

《百岁孙思邈亲授长寿秘方（药王孙思邈的养生真经！很多秘密都藏在古老的智慧中，食养、养性、房中、怀孕时机、美容、养生禁忌……）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508082523

编辑推荐

高文柱主编的这本《百岁孙思邈亲授长寿秘方》分为两部分：《药王养性篇笺注》从《备急千金要方》“养性篇”与《千金翼方》“养性篇”、“退居篇”中辑出类编而成。

《真人摄生篇辑要》中所辑八篇采用底本分别是：《孙真人卫生歌》、《孙真人枕上记》、《孙真人养生铭》三篇采用明·胡文焕《寿养丛书》文会堂版精抄本。

内容简介

“重人贵生”，乃道教文化的核心；“长生久视”，为仙道追求的人生最高境界；“我命在我不在天”，则是道家喊出的人类与死亡作斗争的最强音。两千年来，许多道教人士出于祛病延年和济世传道的双重目的，在修道的同时，莫不兼修医术。他们大胆探索人体生命的奥秘，不断积累医疗实践的经验，不仅丰富了祖国传统医药学宝库，而且形成了独特的“道教医学”流派。

孙思邈是被医道两界普遍推崇、论述养生方法最为精辟的代表人物，也被后人尊为“药王”。在医药学史上，孙思邈与汉代张仲景、明代李时珍相比肩，并称“三大医圣”。高文柱主编的这本《百岁孙思邈亲授长寿秘方》是孙思邈相关养生内容的集锦，在养生保健、延缓衰老方面，独树一帜。

作者简介

高文柱，又名高文铸，华夏出版社社长、总编辑、党委书记；医学博士、教授、博士生导师；享受国务院政府特殊津贴专家；中华中医药学会常务理事、医史文献分会主任委员、中医药文化分会名誉主任委员、中医药科普分会名誉主任委员。曾获国家科技进步二等奖、国家中医药管理局科技进步一等奖、全国科技优秀图书二等奖、全国古籍整理优秀图书二等奖、中华中医药学会科技进步二等奖、国家图书奖提名奖等。

目录

药王养性篇笺注

养性序第一

道林养性第二

居处按摩调气法第三

养性服饵第四

养性禁忌第五

房中补益第六

退居养性第七

养老益寿第八

真人摄生篇辑要

一、孙真人卫生歌

二、孙真人枕上记

三、孙真人养生铭

四、摄养枕中方药王养性篇笺注 养性序第一 道林养性第二 居处按摩调气法第三

养性服饵第四 养性禁忌第五 房中补益第六 退居养性第七 养老益寿第八真人摄生篇辑要

一、孙真人卫生歌 二、孙真人枕上记 三、孙真人养生铭 四、摄养枕中方

五、太清存神炼气五时七候诀 六、保生铭 七、孙真人摄养论

八、唐太古妙应孙真人福寿论附：孙思邈《新·旧唐书》本传

一、《旧唐书·方技传·孙思邈传》 二、《新唐书·隐逸传·孙思邈传》

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

药王养性篇笺注

养性序第一

扁鹊¹云：黄帝说昼夜漏下水百刻，凡一刻人百三十五息，十刻一千三百五十息，百刻一万三千五百息。人之居世，数息之间。信哉！呜呼！昔人叹逝²，何可不为善以自补耶？吾常思一日一夜有十二时，十日十夜百二十时，百日百夜一千二百时，千日千夜一万二千时，万日万夜一十三万二时，此为三十年。若长寿者九十年，只得三十六万时。百年之内，斯须之间，数时之活，朝菌蟪蛄⁴不足为喻焉。可不自摄养而驰骋六情，孜孜汲汲追名逐利，千诈万巧以求虚誉，没齿⁵而无厌。故养性者，知其如此，于名于利，若存若亡；于非名非利，亦若存若亡，所以没身不殆⁶也。余慨时俗之多僻⁷，皆放逸以殒亡，聊因暇日，粗述《养性篇》，用奖⁸人伦之道，好事君子与我同志焉。

夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经⁹也。善养性者，则治未病之病，是其义也。故养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行¹⁰；百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克¹¹，纵服玉液金丹，未能延寿。故夫子¹²曰：善摄生者，陆行不遇¹³虎兕¹⁴。此则道德之祐¹⁵也。岂假¹⁶服饵而祈遐年哉！圣人所以¹⁷药饵者，以救过行之人也。故患者抱病历年而不修一行，缠痾没齿，终无悔心，此其所以岐和¹⁸长逝，彭聃¹⁹永归²⁰，良有以也。

嵇康²¹曰：养生有五难：名利不去，为一难；喜怒不除，为二难；声色不去，为三难；滋味不绝，为四难；神虑精散，为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操²²、不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻²³，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也。然或有服膺仁义，无甚泰²⁴之累者，抑亦其亚欤！

黄帝问于岐伯曰：余闻上古之人，春秋²⁵皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年至半百，而动作皆衰者，时代异耶？将²⁶人失之²⁷也？岐伯曰：上古之人，其知道者，法则阴阳，和于术数，饮食有常节，起居有常度，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房²⁸，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满²⁹，不时³⁰御神³¹，务快其心，逆于生乐³²，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教也，下皆为之。虚邪贼风，避之有时；恬憺虚无，真气从之；精神内守，病安从来？是以其志闲而少欲，其心安而不惧，其形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故甘其食，美其服，《素问》作美其食，任其服。乐其俗³³，高下不相慕，故其民日朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，合于道数，故皆能度百岁而动作不衰者，其德全不危也。是以人之寿夭，在于撙节³⁴，若消息³⁵得所³⁶，则长生不死；恣其情欲，则命同朝露也。

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)