘的寿星——彭祖 1. 彭祖800岁长寿秘籍 2. 彭山人长寿秘诀 3. 每个人都可成为“长寿彭祖”第二章 彭祖养生揭秘 1. 彭祖养生的缘起 2. 彭祖养生空前绝后的影响 3. 彭祖养生的流派争鸣 4. 彭祖养生的完善 5. 彭祖养生的古为今用 6. 千年养生绝学的思想体系 7. 彭祖养生的秘诀 8. 实践中的道法 9. 认得长寿伙伴 10. 彭祖养生的十种形式 11. 彭祖养生第一要务 12. 了解养生的利弊 13. 养生经验的灵活运用 14. 合理的饮食原则 15. 综合养生之道 16. 健康的生活方式 17. 吸取彭祖导引法 18. 善于调节情绪 19. 药补不如食补 20. 培养正气，协调五脏 21. 精气养生第三章 彭祖精神疗养：调摄术 1. 保神是养生的根本 2. 不与人计较，淡泊名利 3. 顺天地阴阳之道 4. 保持精神乐观的心态 5. 注重气的调养 6. 人体的调理保养 7. 生活中的锻炼 8. 生物钟养生 9. 起居调摄 10. 保持阴阳自我调节 11. 居室是养生之宅 12. 个人卫生是养生元素第四章 彭祖武术气功养生：导引术 1. 最佳的养生治病导引法 2. 导引的独特方式 3. 导引的最初萌芽 4. 导引术的演变 5. 导引的社会影响 6. 导引的操作要领 7. 卧功导引 8. 彭祖仙卧法 9. 八段锦 10. 驻颜术 11. 穴道导引 12. 导引与闭气的配合 13. 人体横通导引 14. 畅通气血、输送营养导引 15. 五脏导引 16. 导引肝胆之气 17. 疾病导引 18. 心、形、气的导引 19. 肌肉、筋骨导引 20. 人体内部组织机能导引 21. 人体身心平衡导引第五章 彭祖的智慧厨艺 1. 吃什么和怎样吃 2. 彭祖的看家本领 3. 食养的延年大法 4. 饮食养生的作用 5. 饮食调养的原则 6. 独具特色的饮食养生秘诀 7. 饮食调理养生法 8. 食物的补养法 9. 认识食物 10. 食物的食用效果 11. 注重食物的烹调 12. 食物的个性补养 13. 食粥养生 14. 食疗常见病 15. 养生食物补养 16. 饮食的合理利用 17. 食物的经典搭配第六章 彭祖中医保健：补导术 1. 全面补充、平衡营养 2. 元气、阴阳、五行之补 3. 补导须知 4. 进补的恰当时机 5. 气功补导 6. 调心、调息、调身 7. 大气、日光汲取营养法 8. 针灸疗法 9. 美容针灸 10. 不同体质补导 11. 顺时补导 12. 药物补导第七章 彭祖生活养生：房中术 1. 正确认识房中术 2. 房中术的要旨 3. 阴阳合一 4. 血精养生 5. 房中补益 6. 房中三原则 7. 房中技巧 8. 节制房事
• • • • • [\(收起\)](#)

[图解彭祖寿经_下载链接1](#)

标签

评论

[图解彭祖寿经_下载链接1](#)

书评

[图解彭祖寿经_下载链接1](#)