

<<养生就是生活>>

图书基本信息

书名：<<养生就是生活>>

13位ISBN编号：9787122113726

10位ISBN编号：7122113728

出版时间：2011-10

出版时间：化学工业

作者：孔令谦

页数：177

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>

## &lt;&lt;养生就是生活&gt;&gt;

## 前言

之所以说养生就是平凡之生活，实在是事出有因。

常遇到有些人问该吃什么或不该吃什么，似乎这已经成了生活中的头等大事，岂不闻有句俗语“听拉拉蛄叫，别种地了”，却是蕴涵着大道理、大学问。

然当今社会，甚或有人索要生男生女之偏方，养生保健迷恋至此，却是一大祸害。

中医若是如此，也就不是中医了。

我以为该降降温，该去去火，不仅仅是让自己冷静下来，也让整个社会冷静下来，因为大道理就在平凡中，就在生活中。

养生，你不要刻意去养生，如果你刻意去做就不是养生了。

著名学者、北大教授张中行活了九十多岁，足可称为“人瑞”了，有人问他的养生之道，他不以为然说：“我的养生之道就是不养生：顺其自然，自生自灭。

”无独有偶，生于1911年的国学大师季羨林老先生，每年都有很多人给他祝寿，有人问他有什么养生秘诀、养生之术，季老笑着说：我实在没有什么授之以人的养生“秘诀”，养生无术就是术，没有“秘诀”就是“秘诀”二老所谓“不养生”，所谓“无术”，说的其实是一种对生命顺其自然的态度，一种恬淡从容的心态。

眼下养生已经成为人们普遍关注的一个社会热门话题，书店里摆着大量养生书籍，给大家提供了很多指导养生的具体方法。

大众对养生的追求虽尽可理解，但因其盲目性，往往投入大量的金钱和精力却弄巧成拙、无病添病。

比如《黄帝内经》中的养生防病之道，告诉我们的是大道理、大原则，如果我们按图索骥，照本宣科甚至教条化，自然是不得要领，所施于自己的养生方法也就离养生大道越来越远了，读者不可不思之。

但这些还不是主要问题，主要问题在于舆论如何正确引导，在于专业医师以及专业人士是否客观说话。

由此看来，“养生热”现象涉及的，简单而言是职业道德规范，往大处讲是社会风气问题。

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，因此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”这样的原则。

“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，则是医师的责任。

顺便提醒一下，对于疾病的性质诊断，医师也有误诊的时候，更何况没有医学常识的普通百姓，而且临床与教学本就是两回事，教一辈子书不见得可以看好病，临床医师则在教书方面或有欠缺。

眼下不少专业人士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，即宣称某产品对许多病有效，某保健品可以使人聪明，点某穴位可治疗某病症等，我以为这些至少是缺乏对具体情况的具体分析，是违背中医整体指导原则的，更会影响中医在广大民众中的形象。

我在以往的讲座中，时常引用《吕氏春秋》中“知生也者，不以害生，养生之谓也”这句话。

这句话是什么意思呢？倘若用白话来直译，那就是你首先要做到不要杀生，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，实是因为当下有不少人在对自己下黑手，更何况养生的含义绝不是仅仅几个方法而已，其更深一层的含义是告诫我们应该如何做人——这又是养性的问题了。

究竟何谓养生，何谓养性，《中庸》中有这样一句话：“君子尊德性而道问学，致广大而尽精微，极高明而道中庸，温故而知新，敦厚以崇礼。”

“德性本是我们人人所共有的，德性的好坏受后天环境、教育等因素的影响，所以孔子说“人之初，性本善”。

既然德性人人俱有，因此，我们要“道问学”。

这里的“道”是遵循的意思，遵循什么呢？遵循问和学。

## &lt;&lt;养生就是生活&gt;&gt;

到哪里去问和学?到最普遍的地方。

最普遍的地方又在哪里呢?其实就在我们的日常生活中。

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。

我的体会是,如果要想全面了解养生学,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“本神”。

庖丁解牛的故事,我们在中学的语文课本上都学过,它出现,在我国著名思想家庄子的《养生主》这篇文章中。

《养生主》是一篇专门谈养生之道的文章,“养生主”的意思就是养生的要领。

庄子认为:养生之道重在顺应自然,不为外物所滞。

“庖丁”是个古代的职务名称,而且是宫廷里的一个职务,按现在的话理解,就是一种专门从事牲畜屠宰的职务。

丁指的是男人,古时候把男人称之为丁,把女人称之为考。

庖丁是一个善于屠宰牛的男人。

文章里用这么一句话来形容他高超的屠宰技术,说他的技术是“官知止,而神欲行”。

“官”指的是五官。

庖丁说:我在屠宰这只牛的时候,我的思想或者说我的手,我想让它停下来但是停不下来。

他的这种感觉,与太极拳里的“一片神行”的境界很近似,意念为先,动则神动,静则神静,等于他把屠宰牛作为了一种高超的技术,神形融为一体了。

庖丁还说,他在前三年刚刚开始屠宰牛的时候,眼睛里看到的是全牛,但是三年后他就目无全牛了,他眼睛里已经看不到牛了,而是牛的身体内部结构,也就是说他的技术已经达到非常娴熟的地步了,这跟我们做外科手术很相似。

我有一个同学在天坛医院,后调入航天中心医院,是脑外科大夫。

他曾经跟我说,做外科手术做得多了,最后下刀那真是凭手里的感觉就能知道这个瘤子的根结在哪儿,就知道这个刀应该怎么去下。

那么,当时庖丁屠宰牛是给谁看的呢?是给战国时期一个叫梁惠王的君主表演的。

在观看庖丁屠宰牛的过程中,梁惠王向庖丁提了一些问题,由此感悟到了养生的道理。

到文章结束的时候,梁惠王说了一句话:“吾闻庖丁之言,知养生矣!”当然,梁惠王所说的“养生”,与我们今天谈的“养生”还不是一个完全相同的概念,它是特指修身养性的意思,“生”指的就是人生。

庄子的《养生主》,虽然字里行间是在谈论养生,实际上是在表达他的哲学思想和生活旨趣。

庖丁解牛其实是教我们如何去做人。

庖丁到最后还跟梁惠王说了这么一句话,说他的技术虽然已经这么高超了,但是他在看到技术比他要低得多的人在宰牛的时候,并没有笑话他们,而是感觉到似乎他还可以学到更多东西。

这个故事告诉我们,世间万物都有其固有的规律性,只要你在实践中做有心人,不断摸索,久而久之,熟能生巧,事情就会做得十分漂亮。

它是从一种社会文化的角度,告诉我们一个人在这一生中,应该如何去对待人生,尤其人处在物质世界的时候,应该如何从物质世界中解脱出来。

所以说,养生贵在顺其自然,贵在平淡安闲。

庄子早就提出了清静无为的思想,这里所说的“无为”,并不是什么都不做,而是指不要强做那些违背自然规律的事,无为就是顺其自然。

在生活中如果我们能够度才量力,淡泊名利,努力为主而不强为,对不平之事以平常心对待之,就能减少很多疾病产生的可能。

孔令谦2011年夏

## <<养生就是生活>>

### 内容概要

本书主要内容包括：现在养生有点乱，简直已成为一股狂潮，我只好说：“养生就是不养生！”很多人对养生迷恋至极，也该降降温去去火了，不仅仅是让自己冷静下来，也是让整个社会冷静下来。对于疾病的诊断，医生也有误诊的时候，更何况没有医学常识的普通百姓：眼下不少专家在这方面做得很不好，敢忽悠、胡说八道的人有，说喝碗粥就能治肿瘤的也有，甚至为了区区一点利益，即宣称某产品、某食物、某方法可包治百病。我以为这至少是违背中医整体指导原则的，严重影响了中医在广大民众中的形象。

现在的某些养生，道理不分，往往将某一入之道，演化成普天下之真理。

比如某专家说敲某条经络能治百病，全国人民现在都在敲。

理论上，气血通畅了自然对身体有好处，但经络同时也是病邪传递的通道，所以有些人就不适合敲。传播健康信息不能只说好的方面，而不告知可能带来的危害。

养生可以防病，但是养生绝不是治病。

养生也绝不是吃什么喝什么的问题，如果一个人把自己定位在吃什么喝什么，而没有一种理论、一种文化来指导你吃什么喝什么，那就跟动物没什么区别了。

养生不能一哄而上，茫然地拿过一个东西来就给自己用，记住：千万别给自己下黑手！

#### 作者简介

孔令谦，孔子第七十六代传人；京城四大名医孔伯华之孙；著名中医孔少华主子；师从著名太极大师孙剑云、田秀臣修习太极拳；中国传统文化及中医文化学者；孙白华医馆馆长；孔伯华中医世家医术非物质文化遗产保护项目传承人。

<<养生就是生活>>

书籍目录

上篇 拨开迷雾话养生

第一章 养生勿离三原原

第一节 本之子自己

第二节 本之子社会

第三节 本之子经验

第二章 中医思维开启养生之门

第一节 掌握中医思维比看一百本养生书都强

第二节 五脏系统是核心

第三节 本于阴阳

第四节 循于四时之法

第三章 既养生又养性

第一节 养生首务在养心

第二节 和喜怒，安居处

第四章 真正的养生秘方

第一节 所谓养生秘方

第二节 东坡养生秘方

中篇 千古困惑病与老

第五章 人为什么会生病

第一节 人生病的三个原因

第二节 疾病所伤的路径

第三节 疾病也有气数

第六章 人为什么会衰老

第一节 肾气衰

第二节 五脏衰

第三节 阴阳失衡

下篇 养生妙在“会”养

第七章 四季饮防外感

第一节 史上几次重大外感疫情

第二节 外感分伤寒和温病

第三节 郁热伏气引发外感

第四节 外感会引起很多其他疾病

第五节 预防外感小验方

第六节 预防外感四季饮

第八章 痰为百病之母

第一节 什么是痰

第二节 什么人易有痰

第三节 食疗化湿有妙方

第四节 痰湿体质多运动

第五节 清热化痰黛蛤散

第九章 女性养生心经

第一节 疾病也分男女

第二节 女性之忌八个字

第三节 改良古方四白散

第四节 减肥有妙招

第五节 热水泡脚防痹症

<<养生就是生活>>

- 第六节 溢肝养肾巧虞更年期
- 第七节 孕产妇小贴士
- 第十章 养生妙防三大病
  - 第一节 中风
  - 第二节 高血压
  - 第三节 糖尿病
  - 第四节 预防“三高”小建议
- 第十一章 中老年人重养阴
  - 第一节 肝肾阴虚症状多
  - 第二节 缓解症状小窍门
  - 第三节 调理肝肾小方剂
  - 第四节 激填肝肾食疗方
- 第十二章 中医食疗有讲究
  - 第一节 药食同源说来历
  - 第二节 升降寒热话食疗
  - 第三节 四气五味巧搭配
- 第十三章 太极养生心得
  - 第一节 太极——我的健康修养
  - 第二节 太极养生重点：浑曰和开合
  - 第三节 升降势打通任督二脉
  - 第四节 空通松散将一身浊气带走
  - 第五节 太极桩功采天地之阴阳二气
  - 第六节 倒撵猴缓解肝火旺
  - 第七节 太极揉擅，逆腹式呼吸健脾胃
- 附录A 我的祖父孔伯华
- 附录B 若要养生，先别伤身

## 章节摘录

版权页：插图：说养生要本于自己、本于社会，那么现在人的体质跟以前有什么变化呢？

从临床所见，现代都市人群，尤其是脑力劳动者，或者说是生活水平较高的人，这些人所患的疾病大部分是热火相加致病，这些人的体质往往可以用一句话来概括，叫“热火相加”体质。

在整理祖父和父亲处方的时候，我发现一个特别有意思的事。

祖父在二三十年代，他的处方里面凡是写姓名的，比如说王二、刘二，这些人的职业可能就是一个雇工，或者是个拉洋车的，给他开的方子里面基本都有补益之剂；但是方小姐、刘少爷，他们的方子跟穷苦百姓截然不同。

因为饮食结构不一样：一个是吃不饱穿不暖的，自然要给他们补一些；一个是肥甘厚味，小姐少爷晚上还打麻将，自然要给他们清火。

由此类推看现代都市人的生活，物质极大丰富，他们基本上也是热火相加之身，如果再细分一些，就是阴虚、内热和脾湿。

阴虚是相对于内热而言的，在临床观察中发现，阴虚与内热、痰湿往往并见，从而形成湿热兼阴虚。

现代都市人阴虚湿热者多而阳虚者少，这主要是他们的生活习惯造成的。

首先看饮食方面，现代都市人生活水平大大提高，饮食多肥甘厚味，摄入多而运动少，摄入的没有充分利用，也不能彻底代谢和排出，蓄积体内，则为湿邪，湿邪郁久易化热，热盛久又必伤阴，故易为阴虚湿热。

其次是情志原因，现代都市人工作紧张，人际关系复杂，精神压力大，五志过极皆能化火伤阴。

三是睡眠时间短。

中医认为，人体气血循环是一个天人相应的过程，白天卫气行于阳经，卫外而为固，人处于清醒状态；夜间卫气运行于阴经及五脏，人则卧床休息。

睡眠是一个养阴的过程，是最好的休息，故古人强调应日出而作，日落而息。

可现代都市人往往要接近甚至超过午夜才睡，所以阴分易伤。

<<养生就是生活>>

编辑推荐

《养生就是生活》养生不是吃喝，养生不是治病，养生是一种人文文化、一门人生科学，老百姓掌握中医思维比看一百本养生书都强。拨开养生乱象彰显中医良知。

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>