

養生與修身



[養生與修身_下载链接1](#)

著者:陳秀芬

出版者:稻鄉出版社

出版时间:2009-8-10

装帧:平装

isbn:9789866913631

長久以來，養生一直是中國傳統醫學、仙道與部分政治權貴關注的課題，儒家對於養生的態度向來隱微不張。自宋代之後，帶有濃厚宗教、方技色彩的養生思維與作為跨越原有軫域，開始在不同的社會場域中現身。到了晚明，除了道教修練手冊與醫學典籍，文人專書、文集、筆記與日用類書也大量傳抄養生法、攝生術，提出各式看法。為了釐清這個養生的「世俗化」、「文人化」甚至「商品化」在明代社會及其在整個中國史上的意義，本書將著重於考察晚明的養生書寫與文人修身的關係，提供一個關於傳統日常生活史的側面瞭解。

作者介绍:

陳秀芬，英國倫敦大學亞非學院博士。現任教於國立政治大學歷史學系，哈佛大學燕京學社訪問學者。專長領域為中國醫療史、明清文化史與身心醫學史；研究主題涵蓋明清的情志、瘋病、養生與醫療影像等。近五年發表的學術論文分見《國立政治大學歷史學報》、Medical History與Asian Medical Tradition and Modernity等期刊。

目录: 自序

致謝

圖表

導論

第一章

養生書寫與出版文化

養生專書與文人書寫

作品特色與知識分類

小結

第二章

文人養生與日常生活

明之前的儒家養生

高濂《遵生八牋》

李漁《閒情偶寄》

小結

第三章

房中養生與性經濟

房中術與性耗損

人欲與色戒

房中術與精氣損益

小結

第四章

飲食宜忌與身體感知

飲食與身體調攝

飲食宜忌

小結

第五章

身體再現與養生傳承

養生、身體感與視覺再現

養生圖像的功能

養生的口語傳承

小結

結論

附錄

徵引書目

中英文摘要

• • • • • (收起)

[養生與修身](#) [下载链接1](#)

标签

新文化史

医疗史

身体

历史

社会史

文化史

性别.身体

明清

评论

很多论著都会提到近代“卫生”概念的变化，但对前现代的卫生研究似乎并不是很多，本书对晚明养生知识做了较详细梳理。晚明文人圈中的养生在继承传统修养方式基础上，契合了当时三教合一的思想氛围、市隐的文化风气和日渐繁盛的出版业。晚明的养生术并不完全集中于医学宗教文献，而在小品、日用类书中大量出现，并配合以辅助性图像和简洁条列的口诀，将经典养生论述在日常生活中“例行化”，呈现出文人化、物质化、商品化、通俗化的特点。中国的养生注重于虚的补充，但不排除以修养使人身体强健的可能。虽然传统卫生 (guarding life) 以个人习惯指导为主，但个人身体亦没有与家庭、社会、国家相脱节，虽然这种联系与现代卫生相比较微弱，欠强制。作者材料解读有些机械，结论大多还是停留于材料本身；侧面史料较少，导致知识传播说明乏力。

材料齊全，議題紛雜，關鍵処多引用他家說法，少獨到見解，結論寫成了餘論。作者似乎很喜歡引用同學、朋友的研究。

印象最深的竟然是引用Lyotard的Libidinal Economy (《原欲经济》)

资料搜集得好

養生與修身 [_下载链接1](#)

书评

養生與修身 [_下载链接1](#)