

道家养生大道



[道家养生大道 下载链接1](#)

著者:张其成

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787807636304

《道家养生大道》内容简介：药食同源，吃乃世间第一大学问，辟谷清肠，净是道家得长寿根本。道家期望长生不死，常用九种“仙药”益寿延年。道家追求青春永驻，养颜

方多被皇家收藏，供帝妃专用。道家相信寓养于食，粥饭茶酒样样蕴含健康玄机。道家通过辟谷清肠，沟通内外，激发人体最大潜能。

道家的养生思想、养生方法在中国的养生学中，是最为突出也是最为精彩的。中国养生流派主要有四家，那就是儒、道、佛、医。道家无疑是养生派别中的第一位。道家的主旨就是尊道崇德、贵生全身。所以道家以及后来的道教在养生、贵生、乐生、长生方面，不仅有独具一格的理论体系，而且有切实可行的操作方法，有秘诀，也有秘法。道家养生、道教养生博大深邃，真是说不尽，道不完。可以说，道家的饮食观，是吃出健康、吃出长寿的优先垂范，是人们探索饮食文化、提高生活质量的积极实践，顺应了人们对生活品质的追求。道家的饮食观，就是一种食疗观。辟谷不是简单的不吃不喝。它有三大突出作用：能夺自然之气，提高人体的抗病能力；排出身体毒素；开发大脑潜能，启智开慧。所以古往今来的很多有识之士，都认为它是沟通内外，使人达到天人合一状态的捷径。

作者介绍：

张其成，著名国学、养生专家。北京中易国学院院长，北京大学哲学博士，北京中医药大学教授、博士生导师。

张教授是国家中医药管理局“治未病”健康工程咨询专家，北京奥组委志愿者部“中医名家讲师团”特聘专家，新安名医“张一帖”第十五代传人，中医泰斗任应秋学术传人，我国第一位《黄帝内经》博士后，我国“中医文化学”学科奠基人。中华中医药学会中医药文化分会主任委员，国际易学联合会医易与养生委员会主任委员，中国自然辩证法研究会易学与科学委员会理事长。

张教授幼承家训，先后随师修习儒道佛医四家养生功夫。创立“五心养生法”。与美国芝加哥大学合作完成的“北京市民养生研究”成果第一次被国际权威索引SSCI收录。主编第一部国家级规划教材《中医哲学基础》、第一部国家级研究生教材《中医传统文化》。曾获省部级以上科研成果奖励4项。

2003年最早在北京大学企业家班讲授国学，2004年建立第一个个人国学网站并举办第一届企业家国学修炼营，2005年创办第一家导师制书院，2008年创办第一家自愿助学式国学院。为国内数十家著名企业开展国学修心养生培训，为十余家知名企业提供企业文化咨询。被誉为“国学修心第一人”。

目录: 第一章 吃与不吃都是道家的养生智慧 吃对人有多重要 要活着就要吃东西
好营养可以成就一个健康的民族 满足温饱后，人们更关心享受
活着不是问题，健康才是问题 道家饮食养生大原则 饮食有节——对质量与数量的把握
天时地利人和——顺着自然的节律选择食物 轻荤重素——永不落后的观念
五禁三厌——不贪美味，不悖伦理 适量饮酒——道家提倡节制饮酒
平衡中和——道家饮食讲究阴阳和中庸 不吃也是一种养生法
辟谷是道家特有的一种修炼方法 辟谷——天人合一的通路 第二章
道家养生药的五种吃法 丹丸膏散汤，仙药吃法多 道家成仙的必需品——金丹
上流社会的神秘养生药——五石散 内服加外敷，道家膏方作用多
一粒三精丸，长服能延年 道家的养生汤 第三章 让人长生不老的九种仙药
道家的仙药究竟仙在哪儿 仙药能益气补血，滋阴助阳
仙家第一药，长寿第一珍——灵芝 灵芝大枣汤——增强免疫力，防治癌症
三高的人可以喝些灵芝液 泡酒煮汤，灵芝能让衰弱的神经好起来 灵芝能让女性更美丽
中国人最喜欢的补品——人参 四种最常见的人参吃法 人参虽好，却不是人人能吃
又好吃又滋补的万能补药——枸杞 助阳补阴，男性身体壮，夜晚睡得香 枸杞粉治褥疮
枸杞膏治冻疮 适合男性保健的枸杞羊肉 大而全的保养佳品——蜂蜜
效果好又便宜的蜂蜜面膜 甜蜜的抗菌消炎药 30克蜂蜜让肠道通畅一整天 保血管降血压

百部蜂蜜膏，对付各种咳嗽 强健身体，增强体力 老人和小孩的好食物
吃蜂蜜也是有知识含量的活儿 道家的滋阴良药——麦门冬、天门冬 麦门冬 天门冬
一天十个枣，一辈子不显老——大枣 一颗大枣就是一颗驻颜丹 更年期女性的安心丸
炒大枣，让宝宝胃口好 年纪大，血气衰，用大枣养血养精 道家仙粮——茯苓
消水肿，利小便，喝点茯苓茶 茯苓霜，让皮肤变白皙 男子益精养肾的好帮手——黄精
男子壮精气，枸杞配黄精 暖胃养颜 黄精膏第四章 道家善养颜——纯自然乌发美肌方
男女养颜大不同 女性从来善养颜——南华夫人的美丽神话 道家女性美容方
西王母的养颜方 女性梦寐以求的神仙玉女粉 莹肌如玉散，一白遮百丑
人面桃花相映红，女性喝酒就喝桃花酒 小小改容丸，祛除粉刺效果好
由内而外的美容法——女子养颜重在补气血 脸上没光泽就喝药肉粥
白鸽煮酒，补益女人的根本 男性养颜重在须发齿 嘉靖皇帝的七宝美髯丹
黑发固齿的神仙修养方 须发早白者的福音——还黑散 中年白发试试头发尽白方
保养头发，吃生地茜草膏 使脱发再生，白发复黑的青莲膏方
男性育子第一方——五子衍宗丸第五章 一粥一饭问的道膳养生法
药食结合方显养生本色 在吃饭的时候完成补益的任务 食补更胜于药补
药膳——食与药的完美结合 粥是世间第一补人之物 神仙粥——恢复体力，固精，止尿频
仙人粥——养肝补肾，抗衰老 粥——润肺止咳，促进排便
胡桃粥——意想不到的保健功能 莲米粥——清火消目肿，固精止带
菊花粥——治疗风热感冒，清心利咽喉 燕窝粥——润肺止咳，细致皮肤
青精饭——益气除热，强身壮体 枸杞叶——补虚，增视力 粳米——补五脏，保护胃气
药酒——百药之首 神仙酿酒方——让血液流畅，御寒
健体仙酒方——强筋健骨，活血祛淤 地黄神酒方——补益肝肾，生精壮骨
地黄枸杞酒方——滋肾补血，益髓填精 制神仙酒秘方——祛风湿，治疗关节疼痛
胡麻酒方——润肠补肝肾 药茶——茶为百病之药
制神仙茶秘方——轻身健体，止盗汗，祛斑 二子茶——益肝肾，止咳喘
蜂蜜黄精茶——强身健体，增强抵抗力 三花茶——泻火解毒，健脾益胃
菟丝子茶方——补肾助阳，明目延年第六章 辟谷排毒，激发生命潜力
想成仙为什么要辟谷 辟谷的三大作用 夺自然之气，提高抗病能力 排出体内毒素
开发大脑潜能，启智开慧 风靡世界的断食风 服气辟谷与服食辟谷 辟谷不是简单的绝食
辟谷时可以服气 辟谷时可以服药饵 服食辟谷可以喝的东西有很多 水 液 酒 茶
辟谷的过程 辟谷养生，先辨明自己的身体状况
· · · · · (收起)

[道家养生大道](#) [下载链接1](#)

标签

道教

养生

养生保健

健康

评论

详细介绍了辟谷。比较实用的一本书。

还行吧，了解不同的养生方法

[道家养生大道 下载链接1](#)

书评

[道家养生大道 下载链接1](#)