

《遵生八笺》

图书基本信息

书名：《遵生八笺》

13位ISBN编号：9787806089118

10位ISBN编号：780608911X

出版时间：2004-10

出版社：甘肃文化出版社

作者：高濂

页数：640

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

养生专著。明·高濂撰。刊于公元1591年。二十卷。全书分为《清修妙论笺》、《四时调摄笺》、《却病延年笺》、《起居安乐笺》、《饮馔服食笺》、《灵秘丹药笺》、《燕闲清赏笺》、《尘外遐举笺》等八笺。本书是一部内容广博又切实用的养生专著，也是我国古代养生学的主要文献之一。

笺中内容极为丰富，其养生思想是重视形、气的调养，主张“养气以保神”，“运体以却病”，推崇胎息、导引等术。在起居上，他提出了知恬逸自足、审居室安处、保晨昏怡养、闲溪山逸游、识三才避忌、严宾朋交接等方面；在饮食上，他重视脾胃的调养，主张务尚淡薄，以养脾胃之气，而资生化之源。这些观点对于养生实践均有重要的指导意义。

本书根据明朝的一部养奇书《遵生八笺》编译而成。书中收集整理了我国古代近千种炼神导气、却疾防病、养生修命的玄经秘典、教人如何通过顺应四季阴阳变化、配合五脏寒温顺逆、吸取天地自然精华、创造心灵高妙境界、达到外适内和、清神通气、超然度外、延年益寿的目的，书中融儒道佛为一炉的思想方法和集气功、丹药、艺术为一体的操作方法、堪称我国古代集养生理论和方法之大成的经典之作。

《遵生八笺》

书籍目录

序
遵生八笺序
自叙
清修妙论笺
上卷
下卷
四时调摄笺
春卷
春三月调摄总类
脏腑配经络图
经络配四时图
肝脏春旺论（胆附肝下）
相肝脏病法
修养肝脏法
六气治肝法
黄帝制春季所服奇方
肝脏导引法
春季摄生消息论
三春合用药方<br

《遵生八笺》

章节摘录

插图:

《遵生八笺》

媒体关注与评论

书评秦汉以来，每个朝代的道家隐士、发间医圣，都将他们历代师传、祖传的养生长寿的宝典与秘诀贡献给了宫廷帝王。这些宝典与秘诀，甚至连朝廷重臣与宫廷宦官都难以接触与了解。对此，历代帝王能够研读遵从者则健康长寿，弃置违背者则多病夭折。中华药圣，明代李时珍以其一生精力，博览医药典籍，遍寻名山大川，编著了《本草纲目》，是为中国医药集大成之作。于此，世人无不家喻户晓。旷世奇才，明代高濂笃志养生，参访隐士名医，积一生心血，编著出了《遵生八笺》，实为中国历代宫廷养生长寿之集大成之作。于此，世人知晓者其甚少。二十一世纪之前，中国人民仍在为温饱奔波，所以无人知晓《遵生八笺》，人们只知道《本草纲目》。二十一世纪伊始，中国逐渐进入小康社会，人们不一定要知道《本草纲目》，却必然开始重视《遵生八笺》。《遵生八笺》必然成为21世纪中国小康社会的家庭必备书。

《遵生八笺》

编辑推荐

《遵生八笺》由重庆大学出版社出版。遵生八笺四季调摄，康熙帝最重要的生活读本。琴棋书画，文房四宝花鸟及起居事宜，汉人最精雅的日常生活。

《遵生八笺》

精彩短评

- 1、古典、养生
- 2、无需多言
- 3、目前可以找到比较完备的版本
- 4、那我开始按照农历过日子好了
- 5、读的不是这个版本。现在这个版本是用现代汉语翻译的,而且加了一个副标题,让一本本来很好的书变得如此恶俗。
- 6、得知此书,是通过一本古代散文集,其中一篇《山窗听雪敲竹》,取自此书中的“高子冬时幽赏〔十二条〕”。书中饮食起居,祛病养生,逸游清赏俱备,活脱脱一部古代生活宝典,借此可见古代文人生活之精致与优雅
- 7、电子文档
- 8、中华养生之大成,此生不得不读之书。
- 9、知道高濂还是因为《玉簪记》,后来很偶然的才知道他也是个养生大家。据说他以前身体不太好的,便是用了这书上的养生之道,后来活到了八十多岁。呵呵,看来这书还是经得起实践的检验么,里面一些做吃的方法,似乎还好拿来借鉴一下:)
- 10、竟然是望子成龙家教经典..

章节试读

1、《遵生八笺》的笔记-第51页

月令。《礼记》篇名。礼家抄合《吕氏春秋》十二月纪之首章而成。所记为农历十二个月的时令、行政及相关事物。后用以特指农历某个月的气候和物候。

四時，指一年四季的農時，特指春生夏長，秋收冬藏

禳 r á ng

(1) 祭名。祈祷消除灾殃、去邪除恶之祭 [offer a sacrifice to exorcise evils]

(2) 又如:禳灾(禳除灾祸);禳星(禳除凶星);禳解(向神祈求解除灾祸);禳保(祭祀神祖,去邪除恶,求其保护);禳除(祭神除灾);禳避(祭神避祸);禳祷(祭神以消灾祈福)

2、《遵生八笺》的笔记-第57页

L3 啖炙炊爇，啖炙為烤羊肉串。爇為烤乾的食物

L4 壅隔。指的是阻塞住膈。此處隔膈通假，看來膈在中醫裡面也是很重要的內容

L7 不可兀坐，即明朝時的危坐，端坐。即為兩膝蓋著地，聳起上身的坐法。

3、《遵生八笺》的笔记-忘情之心，不住于相

忘情之心，不住于相，如汤消冰，冰汤俱尽，无可分别。触境之心，未能不动，如谷应声，即应即止，无复有余。

《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