

<<中国古代实用养生术>>

图书基本信息

书名：<<中国古代实用养生术>>

13位ISBN编号：9787302187295

10位ISBN编号：7302187290

出版时间：2009-1

出版时间：清华大学出版社

作者：郑杰文

页数：150

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>

<<中国古代实用养生术>>

内容概要

本书在简要介绍中国古代养生学史略、揭示养生理论的基础上，重在解说中国古代实用养生术，对从中国古代数百种养生术中筛选出来的曾经广为流传的动功、气功、食功三大类数十种养生术，进行了深入浅出的介绍。

这些养生术不但简便易行、式样繁多，可依据自己的工作、身体情况选择，而且行之有效，屡屡为前人验证。

书中还配有90馀幅插图，可供自学自练时参考。

<<中国古代实用养生术>>

作者简介

郑杰文，1951年生，山东大学文学硕士，南京大学文学博士，现为山东大学教授，博士生导师，山东大学古典文献学学科带头人，享受国务院颁发的政府特殊津贴。
兼任中华文学史料学学会古代文学文献研究会会长、中国古代散文学会副会长等。
主要从事先秦文献特别是先秦诸子文献

<<中国古代实用养生术>>

书籍目录

第一章 天人相应——中国古代养生学史略第二章 熊经鸟伸——马王堆《导引图》的前前后后第三章 虎踞鹿顾——五禽戏及仿生导引术第四章 似锦之术——八段锦及其演化第五章 太极拳史——太极拳的起源和派别第六章 导引拾遗——古代的立功、坐功、卧功第七章 吐故纳新——先秦诸子行气术第八章 抱神守一——两汉术士行气法第九章 胎息内视——葛洪对前人气术的总结第十章 存思念神——道教上清派对存思气功的发展第十一章 内丹气术——大、小周天行气法的出现第十二章 咽气吐气——仿生行气法和吐气六字诀第十三章 嘘呵布气——古代的外气疗病术第十四章 咀华食英——古代服食养生法之一第十五章 外丹黄白——古代服食养生法之二第十六章 按摩促和——古代按摩术小史第十七章 断谷绝粒——神奇的古代辟谷术

<<中国古代实用养生术>>

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>