

<<清代养生家名著摘锦>>

图书基本信息

书名：<<清代养生家名著摘锦>>

13位ISBN编号：9787117148641

10位ISBN编号：7117148640

出版时间：2011-12

出版单位：人民卫生出版社

作者：周贻谋

页数：267

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<清代养生家名著摘锦>>

### 内容概要

本书选录了清代养生家石成金、尤乘、曹庭栋、袁开昌、李青云、李渔等六人论摄生颐养的代表著作。

包括石成金的《长生秘诀》、《长寿谱》、《救命针》、《养生镜》、《延寿丹方》；尤乘的《寿世青编》；曹庭栋的《老老恒言》；袁开昌的《养生三要》；李青云的《长生不老秘诀》；李渔的《闲情偶寄·颐养部》等。

在精选或节选其原著原文的基础上，分别对其中难懂的奥僻字句或名词术语进行简明通俗的注释，然后画龙点睛地予以分析译介，并且密切联系当今有关养生保健的生动事例，指明上述养生文献的实际参考价值或启发借鉴意义，更加突出其“古为今用”的特点。

《清代养生家名著摘锦(历代养生家颐养精要)》内容丰富实用，语言简洁凝练，文笔生动流畅，雅俗共赏，特适用于广大中老年朋友、医卫工作者及有关研究人员参阅研读，定可收到“开卷有益”的良好效果。

本书由周贻谋著。

## <<清代养生家名著摘锦>>

### 作者简介

周贻谋(周一谋), 生于1934年1月, 湖南省湘乡市人, 现为湖南中医学院教授。长期从事中国医学史和中医文献学的教学与研究, 近30年来着重对中医养生文献和长沙马王堆汉墓出土医书进行研究。先后主编、独著或与人合撰出版过《中国医学发展简史》、《马王堆医书考注》、《马王堆医学文化》、《中国古代房事养生学》、《纵览性养生》、《石成金长生秘诀》、《寿星孙思邈摄生精要》等十多种著作, 又在全国各报刊杂志发表过包括养生和房事养生在内的各类文章数百篇。曾(连续四届)任中华医学会医史学会委员、中国性学会第一届理事和第二届理事、中国中医养生保健学会常务理事、湖南省中医学会常务理事、湖南省炎黄文化研究会副理事长、长沙马王堆医书研究会会长。1992年10月经国务院批准享受政府特殊津贴。

<<清代养生家名著摘锦>>

书籍目录

一、石成金纵谈长生秘诀

(一)养生概说

- 1.作者自述颐养经历
- 2.长寿易得
- 3.卫生总要

(二)心思部

- 1.常存良善想
- 2.常存和悦想
- 3.常存安乐想
- 4.常存健康想
- 5.常存安静心
- 6.常存正觉心
- 7.常存欢喜心
- 8.快乐随缘

(三)饮食部

- 1.饮食调和论
- 2.食宜早些
- 3.食宜缓些
- 4.食宜少些
- 5.食宜淡些
- 6.食宜暖些

7.食宜软些

(四)起居部

- 1.起居调摄论
- 2.每日调摄
- 3.每夜调摄
- 4.春夏调摄
- 5.秋冬调摄
- 6.行旅调摄
- 7.酒后调摄

(五)房事部

- 1.房事论
- 2.寒暑戒房事
- 3.雷雨戒房事
- 4.虚弱戒房事
- 5.疾病戒房事
- 6.衰老戒房事
- 7.恼怒戒房事

.....

## <<清代养生家名著摘锦>>

### 编辑推荐

清代养生家的养生之道与现代人们的生活比较接近，实用和参考价值较高，群众对此有迫切的需求。

如，石成金是集清代养生学之大成者，论著较多，他高度重视思想品德、心理情志、饮食起居、房室生活等在养生保健中的重要作用，尤其注重防病治病，对各种人群均有帮助.....。

《清代养生家名著摘锦：历代养生家颐养精要》叙述5位养生家为代表的清代养生保健的精华，极具特色，是我国养生保健理论和实践的宝库，对关注健康的大众极具吸引力、借鉴和实用价值。

<<清代养生家名著摘锦>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>