

<<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。

## &lt;&lt;养生就是生活&gt;&gt;

## 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悄
- 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>