

天人合一100岁



[天人合一100岁 下载链接1](#)

著者:修静道长

出版者:九州

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787510804250

《天人合一100岁:道家养生精要》内容简介：千年道家养生既能让人转弱为强，返老为

少；又可驱除疾病，重获健康，补脑养神，增长智慧。道家增寿四法：一是少私者多寿。“私”是万恶之源，百病之根。二是寡欲者多寿。“人欲不可绝，亦不可纵”。纵欲必招祸染病。三是清静者多寿。静默祛病。如果一个人终日躁动不安，定会心力交瘁，百病丛生。四是豁达者多寿。为人处世要乐观。一个人长期锢于自己设置的精神枷锁之中，必然会忧愁苦恼，“病由心生”。

作者介绍:

目录: 第一章 膳食养生 养生之道，莫先于食 食为性命之基 调理饮食，当遵循时序
道家食素，持戒护生利健康 日餐五色，滋养五脏 饮食节，则身利而寿益
道家饮食，恪守禁忌 道家禁酒倡茶 药食同用，相得益彰 五谷可疗饥，百药亦济命
常饮水，清肠益健康 第二章 起居养生 起居有常度，身心自安康 顺四时，慎起居
适劳逸，宜养生 地善苗茂，宅吉人荣 “呼吸”太阳，增补阳气 一觉闲眠百病消
香汤药浴，洁身净心 春阳助发勤梳头 叩齿反舌咽津益遐年 洁齿漱口，生清去浊
日日摩腹，祛病延年 第三章 炼气养生 道家气功利养生 道家养生行气之法
道家胎息法 道家存思术 道家导引术 五脏导引法 六字诀养生法 小周天功
陈抟老祖睡卧功 内养气功 第四章 运动养生 动则养形，活则血流 运动当随四季变
动静结合，方能防病保健 老年人运动八禁忌 适度跑步，养生健身
饭后百步走，活到九十九 道家太极拳 太极导引功 华佗五禽戏 八段锦法 延年九转法
第五章 辟谷养生 道家辟谷，源远流长 断食休粮益健康 辟谷的种类
道家辟谷必备的条件 辟谷辅助功法 辟谷须谨慎 全不食亦凶，肠胃不通 半辟谷，食稀粥
断食养生，天人合一 第六章 驻颜养生 养生有道，驻颜有术 食花肴，养花容
养气补血滋阴之佳品 道家美容六方剂 桃红四物汤 打老儿丸 道家养发秘法
道家拨筋驻颜术 道家颜面防皱法 美容大法内观法 勤练道家回春功 道家驻颜润肤功
第七章 德行养生 德行乃养生之根 上善若水，养生之本 道家养生重宽容
无为而治，顺其自然 道者善利万物而不争 养生在心，养心在静
心清欲自寡，寡欲以清心 操心不经老，养生宜心安 乐观豁达寿自长
淡泊名利，心神恬适 道家炼养，以精气神三者为本 调节七情，可养精气神
发泄悲郁，预防生病 过度忧愁损健康 养生之道，重在制怒 第八章 名人与养生
彭祖的养生之道 老子的养生之道 庄子的养生之道 鬼谷子的养生之道 姜子牙的养生之道
华佗的养生之道 曹操的养生之道 嵇康的养生之道 葛洪的养生之道 陶弘景的养生之道
孙思邈的养生之道 司马承祯的养生之道 朱丹溪的养生之道 张三丰的养生之道
冷谦的养生之道 第九章 名著与养生 《道德经》中的养生思想
《黄帝内经》中的养生思想 《神农本草经》中的养生思想 《抱朴子》中的养生思想
《肘后备急方》中的养生思想 《养性延命录》中的养生思想 《千金方》中的养生思想
附录 道家养生经典诗词
· · · · · · [\(收起\)](#)

[天人合一100岁](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[天人合一100岁 下载链接1](#)

书评

[天人合一100岁 下载链接1](#)