

<<养生嘉言录>>

图书基本信息

书名：<<养生嘉言录>>

13位ISBN编号：9787513209915

10位ISBN编号：751320991X

出版时间：2012-7

出版时间：中国中医药出版社

作者：班兆贤

页数：317

字数：312000

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>

## <<养生嘉言录>>

### 内容概要

班兆贤编著的《养生嘉言录》内容提要：本书从春秋至晚清儒、释、道、医及养生家的众多著作中，选录了有关养生的善言、锦语1400余条。

《养生嘉言录》按内容分为：总论、养性、顺时、起居、饮食、情志、益气、房室、劳逸、导引、禁忌、预防等十二类，每类又分为三节，共三十六节。

最后，附有诗铭歌诀。

作者本着荟萃英华、弘扬传统、古为今用的精神，所选语条注意到科学性和实用性，且文辞规范，语言精炼，比较全面系统地反映了我国古代养生的基本原则和方法。

## <<养生嘉言录>>

### 作者简介

班兆贤，山东莱州人。

1963年毕业于山东师范大学中文系，山东中医药高等专科学校教授。

历任中华中医药学会医古文研究会委员、全国中医药学校文科教研会理事长、全国卫生学校语文协作会常务理事等职。

对古典医籍的训诂、音韵、修辞等都有较深的研究，曾发表过30余篇学术论文，出版了多种学术著作。

上世纪八十年代，受卫生部委托主编了全国中医药学校通用教材《语文》。

九十年代，参与《黄帝内经研究大成》的编著。

专著有《古典医药诗词欣赏》、《医经与音韵》、《黄元御医书序文笺注》、《黄帝内经修辞研究》等。

<<养生嘉言录>>

书籍目录

前言

摄生总论

养生之要贵乎人为  
综合调摄可致天平  
欲得久视慢勿失道

修身养性

大德必寿仁者取义  
修德养性丰寿自永  
清心寡欲返璞归真

顺应天时

谨奉天时顺乎自然  
春夏养生重在养阳  
秋冬养生重在养阴

起居有常

起居顺理百病自遁  
勤于调护受益终生  
行住坐卧不可妄失

饮食调养

人生所赖饮食为先  
饮膳合宜四体皆春  
餐饮之忌不可不慢

怡养情志

恬愉虚静忘忧乐生  
七情安定身体康宁  
书琴悦志花木赏心

护精益气

人之三宝精气与神  
因气养精因精养神  
保精神明益气全形

房室节度

男女居室人之大伦  
纵情施欲耗精损命  
交接至要知度为贵

劳逸适宜

有劳有逸病不得生  
小劳有益过则伤形  
逸乐安神过逸损志

导引却疾

自我健身延手益寿  
勤练气功养怡五脏  
吐纳运气益神健体

养生宜忌

生不犯禁永葆青春  
妇幼耆老各有所忌  
病家之忌慢则有益

<<养生嘉言录>>

未病先防

防患未然防微杜渐

慎疾白养体魄健强

正气存内邪不可干

附录

诗铭歌诀

## &lt;&lt;养生嘉言录&gt;&gt;

## 章节摘录

人忌于天，故云天忌，犯之则病，故不可不知也。

出处：唐·王冰《重广补注黄帝内经素问·八正神明论》 释义：人忌讳于天，所以称为天忌，冒犯了它就会生病，所以不可不明白。

天忌：人身各部位的气血运行随天时气候而变化，各有不宜的时间，称为“天忌”。

以自然之道，养自然之身。

出处：宋·欧阳修《删正黄庭经序》 释义：用自然界的规律，养护自然的身体。

夫人春时、夏月欲得晚眠早起，秋欲早眠早起，冬欲早眠晏起。

早不宜在鸡鸣前，晚不宜在日晡后。

热时欲舒畅，寒时欲收密，此合四气之宜，保身益寿之道也。

出处：宋·蒲虔贯《保生要录·论居处》 释义：人在春天、暑月时，要能晚眠早起，秋天要早眠早起，冬天要早眠晚起。

早不宜在鸡鸣之前，晚不宜在天色晚了之后。

热时要舒畅，冷时要收密，这样才能合四时所宜，这就是保身益寿的法则。

晏(yan宴)：晚。

晡(gan干)：天色晚。

今诚忘物我之异，使此身与天地相通，如五行之气中外流注不竭，人安有不长生者哉？

出处：宋·苏辙《龙川略志·第十·李昊言养生之术在忘物我之情》 释义：如果确能忘记物与我的不同，使此身与天地相通，像五行之气中外流注不枯竭一样，人哪有不长生的呢？

君子……顺天地之刚柔也。

谓时当温，必将理以凉；时当暑，必将理以冷。

凉冷合宜，不可太过，故能扶阴气以养阳气。

时当凉，必将理以温；时当寒，必将理以热，温热合宜，不可太过，故能扶阳气以养阴气也。

阴阳相养，则人气和平。

出处：宋·庞安时《伤寒总论·解仲景脉说》 释义：君子……顺应天地的刚柔。

是说正当温时，必须以凉进行调理；正当暑时，必须以冷进行调理。

凉冷要适宜，不可太过，所以能通过扶植阴气以补养阳气。

正当凉时，必须以温进行调理；正当寒时，必须以热进行调理，温热要适宜，不可太过，所以能通过扶植阳气来补养阴气。

阴阳相互补养，人气就会和顺。

和平：温和，不相争。

……

## <<养生嘉言录>>

### 编辑推荐

古代的养生家是如何养生的？

怎样才能却病延年？

乐享天年的秘诀又是什么？

让我们一起走进流传了千百年的富有哲理、优美婉约的养生锦言嘉句中去，共享古代养生家们强身防病的经验与方法，挖掘隐藏其中的中医养生智慧。

<<养生嘉言录>>

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>