第一图书网, tushu007.com

<<养生到底养什么>>

图书基本信息

书名：<<养生到底养什么>>

13位ISBN编号：9787111282341

10位ISBN编号：7111282345

出版时间：2009-9

出版时间：机械工业出版社

作者：孔令谦 编

页数：172

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

前言

回忆我的祖父孔伯华先祖孔伯华，谱讳繁棣，号伯华，以字行，别号不龟手庐主人。
生于公元1884年6月5日，卒于1955年11月23日，享年七十一岁。
精于文史，尤善岐黄，乃北京四大名医之一。
新中国成立后历任中国人民政治协商会议全国委员会委员（主席团成员），中央人民政府卫生部顾问，中国医学科学院中西医学术交流委员会副主任委员，中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员，北京中医学会顾问等职。
先祖祖上原籍山东曲阜，后由上十代迁居汶上。
据《孔子世家谱》载：孔伯华为孔子第七十四代孙，属于“大宗户”，乃孔子六十二代言圣功孔闻韶二子孔贞宁的后裔。
先祖二十六岁始来北京，应任外城官医院医官之职。
后辞去官医院医官，在京悬壶应诊，投无不效，名噪京师。
1930年，先祖与萧龙友先生合力创办了北平国医学院（院址在西单北白庙胡同），萧为董事长，祖父为院长。
旨在培养中医人才，壮大中医队伍，提高中医疗效，确保人民健康。
遴聘当时第一流国手，分别担任各门课程的教师。
当时因办学经费拮据，祖父常从门诊收入中挪补开支。
对待学生，祖父则不辞辛苦，亲自与萧老带领学生轮流实习，有时还要管学生的吃住。
祖父一生，既无恒产，又无积蓄。

内容概要

本书是京城四大名医之一孔伯华之嫡孙孔令谦先生的心血之作。
本书为大家解释了养生的道理和原则，特别针对现代都市人群、女性朋友和老年人以及不同体质的人群提出了对应的养生方法，具有很好的指导意义和参考价值。

作者简介

孔令谦，“北京四大名医”之一孔伯华嫡孙，曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，“孔伯华中医世家”非物质文化遗产继承人，现任孔伯华医馆馆长。
北京市中医药薪火传承3+3工程项目“孔伯华名家研究室”主任。
孔先生自幼随父临诊，并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行了系统

书籍目录

序第一部分　要健康须养生——养生之理　第一章　师法自然话养生　第一节　什么是“养生”　“养生热”的思考　“庖丁解牛”的启示　《黄帝内经》论养生　真正的“秘方”　第二节　人体衰老的奥秘　肾气衰　五脏衰　阴阳失衡　第三节　活到91的秘密　三分在药七分在养　药医不死病，医治有缘人　长寿老人的共性　第四节　人过40防虚亏　人过40，阴气过半　人到中年的困扰　呼吸系统（上焦）　消化系统（中焦）　循环系统（气血）　运动系统（运气）　生殖系统　感觉器官　第二章　中医养生的原则　第一节　原则一：不治已病治未病　痰聚成核　上医治未病之病　第二节　原则二：中医三线防病论　心肺防病　脾胃防病　肝肾防病　第三节　原则三：分别三因归一治　医事之要，无出三因　养生不能离开中医的指导　有病早治　已病防传　病盛防危　新愈防复　第四节　养生常见的误区　养生不等于治病　养生要因人而异　注意过犹不及　切忌生搬硬套　第五节　四位一体养生法　养生四效秘方　四位一体养生法第二部分　九字秘诀——养生之道　第三章　和喜怒——控制情绪的奥妙　第一节　人体的神志五脏　有形五脏与神志五脏　心藏神　肝藏魂　肺藏魄　脾藏意，肾藏志　五脏与五情　第二节　五脏与阴阳五行　中医与阴阳五行学说　五行的基本规律　五色、五味与五方　第三节　有病“择药当之”　人体是一个有机整体　有病“择药当之”　第四节　养生首务在养心　伍子胥一夜白发　冷笑不止的小姐　不偏不倚，中正和谐　第四章　节　饮食——饮食调节　的道理　第一节　人体脾胃的气质特征　脾胃者，为仓廪之官，化物出焉　合理地调节　饮食　第二节　食物中的四气与五味　食物的四气与五味　食物的养生特性　第三节　过量饮酒者与糖尿病　热者寒之，寒者热之　第四节　都市人群的饮食调节　都市人群的三类体质　饮食应当荤素均衡　萝卜鲫鱼汤　四味益胃汤　保健品不可乱吃　虚寒体质的饮食调节　第五章　避寒暑一四季养生的方法　第一节　外邪致病，内因所引　“六气”与“六淫”外邪致病，内因所引　第二节　春夏养阳，秋冬养阴　遵循四季的变化规律　春夏养阳，秋冬养阴　第三节　风热感冒与风寒感冒　风热症与风寒症　第四节　中医“戾气”与病毒　“常气”与“戾气”　近代的两次大疫情　预防时行流感验方　第五节　时令疾病的预防方法　冬不藏精，春必病温　开门轰狗第三部分　推翻三座大山——养生之法　第六章　阴虚体质的调理　第一节　都市人群的基本体征　阴虚、内热和脾湿　何谓阴虚　阴虚体质的特点　第二节　白天养阳，夜晚养阴　阴者，藏精而起亟也　法于阴阳，和于术数　第三节　阴虚容易引发的疾病　外感疾病　糖尿病　失眠和高血压　神经官能症　第四节　自己是否属于阴虚体质　第五节　阴虚体质的饮食调理　调整自己的饮食起居　滋阴食疗的选择　第七章　内热虚火的消除　第一节　从哪儿来的“火”　我怎么上火了　实火与虚火的区别　第二节　是否虚火的自测方法　第三节　热火相加之体的诊断　热火相加之体的形成　热火相加之体的饮食选择　第四节　内热容易导致的疾病　为什么他们这么睡觉　若让小儿安，三分饥与寒　黛蛤散的妙用　第八章　脾湿体质的保养　第一节　脾摘除者还会患脾湿吗　什么是脾湿　脾与脾湿的区别　第二节　脾湿是如何形成的　脾湿是致病的内因　运化超载导致脾湿　因暑贪凉导致脾湿　第三节　脾湿体质的自测方法　自已是不是脾湿　孟晓冬与脾湿　脾湿与冠心病　第四节　脾湿的自我消除与保养　远离脾湿的注意事项　生活中的去湿饮食　葫芦黄酒化湿法第四部分　我的健康我做主　第九章　上班族的养生法则　第一节　工作忙更要起居有常　起居应有常　作息失常的危害　第二节　养生须遵循自然规律　法于阴阳　和于术数　第三节　选择适合的起居之道　每个人都有自己的起居之道　养生切忌生搬硬套　第四节　遵从生命运程的节律　真有生命运程吗　生物钟　第五节　遵从年节律与月节律　遵从年节律　遵从月节律　第六节　遵从日节律的气血变化　一天也有四季　昼夜变化对气血的影响　第七节　遵从时节律的经络运行　第十章　女性的养生方案　第一节　女性易有的负面情绪　特殊的女性　女性的情绪特点　第二节　女性要拒绝形寒饮冷　何谓形

寒饮冷　　保持气血顺畅的小窍门　　第三节　美容需注意以内养外　　不要走入美容误区　　如何看待中医美容　　第四节　女性饮食的“忌”与“宜”　　“神奇”的药墨　　藕汁与荷叶粥　　第五节　十月怀胎的养生之道　　黄芪炖鸡适合孕妇吗　第十一章　中老年的养生观　第一节　中老年人的肝肾阴虚　　第二节　高血压的养生与预防　　为什么会得高血压　　高血压食疗小方　　第三节　中风之症皆属于肝证　　脑血管疾病的防治　　脑血管疾病患者的饮食　　第四节　虚亏进补的食疗方案　　虚亏慢用大补，食疗滋阴为宜　　蛤蜊蔬菜汤　　滋阴的牡蛎　　第五节　区分食物的阴阳属性　　食物也有阴阳　　分清体质选饮食　　第六节　简单至极的养生方法　　90多岁老中医的养生箴言　　老年养生先养神　　老年养生之法附录　孔令谦养生杂谈　保健推拿好不好　我的养生小窍门　趣话生活中的中药　太极的养生功法　少白头是怎么回事

章节摘录

《吕氏春秋》中有：“ 知生也者，不以害生，是谓养生。
”这句话的意思倘若用白话来直译就是：首先要做到不杀生，即不要对自己下黑手，更不要对他人下黑手。
如此你就是养生了。
我之所以这样讲，是因为当前有不少人在对自己下黑手。
比如有的人说自己如何如何忙，经常连续几天不睡觉，然后问我如何养生，我真是无言以对，他都对自己痛下杀手了，还谈什么养生呢？
更何况养生的含义绝不是仅仅几个方法而已，更深一层的含义是告诫我们应该首先要养性，知道如何做人。
中医有这样一句话：“ 损有余而补不足。
”什么是补，我们可以理解为是补身体所缺，人体存在有病而补和无病而补。
但无论是何种补法，均应该遵循“ 损有余而补不足 ”的原则。
“ 有余者损之，不足者补之。
阳有余而阴不足，则当损阳而补阴；阴有余而阳不足，则当损阴而补阳。
”这是要义。
而判断阳有余还是阴有余，当如何损有余而补不足，则是医生的责任。
不少人在这方面做得很不好，有些人则缺乏起码的职业道德，甚至为了区区一点利益，即宣称某某产品对许多病有效、某某保健品可以使人聪明、点某某穴位可治疗某某病症等。
我以为这些至少是缺乏具体情况具体分析，违背中医整体的指导原则，更会影响中医在广大民众中的形象。
那么，到底什么是养生呢？
有人说：养生就是跑步，锻炼身体；也有人认为：养生就是要疏通全身经络等。
我的体会是，如果要想全面了解“ 养生学 ”的话，就应该首先从文化角度去审视它。
“ 养生 ”一词最早出现在我国的两本古籍上，一处见于《庄子 · 养生主》中的“ 庖丁解牛 ”一文，另一处见于《黄帝内经 · 灵枢》中的“ 木神 ”。

编辑推荐

《养生到底养什么:揭开健康长寿的秘密》：现代人最佳的体质养生方案《黄帝内经》到底要告诉人们什么？
养生的原则是什么？
从古到今，我们都在寻找一个长寿秘诀，人体为什么会衰老？
长寿的秘诀又是什么呢？
孔老师告诉您最自然的养生法！
解决现代人三大典型体质问题：阴虚，内热，脾湿。
怒伤肝，喜伤心，思伤脾，恐伤肾，悲伤肺，身体上的反应跟情绪的波动有什么联系呢？
胃是我们的货仓，脾就好比物流公司，如何使脾胃的正常运转，使身体排除糟粕，汲取精华呢？
气候交替是致病的外因，究竟该如何做到“春生、夏长、秋收、冬藏”？
现代都市人熬夜、失眠、焦躁……导致阴虚、内热、脾湿，不同体质的人该如何养生？
“养移气，居移体”，“居”真的会对人的健康有着至关重要的影响吗？
女性如何使健康体质与美丽容颜兼得？
又如何抛却忧思忿怒，获得幸福人生？
夕阳无限好，只是近黄昏。
那么，船到江心，如何补漏？
中老年养生自有诀窍。
推拿、拔罐、洗澡、吃药……生活小事，蕴藏养生之道，也处处充满了养生陷阱！
养生不难，健康长寿秘诀存于生活之中孔令谦告诉您最自然地养生法！
《名家讲坛》栏目以传播名家智慧为己任，力求实现名家之“鸣”，展示名家之“明”，让名家为大家服务。
栏目内容涵盖经济管理、商务实战、金融投资、传统国学、健康养生等系列。
传统与现实并重、商道与儒道融合，力争让广大受众观之有益，闻之欢喜，并能有所感、有所思、有所悟、有所得。

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