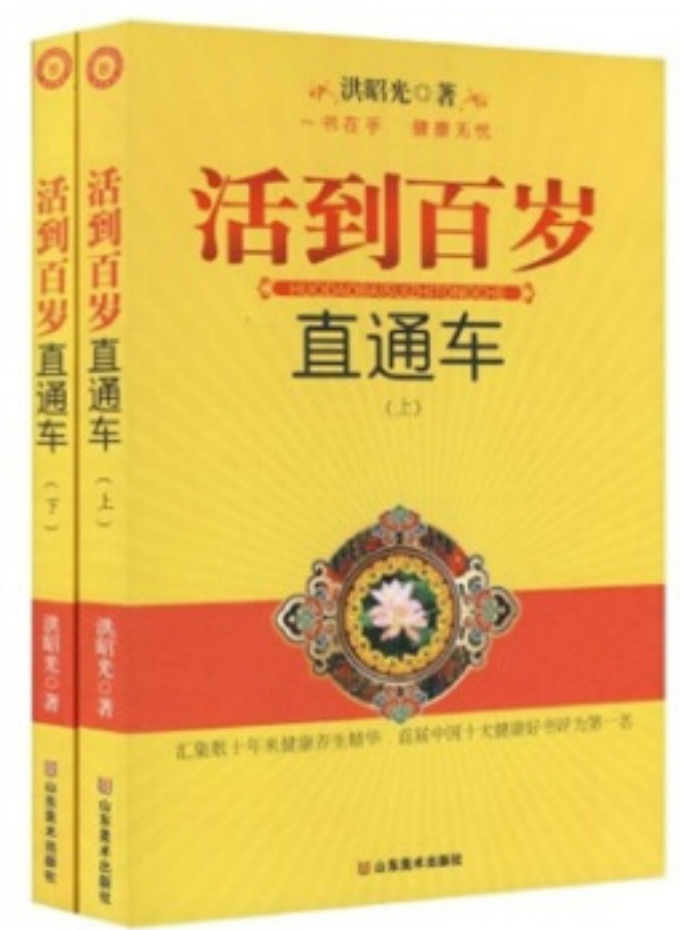


活到百岁直通车（上下册）



[活到百岁直通车（上下册）_下载链接1_](#)

著者:洪昭光 著

[活到百岁直通车（上下册）_下载链接1_](#)

标签

评论

划算！很有用！

读读很有用，生活更美好。

很不错的书，是现代社会人养生的必看的书呀！！！不错不错！！

老年人的生活伴侣，健康长寿的生活指南，值得阅读收藏！

内容很不错，很喜欢，朋友也喜欢看。呵呵

健康快乐一百岁，每天都有好心情

谢谢作者的辛勤劳动，我要好好学习。

书写得挺好的，没事的时候慢慢看吧

用嘴通俗易懂的语言来讲述了活到百岁的秘诀

书很好，价格便宜，适合阅读！

京东商城产品质量可以

适合老人看，但是一定要照着做

帮朋友买的，就是物流好慢，4-5天才收到。

只要内容没问题就好，被马悦凌搞怕了，洪教授应该不是假的吧

看了看内容，还是不错的，关键是咱们的生活习惯能否改变，希望老爸喜欢！

喜欢,对提高健康保健很有帮助,又购买了两套,准备送人.

还没有看，但是感觉应该不错

看着感觉不错，期待内容

很好的书~~

很不错

好

1.保养生命；维持生计。汉 荀悦
《申鉴·政体》：“故在上者，先丰民财以定其志，帝耕籍田，后桑蚕宫，国无游民，野无荒业，财不虚用，力不妄加，以周民事，是谓养生。”唐 韩愈
《与李翱书》：“仆之家本穷空，重遇攻劫，衣服无所得，养生之具无所有。”
田北湖《论文章源流》：“夫鸟兽杂处，角力以养生。”
2.摄养身心使长寿。《庄子·养生主》：“文惠君曰：‘善哉！吾闻庖丁

之言，得养生焉。’” 宋 陆游

《斋居纪事》：“食罢，行五十七步，然后解襟褫带，低枕少卧，此养生最急事也。”

清 袁枚《随园诗话》卷二：“同年 储梅夫 宗丞，能养生，七十而有婴儿之色。”

3.畜养生物。宋 司马光《涑水记闻》卷十四：“赵阅道 为人清素，好养生，知成都，独与一道人及大龟偕行。”

4.谓驻扎在物产丰富、便于生活之处。《孙子·行军》：“凡军好高而恶下，贵阳而贱阴，养生而处实，军无百疾，是谓必胜。” 张预

注：“养生，谓就善水草放牧也；处实，谓倚隆高之地以居也。”

5.生育。《史记·日者列传》：“而以义置数十百钱，病者或以愈，且死或以生，患或以免，事或以成，嫁子娶妇或以养生：此之为德，岂直数十百钱哉！” 鲁迅

《集外集拾遗补编·娘儿们也不行》：“‘养生’得太多了，就有人满之患。”

6.指奉养父母。《孟子·离娄下》：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”

焦循 正义：“孝子事亲致养，未足以为大事，送终加礼，则为能奉大事也。” 汉 董仲舒

《春秋繁露·五行之义》：“圣人知之，故多其爱而少严，厚养生而谨送终，就天之制也。” 清 百一居士《壶天录》卷上：“送死养生，立后继绝。[1]”

2文献编辑通论类主要从养生的大旨、理论、指导思想等立论，全面分述各种养生方法，泛而不专，有助于人们了解养生理论，并指导一般的养生，如汉代魏伯阳著《周易参同契》、梁代[[陶弘景]]著《养性延命录》、唐代[[孙思邈]]著《孙真人养生铭》、宋代陈直著《养老奉亲书》、元代李鹏飞著《三元延寿参赞书》、明代高濂著《遵生八笺》及胡文煊著《寿养丛书》、清代曹庭栋著《老老恒言》等。食养类主要从饮食物性味、补泄滑肾的效用与人体状态、天时气候、地理方域等的关系论述养生之道，也包括节食、辟谷等内容。著作如元代忽思慧的《饮膳正要》、《道藏精华录》收录的《服气长生辟谷法》(著者佚名)、清代简缘老人的《节饮集说》等。炼丹类主要是各种炼制丹药法的有关记述，古人曾希望通过对各种矿石药物的复杂烧炼过程制造出令人长生不死、霞举飞升的灵丹，虽说设想荒诞，近于虚幻，但却也得到了一些有疗效的治病丹药，开人类药物化学研究之先河。疗疾者如红升丹、白降丹等，临床已有定论。这类著作主要收藏于道家的汇编类道书《道藏》中，如宋代吴悞著《丹房须知》、金陵子著《龙虎还丹诀》以及著者佚名的《黄帝九鼎神丹经诀》等，记载炼丹术最早、最著名且传世者则是晋代葛洪的《抱朴子》。

3道家养生编辑道家学说是春秋战国时期以老子、庄子为代表的人们所提出的哲学思想。他们的学术思想在中医养生学的形成过程中产生过一定的影响。道家因崇尚自然高远，鄙弃狭隘功利主义，长期以来被今人错误的认为道家走向极端，因为今人错误的认为道家思想中有这些历史局限性和消极面，对中国传统文化产生了许多不良影响，也对中华民族精神具有一定的腐蚀性。其实，今人的这些观点是极端错误的。要正确理解道家思想中的无为，并非不求有所作为，只是指凡事要“顺天之时，随地之性，因人之心”，而不要违反“天时、地性、人心”，凭主观愿望和想象行事。老子的“无为”学说，当代的哲学家和政治家们多把它当作一个消极的思想来理解，其实这是错误的。从《道德经》的全篇哲学理念的反映，无为其实就是无主观臆断的作为，无人之为为，是一切遵循客观规律的行为。按通常的说法，无为，就是科学的作为，就是合理的作为，因而也是积极的作为。其实现代词汇里的“消极”和“积极”，都是以讹传讹被人们约定俗成地误解了。消极，就是消除偏执和极端，是非常对头的行为；积极，就是强化偏执和极端，是非常错误的行为。既然已经以讹传讹，实在无可奈何。只望细心研究的人，读到此处，知道有人纠正即可。

一直都比较喜欢马悦凌的书，虽然她被曝只是一个经验丰富的护士。不过我很喜欢那种通俗、平易的文字《国医健康绝学系列》就是这样的。前段时间关于“养生”闹得轰轰烈烈，这段时间看京东也在搞这个活动就想买来看看，结果看着还不错。洪邵光更多的是将要拥有积极向上的生活态度，关于食疗等相比较而言“行之有效”的方法说的不是很多（当然也有）。总体而言这种风格还是我比较容易接受的！

[活到百岁直通车（上下册）_下载链接1](#)

书评

[活到百岁直通车（上下册）_下载链接1](#)