

<<读《老子》悟养生>>

图书基本信息

书名：<<读《老子》悟养生>>

13位ISBN编号：9787543659124

10位ISBN编号：7543659123

出版时间：2010-3

出版时间：青岛

作者：张成博

页数：194

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>

## <<读《老子》悟养生>>

### 内容概要

《老子》是道家的主要经典著作，也是研究老子哲学思想的直接材料。时至今日，它风行欧美，流行世界，已被译成30多种外国语言，拥有近500个外文版本，是世界外文发行量仅次于《圣经》的文化经典。

老子也被美国《纽约时报》列为世界十大古代作家之首。

《老子》并不是一部养生书，但综观全书，其中闪耀着诸多老子鲜明而独特的养生智慧：  
· 顺应自然 “人法地，地法天，天法道，道法自然。”

· 老子认为，自然界处于不断发展变化之中，人体必须与自然规律相适应才能生长。否则，逆自然规律而动，必染疾折寿。

· 宽容无争 “上善若水。水善利万物而不争。

· 老子认为，人若像水一样虽然滋润万物而与万物不争，心胸宽阔，公而忘私，保持节操，便能健康长寿。

· 恬淡寡欲 “祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”

· 老子主张恬淡寡欲，清净为上。

他告诫人们要淡泊名利，寡欲清心，经常保持心平气和、致虚守静的心理状态，这样才能延年益寿。

· 老子说：“万物莫不尊道而贵德。”

· 他认为，养生必先修德，只有提高道德修养，才能净化心灵，从而使身体强健。

所以，他的诸多养生思想都与修身养性联系在一起，在此也不一一列举，具体都包含在本书中。

## <<读《老子》悟养生>>

### 作者简介

张成博，男，1961年生，汉族，山东济南人。

2000年获山东中医药大学博士学位。

现任山东中医药大学中医文献研究所教授、博士生导师，兼任山东省中医药学会基础专业委员会副主任委员，山东学位与研究生教育学会常务理事、副秘书长等职。

长期从事中医临床文献、中医医史以及传统文化与中医学的相关性研究，内容涉及：（1）现代临床常见疾病的中医文献及基础实验研究；（2）早期齐鲁文化与中医学的相关性研究；（3）理学思想与明代中医命门学说的相关性研究；（4）有毒中药文献研究。

近年发表相关学术论文20余篇，担任主编或副主编的学术著作6部，点校出版中医古籍8部，主持或参与完成科研课题5项。

主持在研国家“十五”攻关课题、国家教育部课题、省教育厅课题等6项。

主要著作：《中医诊法学》、《附方现代研究全集》（内科卷）、《虚劳病实用方》、《实用中药辞典》（上、下卷）、《中医病证诊疗学》、《方剂学》、《厘正按摩要术》（校注）、《诊宗三昧》（校注）、《医林改错》（校注）、《傅苛主女科》（校注）、《寿亲养老新书》（校注）、《温疫论》（校注）、《辨舌指南》（校注）、《类证活人书》（校注）等。

## <<读《老子》悟养生>>

### 书籍目录

一 道法自然，无为养生二 先人后己，怡然自得三 因为不争，所以无失四 虚而不屈，动而愈出  
五 味之无味，平衡饮食六 功成名就，退而安身七 神形兼养，动静相宜八 专气致柔，放松身心  
九 享乐无度，其寿也短十 宠辱不惊，珍爱己身十一 心平气和，徐徐而生十二 致虚守静，归于  
生命十三 胸襟宽广，没身不殆十四 安分守己，平安是福十五 坚守朴素，减少私欲十六 淡然处  
世，不随流俗十七 谦虚谨慎，自知者明十八 清静持重，切忌浮躁十九 追名逐利，适可而止二十  
力守节操，身去名留二十一 生之柔弱，死之坚强二十二 顺其自然，不可固执二十三 生老病死  
，坦然处之二十四 养生首要，贵在实行二十五 大智若愚，涵而养之二十六 知足常乐，切忌贪婪  
二十七 善待众人，爱心养生二十八 善摄生者，安然无恙二十九 节制房事，保精益气三十 修  
德愈厚，享寿愈长三十一 不以物喜，不以己悲三十二 养生之道，以小见大三十三 重视疾患，防  
患未然三十四 天将救之，以慈卫之三十五 直面病痛，享受生活三十六 心怀感恩，颐养天年

<<读《老子》悟养生>>

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>