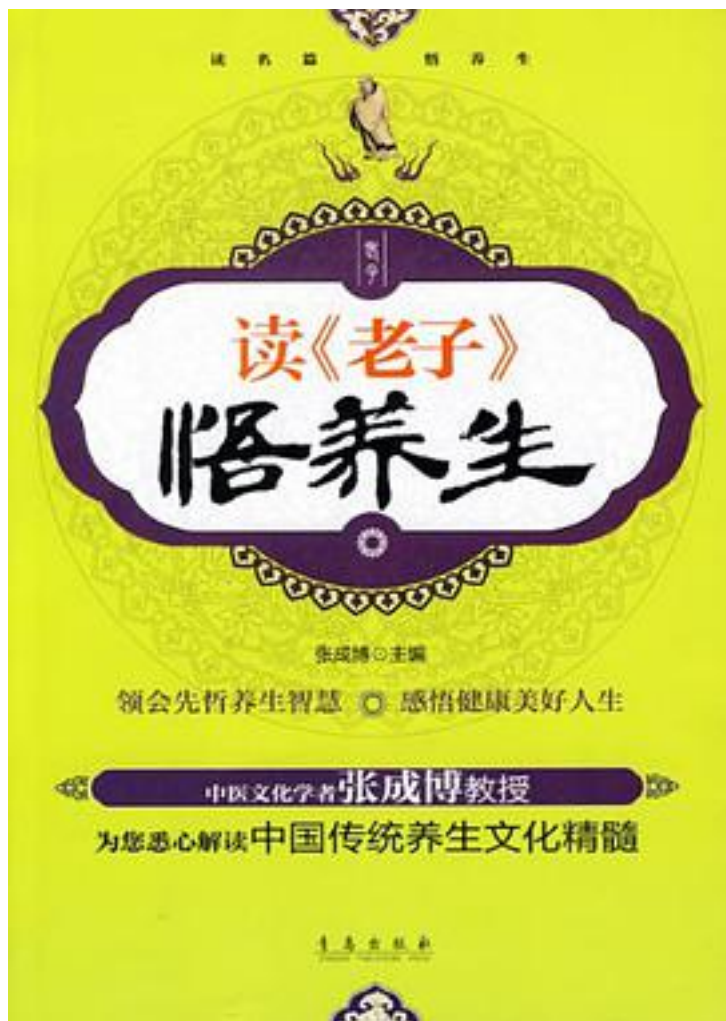


读《老子》悟养生



[读《老子》悟养生_下载链接1](#)

著者:张成博

出版者:青岛

出版时间:2010-3

装帧:16开

isbn:9787543659124

《读〈老子〉悟养生》主要包括：道法自然，无为养生、先人后己，怡然自得、因为不

争，所以无失等等内容。

作者介绍:

张成博，男，1961年生，汉族，山东济南人。2000年获山东中医药大学博士学位。现任山东中医药大学中医文献研究所教授、博士生导师，兼任山东省中医药学会基础专业委员会副主任委员，山东学位与研究生教育学会常务理事、副秘书长等职。

长期从事中医临床文献、中医医史以及传统文化与中医学的相关性研究，内容涉及：（1）现代临床常见疾病的中医文献及基础实验研究；（2）早期齐鲁文化与中医学的相关性研究；（3）理学思想与明代中医命门学说的相关性研究；（4）有毒中药文献研究。

近年发表相关学术论文20余篇，担任主编或副主编的学术著作6部，点校出版中医古籍8部，主持或参与完成科研课题5项。主持在研国家“十五”攻关课题、国家教育部课题、省教育厅课题等6项。

目录: 一 道法自然，无为养生二 先人后己，怡然自得三 因为不争，所以无失四 虚而不屈，动而愈出五 味之无味，平衡饮食六 功成名就，退而安身七 神形兼养，动静相宜八 专气致柔，放松身心九 享乐无度，其寿也短十 宠辱不惊，珍爱己身十一 心平气和，徐徐而生十二 致虚守静，归于生命十三 胸襟宽广，没身不殆十四 安分守己，平安是福十五 坚守朴素，减少私欲十六 淡然处世，不随流俗十七 谦虚谨慎，自知者明十八 清静持重，切忌浮躁十九 追名逐利，适可而止二十 力守节操，身去名留二十一 生之柔弱，死之坚强二十二 顺其自然，不可固执二十三 生老病死，坦然处之二十四 养生首要，贵在实行二十五 大智若愚，涵而养之二十六 知足常乐，切忌贪婪二十七 善待众人，爱心养生二十八 善摄生者，安然无恙二十九 节制房事，保精益气三十 修德愈厚，享寿愈长三十一 不以物喜，不以己悲三十二 养生之道，以小见大三十三 重视疾患，防患未然三十四 天将救之，以慈卫之三十五 直面病痛，享受生活三十六 心怀感恩，颐养天年

• • • • • (收起)

[读《老子》悟养生_下载链接1](#)

标签

评论

[读《老子》悟养生_下载链接1](#)

书评

[读《老子》悟养生 下载链接1](#)