

北京养生文化



[北京养生文化_下载链接1](#)

著者:张其成

出版者:求真出版社

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787802580329

《北京养生文化》主要内容简介：养生，在中国具有悠久的历史、浓厚的文化特色。北京是一座具有悠久历史的古城，作为泱泱大国的首都，北京自有其天时、地利、人和的优势；老北京人，上至帝王贵胄，下至黎民百姓，都在践行着特有的中国式养生。北京养生是中国养生的一个缩影。《北京养生文化》凝集张其成教授多年养生经验，语言生动，通俗易懂，操作性强，是一本适合大众修心养生的必备全书，具有很高的实用价值。

作者介绍:

张其成

著名国学专家、养生专家，北京中易国学院院长，北京中医药大学教授、博士生导师。中华中医药学会中医文化分会主任委员，国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家委员会委员，国家级非物质文化遗产“张一帖”世医第十五代传人，“国医大师”李济仁之长子，我国第一位《黄帝内经》博士后，我国“中医文化学”学科带头人。

目录: 第一章 北京养生：中国式养生的缩影

漫漫养生路

北京历史

北京养生

第二章 饮食与养生

饮食养生的原则

北京饮食养生特点

金代女真人饮食

元代北京人饮食

营养学专著——《饮膳正要》

整羊席

北八珍

奶品

奶茶

奶酪

舍儿别

树奶子

马奶酒

阿刺吉酒

补酒

春盘面

皂羹面

山药面

切糕

烧麦

北京烤鸭

明代北京人饮食

灌肠

御爱窝窝

大顺斋糖火烧

六必居酱菜

炒麻豆腐

清代北京人饮食

满汉全席

小吃

饽饽

年糕
茯苓饼
菊花糕和菊花火锅
涮羊肉
酸菜、血肠与白肉
豆汁
秋梨膏
腊八粥
冰食
养生酒
老字号茶庄
张一元茶庄
吴裕泰茶庄
老字号药铺
鹤年堂
永安堂
同仁堂
长春堂
第三章 运动与养生
运动养生的原则
北京运动养生特点
健身益智的形体锻炼
武术
赛马
马球、步打球
太极拳
放风筝
踢毽子
抖空竹
滑冰
愉悦身心的民间娱乐
下棋
春游
秋游
养花
养鸟
养金鱼
养候虫
相声
拉洋片
看电影
元杂剧
京剧
民间乐舞
茶馆
游艺场
天桥八大怪
第四章 节令民俗与养生
北京节令民俗养生特点
恬淡和愉的养神之道
运动健身的养形之道
利益众生的养心之道
顺四时适寒暑的起居之道
春节

腊八节
灶王节
除夕和元旦
立春日
元宵节
正月禁忌
燕九节
龙头节
三月三
.....
第五章 起居与养生
第六章 庙会与养生
第七章 宫廷养生
第八章 现代北京市民养生
参考文献
. (收起)

[北京养生文化 下载链接1](#)

标签

文化

养生

健康

中国

评论

因时择味，适当运动，帝王贵胄也都是这么做的！

[北京养生文化 下载链接1](#)

书评

[北京养生文化_下载链接1](#)