

# 《菜根禅》

## 图书基本信息

书名：《菜根禅》

13位ISBN编号：9787229030247

10位ISBN编号：7229030242

出版时间：2010-10

出版社：重庆

作者：温信子

页数：213

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](http://www.tushu111.com)

# 《菜根禅》

## 内容概要

# 《菜根禅》

## 作者简介

温信子，本名谢尚武，北京社区专职工作者，社区饮膳文化、传统文化主讲人，社区身心健康咨询主持人，本草文化学人，中共中央党校研究生院社会学在职研究生。

曾毕业于中国社会学函授大学社会学专业；结业于深圳大学公共关系专业；毕业于北京广播电视大学公共关系专业、首都师范大学汉语言文学教育专业、北京联合大学中医药学院中医学专业、中共北京市党校成人教育学院行政管理专业。

撰有《情志养生临证咨询学——中国传统心理养生典籍拾微诠指南》、《恋爱、婚姻伦理临证咨询学》、《社会交往礼仪学》等讲义，并任课。还撰有《社区运作学》、《身心健康学——每一天身心健康支持手册》等。

# 《菜根禅》

## 书籍目录

春季延年益寿一、万物皆守春规 / 2 春之节气 / 4二、养生之道勿逆春 / 5三、阳春正益定肝魂 / 9 肝脏修养法 / 11 治肝“嘘”字诀 / 11 肝脏导引法 / 12四、胆腑附肝亦依春 / 13 胆腑修养法 / 14 治胆“嘻”字诀 / 15 胆腑导引法 / 15五、春时养生逸事 / 16 春三月睡眠论 / 16 椒柏酒 / 16 人日菜 / 17六、养生逐月谈 / 20 二月 / 20 立春雨水东风暖 / 20 补肺助肾养诸气 / 21 养生花卉禅之梅花 / 22 三月 / 31 惊蛰春分桃花映 / 31 助肾补肝安神气 / 32 养生花卉禅之桃花 / 32 四月 / 38 清明谷雨踏春时 / 38 补肾益肝增精气 / 39 养生花卉禅之杏花 / 40夏季延年益寿禅 / 47一、万物皆守夏衡 / 48 夏之节气 / 51二、长养之道在夏时 / 53三、夏旺消暑定心神 / 56 心脏修养法 / 59 治心“呵”字诀 / 60 心脏导引法 / 60四、脾旺四季需夏养 / 61 脾脏修养法 / 64 治脾“呼”字诀 / 65 脾脏导引法 / 65五、夏时养生逸事 / 66 夏三月睡眠论 / 66 夏至九九歌 / 67 端午节 / 69六、养生逐月谈 / 77 五月 / 77 立夏小满麦熟时 / 77 补肾助肝调胃气 / 78 养生花卉禅之蔷薇 / 80 六月 / 86 芒种夏至阳转阴 / 86 补肾益肝兼助肺 / 87 养生花卉禅之石榴花 / 88 七月 / 96 小暑大暑伏天至 / 96 助肾防风固筋骨 / 97 养生花卉禅之莲花 / 98秋季延年益寿禅 / 103一、万物皆应秋敛 / 104 秋之节气 / 107二、渐养身心借秋时 / 108三、顺秋养收正肺气 / 109 肺脏修养法 / 112 治肺“咽”字诀 / 113 肺脏引导法 / 114四、秋季养生逸事 / 115 秋三月睡眠论 / 115 修身养气谣 / 115 风起鳧肥 / 118 服黄佩赤 / 119五、逐月养生谈 / 120 八月 / 120 立秋处暑凉风至 / 120 补筋助气养脾胃 / 121 养生花卉禅之凤仙花 / 122 九月 / 126 白露秋分见霜凝 / 126 补血助筋养心肝 / 127 养生花卉禅之桂花 / 128 十月 / 134 寒露霜降雁南迁 / 134 补血助筋益肝气 / 135 养生花卉禅之菊花 / 136冬季延年益寿禅 / 147一、万物皆应冬令 / 148 冬之节气 / 149二、冬藏避寒蕴生气 / 151三、温足冻脑固肾津 / 152 肾脏修养法 / 157 治肾“吹”字诀 / 157 肾脏导引法 / 157四、冬时养生逸事 / 158 冬三月睡眠论 / 158 腊八粥 / 159五、养生逐月谈 / 161 十一月 / 161 立冬小雪冬伊始 / 161 心肺气弱养肾脏 / 162 养生花卉禅之芙蓉花 / 163 十二月 / 168 大雪冬至数九天 / 168 助肺安神补脾胃 / 169 养生花卉禅之水仙花 / 169 一月 / 173 小寒大寒最冷时 / 173 补心助肺养胃气 / 174 养生花卉禅之腊梅花 / 175附录：日常养生禅 / 181参考书目

# 《菜根禅》

## 章节摘录

日常养生，在每时每刻，一餐一饭之中永葆健康。五位一体的健康思路 and 观点，四位一体的健康理论和方法。春夏养阳，秋冬养阴，疾病不生，长寿百年！

# 《菜根禅》

## 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](http://www.tushu111.com)