

《遵生八笺》

图书基本信息

书名：《遵生八笺》

13位ISBN编号：9787101090369

10位ISBN编号：7101090362

出版时间：2013-1

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《遵生八笺》

内容概要

《中华养生经典:遵生八笺》由钱超尘主编，明·高濂著，倪青、陈惠评注。该属于，初刻本名《雅尚斋遵生八笺》，刊于明万历十九年（1591）。现存版本有十余种，其中以雅尚斋原刻本、明崇祯间刊本、清嘉庆十五年（1810）弦雪居重订本、《四库全书》本较为重要。

《遵生八笺》

书籍目录

出版说明

总序

前言

四时调摄笺

春卷

春三月调摄总类

修养肝脏法

春季摄生消息论

三春合用药方

夏卷

夏三月调摄总类

修养心脏法

夏季摄生消息论

夏三月合用药方

秋卷

秋三月调摄总类

修养肺脏法

秋季摄生消息论

秋三月合用药方

冬卷

冬三月调摄总类

修养肾脏法

冬季摄生消息论

冬三月合用药方

延年却病笺

上卷

幻真先生服内元气法

进取诀第一

转气诀第二

调气诀第三

咽气诀第四

行气诀第五

炼气诀第六

委气诀第七

闭气诀第八

布气诀第九

六气诀第十

调气液诀第十一

食饮调护诀第十二

治万病坐功法

养五脏五行气法

下卷

高子三知延寿论

色欲当知所戒论

身心当知所损论

饮食当知所忌论

八段锦导引法

《遵生八笺》

却病延年六字诀其法以口吐鼻取

总诀

吹肾气诀

呵‘心气诀

嘘肝气诀

咽肺气诀

呼脾气诀

嘻三焦诀

四季却病歌诀

养心坐功法

养肝坐功法

养胆坐功法

养脾坐功法

养肺坐功法

养肾坐功法

心书九章

原心章第一

究竟章第二

实证章第三

破幻章第四

安分章第五

神气章第六

修幻章第七

静通章第八

戒行章第九

《遵生八笺》

精彩短评

- 1、明代人的精致生活，身心都是优美的。
- 2、拥有了就变成工具书了，需要的时候翻翻.....
- 3、听林模糊和梁冬的节目知道了这本书，是康熙和慈禧中年后随身携带并要求陪葬的奇书，中华书局这个版本是养生版，只有两笺，四时调摄笺和延年却病笺，讲了顺四时而知寒暑、五脏和五行，提倡“慎言语、节饮食、省睡眠，修仙修佛之关键也！”很多思想有老子的范儿！好玩！
- 4、养生美学。
- 5、这么有趣的一本书，给中华和谐掉不科学的部分，真是遗憾，编者不要按自己的好恶来取材，也不要任意给读者加工，把自己的名声都搞坏了

《遵生八笺》

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：www.tushu111.com