

谈佛说道话养生



[谈佛说道话养生_下载链接1](#)

著者:田秋

出版者:朝华

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787505422667

《谈佛说道话养生》内容简介：顺应自然，祛病延年，修身养性，天人合一。《谈佛说

道话养生》从传统文化中汲取精华，教现代都市人如何调养身心。全书共分上下两篇。上篇为佛教的养生之道，具体内容包括：对现代人富有启迪的佛教养生观，佛教的饮食养生法、起居养生法、运动养生法、推拿按摩养生法、食疗法、心理调节养生法、独特的医疗法；下篇为道教的养生之道，具体内容包括：道教顺应自然的养生观念，道教的饮食养生法、睡眠养生法、沐浴养生法、四季养生法、日常养生法、服食养生法、调神养生法、导引养生法、按摩养生法、房中养生法。

作者介绍:

目录: 上篇：佛教的养生之道 一、对现代人富有启迪的佛教养生观

- 1.任何人都要珍惜生命
 - 2.佛门为何多长寿
 - 3.人可以不生病吗
 - 4.佛教的健康标准
 - 5.佛教养生的原则
 - 6.佛教医学的独特贡献
 - 7.“无物不是药”
 - 8.重视治病，也重视预防
 - 9.超脱生死，争取善终
- 二、佛教的饮食养生法
- 1.人体所需要的营养
 - 2.吃饭就是吃药
 - 3.烹调也是一种修行
 - 4.食素才更健康
 - 5.佛家饮食的种类
 - 6.对防治疾病有效的素食
 - 7.不宜多吃的食物
 - 8.饮食搭配与时间
 - 9.增进健康的节食法
 - 10.禅茶的养生作用
 - 11.佛门精致美味的茶食
 - 12.佛家的茶道养生功法
- 三、佛教的起居养生法
- 1.为什么姿势影响健康
 - 2.怎样的站姿有利健康
 - 3.怎样的坐姿有利健康
 - 4.为什么行走有利健康
 - 5.要穿细软、宽松、清洁的衣服
 - 6.重视卫生的观念
 - 7.每天要清洁牙齿
 - 8.健身的热水浴、冷水浴和药浴
 - 9.佛家防治失眠的方法
 - 10.佛家对性生活的建议
 - 11.四时节气与佛教养生
 - 12.佛教的防毒方法
 - 13.佛教的排毒途径
 - 14.减少说话，“默然”养生
 - 15.环境对健康的影响
- 四、佛教的静坐养生法
- 1.静坐有利身心健康
 - 2.静坐时的姿势——调身
 - 3.静坐时的呼吸——调息
 - 4.静坐时的思想——调心
 - 5.调息念佛的坐法
 - 6.静坐时的注意事项
- 五、佛教的运动养生法
- 1.运动是健康不可或缺的部分
 - 2.强身益寿、增加美感的易筋经
 - 3.易筋经十二式
 - 4.佛家的自然健身秘功
 - 5.瑜伽的修行方法
 - 6.瑜伽为何受现代人青睐？
 - 7.瑜伽呼吸控制法
 - 8.经典的瑜伽动作
 - 9.练习瑜伽的注意事项
- 六、佛教的推拿按摩养生法
- 1.一指禅推法
 - 2.滚动推拿疗法
 - 3.按压推拿疗法
 - 4.捏拿推拿疗法
 - 5.摩擦推拿疗法
 - 6.揉搓推拿疗法
 - 7.振动推拿疗法
 - 8.击打推拿疗法
 - 9.推拿疗法的治疗原则
 - 10.推拿疗法的适应症和禁忌
 - 11.对症祛病按摩法
 - 12.神奇的佛门膏药摩疗法
- 七、佛教的食疗法
- 1.佛家的谷物食疗方
 - 2.佛家的蔬菜食疗方
 - 3.佛家的五辛食疗方
 - 4.佛家的水果食疗方
 - 5.佛家的草木食疗方
 - 6.佛家的药酒食疗方
 - 7.佛家的其他食疗方
 - 8.佛家的养生方药
- 八、佛家独特的医疗法
- 1.焚香和香药疗法
 - 2.金篦术和金针拨障疗法
 - 3.倒灌和灌肠疗法
 - 4.六字气治病法
 - 5.利用意念治病法
- 九、佛教的心理调节养生法
- 1.心理情绪，影响健康
 - 2.万千烦恼，来自何处？
 - 3.降低“五欲”，知足常乐
 - 4.牢骚无益，接受现实
 - 5.害人害己，嫉妒务除
 - 6.不说“妄语”，要说“正语”
 - 7.保持清醒，存念当下
 - 8.万事随缘，达观处世
 - 9.佛经口号，转换心情
 - 10.自我暗示，潜移默化
 - 11.想象观想，心旷神怡
 - 12.诵读佛经，修身养性
 - 13.自我忏悔，涤荡心灵
 - 14.聆听梵音，身心安详
 - 15.转变意识，戒除成瘾
- 下篇：道教的养生之道
- 一、道教顺应自然的养生观念
- 1.重人贵生，天人合一
 - 2.保住元气，性命双修
 - 3.顺应自然，虚静无为
 - 4.重视方法，选择环境
 - 5.急功近利，养生之忌
 - 6.我命在我，修道长生
 - 7.适应社会，为善不争
- 二、道教的饮食养生法
- 1.饮食全面，谨和五味
 - 2.饮食有节，适时适量
 - 3.药食同源，以食为补
 - 4.多吃素食，养身养心
 - 5.新鲜卫生，煮熟防毒
 - 6.冷暖适宜，进食有序
 - 7.经常食粥，养生妙方
 - 8.饮食宜忌，不可忽视
- 三、道教的睡眠养生法
- 1.不觅仙方觅睡方
 - 2.睡眠采取何种方位
 - 3.睡眠采取何种姿势
 - 4.睡眠选择何种卧室
 - 5.睡眠选择何种卧具
 - 6.睡眠之前的保健
 - 7.睡眠的禁忌事项
- 四、道教的沐浴养生法
- 1.沐浴养生法的作用
 - 2.水浴养生法
 - 3.药浴养生法
 - 4.熏浴养生法
- 五、道教的其他日常养生法
- 1.顺乎自然，起居有常
 - 2.衣服厚薄，随时合度
 - 3.动静适度，劳逸结合
 - 4.洗发梳头，养生保健
 - 5.早晚漱齿，去浊生清
 - 6.叩齿反舌，咽津保健
 - 7.二便通畅，“不忍不努”
 - 8.因地制宜，因人而异
- 六、道教的四季养生法
- 1.四季养生的作用
 - 2.春季养生术
 - 3.夏季养生术
 - 4.秋季养生术
 - 5.冬季养生术
- 七、道家的补品和药物——服食养生法
- 1.什么是服食养生法
 - 2.道家的谷米食疗方

3.道家的蔬菜食疗方 4.道家的果实食疗方 5.道家的鸟兽食疗方 6.道家的四季服食方
7.道家的健康药膳 8.道家的养生方药 9.道家的美容三方剂
八、道教的心理调节——调神养生法 1.养生之道，养神为先 2.虚静守神法 3.愉悦身心法
4.淡泊名利法 5.舒情畅神法 九、道教的体育锻炼——导引养生法 1.什么是导引养生法
2.模仿动物的“五禽戏” 3.脏腑保健、治疗疾病的“八段锦”
4.动中有静、刚柔相济的“太极拳” 十、道教的按摩养生法 1.道家按摩的手法
2.孙思邈按摩法 3.老子按摩法四十九式 4.三百六十抓捏推 5.拍打健身法
6.循经拍打球摩操 7.摩鼻、面目法 8.养睛明目按摩法 9.五官按摩强壮功
10.失眠按摩五法 11.自我按摩治感冒 12.巧按摩治咽炎 13.慢性腰痛按摩法
14.自我按摩止痛经 十一、道教的房中养生法 1.道家房中养生术的意义
2.道家房中养生的“八益七损” 3.道家的房中节欲法 4.道家的房中禁忌
· · · · · · (收起)

[谈佛说道话养生_下载链接1](#)

标签

评论

[谈佛说道话养生_下载链接1](#)

书评

[谈佛说道话养生_下载链接1](#)