

《修身养性的古代文化》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787224114645

编辑推荐

1 学者洪丕谟经典著作《中国古代养生术》重装面世。

2

作者洪丕谟先生学识渊博，对中医、命理、儒释道等中国传统文化皆有深入研究，相关作品如《一日参佛一世缘》《风水应该这样看》《中国人命运的信息：数字推演出的古代文化》等皆受到读者的好评、认可和一再追捧，想要拜读洪先生作品的读者更是紧追不舍。

3

《修身养性的古代文化》全书语言简明通俗，通过对古代先贤的智慧结晶的梳理，在代表传统中国古代文化的《黄帝内经》《抱朴子》《保生要录》等著作的字里行间，提炼出种种与修身养性相关的重要原则，全面融于现代人的起居作息等日常生活和行为中，为人们找到“尽终天年”的健康之路。

内容简介

读懂了先人的健体养心之法，或许就成就了自我修行、尽终天年的境界。《黄帝内经》《淮南子原道训》《论衡自纪》《抱朴子》《保生要录》等都是古代先贤的智慧结晶。精通中医的洪丕谟先生，在这些代表传统中国古代文化的字里行间，提炼出种种与修身养性相关的重要原则，如“法于阴阳，和于术数”“春夏养阳，秋冬养阴”，德、静、虚、平、粹“五至”的大要，道家所长的胎息导引、衣食寝处、情志劳逸，等等，用简明通俗的文字全面细致地将之融于现代人的起居作息、饮食睡眠、情绪调摄等日常生活和行为之中，为身体和心灵倍感疲惫的人们找到一条“尽终其天年”的健康之路。

作者简介

洪丕谟（1940—2005）

)，浙江宁波人，被学术界誉为“奇人”“江南才子”“上海滩上一枝笔”，曾任华东政法学院文学院文学与法研究所所长、华东政法学院古籍整理研究所教授、中国书法家协会第一届学术委员、上海市大学书法教育协会会长、香港中医专业学院客座教授。他还是一位勤奋的多产作家，一生创作撰写了百余部、2000万字文史方面的著作。

目录

目录

前言

上篇 中国养生长生思想概观

第一章 历史长河中的养生长生术

第二章 天人合一的养生长生观

中篇 日常生活中的养生长生术

第一章 平昔起居与养生

第二章 养生与居处风水及环境卫生

第三章 饮食的养生之道

第四章 烟、酒、茶利弊谈

第五章 性生活与健康

第六章 日常生活中的情绪调摄

第七章 睡眠的学问

前言

第一章 历史长河中的养生长生术

第一章 平昔起居与养生

第三章 饮食的养生之道

第五章 性生活与健康

第七章 睡眠的学问

下篇 渊源深长的古代养生长生术

第二章 气功启秘

第四章 按摩导引术

第六章 儒家养生术

第八章 道家长生术

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

下篇 第四章按摩导引术

剖析古代按摩导引，它对人体产生的生理效应是促进血液循环，疏通毛窍，滑利关节，清除疲劳。这种效应，无论对于改善神经系统、循环系统、呼吸系统，还是改善消化系统、泌尿系统、运动系统的健康状况，都有莫大的促进作用。然而，按摩导引也不是随时可施的，比如当人体处于各种急性感染、热性病、传染性疾病、结核病，以及血友病、血小板减少性紫癜或开放性损伤、骨折时，就当视按摩为禁区了。

东汉名医华佗所创的五禽戏，是按摩导引术中极为著名的一种。当时，华佗曾把这种五禽之戏介绍给他的弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。”

……

此外，传统按摩导引术中，还有一种独特的养心、养肝、养胆、养脾、养肺、养肾的“坐功”。其法见载于明代高濂《遵生八笺》的《延年却病笺》中。

养心坐功法。正坐，两手握拳，用力左右相虚筑各六次；又以一手按腕上，一手向上拓空如重石；又以两手相叉，以脚踏手中五六次。然后稍稍闭气，闭目，三咽三叩齿而止。此功的作用是清除心胸之中的风邪诸疾。

养肝坐功法。正坐，两手重叠按胃的下方，慢慢转过身躯，左右各三五次；又以两手拽相叉，翻覆向胸三五次。然后稍稍闭气，闭目，三咽三叩齿而止。其功用能去肝脏平时积聚的风邪毒气。

养胆坐功法。大坐，脚底朝天，以两手挽起脚踝动摇三五次；又以两手拓地，举身努腰脊三五次。然后稍稍闭气，闭目，三咽三叩齿而止。作用是祛除肾脏的风毒邪气。

养脾坐功法。正坐，伸一脚屈一脚，以两手向后反掣各三五次；又行跪坐，以两手据地，回头用力虎视各三五次。然后稍稍闭气，闭目，三咽三叩齿而止。作用是去脾脏积聚的风邪，同时增进食欲。

养肺坐功法。正坐，两手据地，缩身曲脊向上三举，以消却脏腑的风邪积劳。接着反过拳来捶击背脊，左右各三五次，以清除胸臆间的风毒。然后闭气为之良久，闭目咽液，三叩齿而止。

东汉名医华佗所创的五禽戏，是按摩导引术中极为著名的一种。当时，华佗曾把这种五禽之戏介绍给他的弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。”

此外，传统按摩导引术中，还有一种独特的养心、养肝、养胆、养脾、养肺、养肾的“坐功”。其法见载于明代高濂《遵生八笺》的《延年却病笺》中。

养肝坐功法。正坐，两手重叠按胃的下方，慢慢转过身躯，左右各三五次；又以两手拽相叉，翻覆向胸三五次。然后稍稍闭气，闭目，三咽三叩齿而止。其功用能去肝脏平时积聚的风邪毒气。

养脾坐功法。正坐，伸一脚屈一脚，以两手向后反掣各三五次；又行跪坐，以两手据地，回头用力虎视各三五次。然后稍稍闭气，闭目，三咽三叩齿而止。作用是去脾脏积聚的风邪，同时增进食欲。

养肾坐功法。正坐，两手止从耳左右引肋三五次，可挽臂向空抛射，左右相同。然后稍稍松动身体，两脚前后摆动十几次。接着稍稍闭气，闭目，三咽三叩齿而止。此功的作用是去掉腰肾膀胱间的风邪积聚。

[显示全部信息](#)

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)