

<<名医养生秘笈系列>>

图书基本信息

书名：<<名医养生秘笈系列>>

13位ISBN编号：9787200079531

10位ISBN编号：7200079537

出版时间：2009-10

出版单位：北京出版社出版集团

作者：张雪亮

页数：182

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;名医养生秘笈系列&gt;&gt;

## 前言

不记得哪位名人说过了，说中国有两大国宝，一是中医药，二是中国菜。

眼下全社会的中医养生文化学习热就印证了这一说法。

但笔者认为，现在社会上对于中医的态度也存在两个极端，一个极端就是认为中医高明得很，祖先留下来的特别是《黄帝内经》等经典都是真理，中医应该是超过现代科学的学科，相比之下，西医只知道头痛医头、脚痛医脚，比中医要落后得多。

另外一个极端就是认为中医是伪科学，认为中医是骗人的，应该取消中医中药。

有些人根本就不相信中医，而且这些人中很多都是有文化、有知识的，包括一部分大学教授、西医大夫也不相信中医（只不过他们不一定愿意谈论这个话题罢了）。

为什么有人不相信中医，特别是高级知识分子也会怀疑甚至否定中医呢？

这里面原因很多，但最主要的恐怕还是因为对中医的不了解，甚至是误解。

写这本书，就是希望能够帮助大家对中医有个整体的了解，知道什么是中医，中医是一门什么样的学科，为什么中医养生会受欢迎。

而且，这本书还会为那些想通过学习中医达到养生保健的人提供帮助。

事实上。

我在这里所讲述的内容，对学习中医有宏观和具体的指导意义，对以后再去学习针灸、推拿、刮痧、拔罐、食疗、手诊、面诊以及其他中医保健方法、养生方法都会有所帮助。

因为中医是一通百通的，中医理论指导一切中医临床，指导一切中医实践。

热衷学习中医的人大致有两种，一种是为治病救人，一种是为自我养生保健。

无论哪种，要想学到其中的精髓，应该把握以下三个要点：第一，童子功。

不管中医西医，只要是学医就一定要死记硬背很多东西，特别是学习中医。

比如说足三里穴在哪里？

中药最苦的药是哪几味？

治疗小孩发烧最简单的那个小方子是什么？

如果不背不记。

我说一千遍、一万遍，你都不会知道，这肯定不行。

不管学中医还是学西医。

都需要记很多东西。

不管是从事养生保健，从事足疗，还是自己开养生馆，自己当大夫，都需要尽量多记一些有用的东西。

有人说自己年纪大了，记不住了。

岁数越大记忆力越差，这是事实，但是岁数越大理解力越好。

虽然年轻人的记忆力相对来说比中老年人的好，但是越年轻理解力越差。

所以大家各有优势，不必为这些烦恼。

第二，悟性高。

学中医和学西医不一样，和学数理化、计算机也不一样，悟性要高，要多动脑筋，因为中医不是一是一，二是二的，这里面有很多辩证的东西。

针对这种情况，我会在书中提出很多问题。

结合一些例子来启发大家的悟性。

在学习中医的过程中，经常有这样的情况：有些东西在你背的时候还不是很明白具体意思，这没有关系，先背下来再说。“书读百遍，其义自见”，时间长了，不知道哪一天，突然就悟出来了。

中医有本书叫《医学心悟》，强调“心悟者，上达之机；言传者，下学之要”，也就是说，好的中医都是靠自己的勤奋加多动脑筋多悟而成功的。单纯靠老师言传身教而不多动脑筋开发悟性，永远也成不了高明的医生。

这和老百姓说的“师傅领进门，修行在个人”是一个意思。



<<名医养生秘笈系列>>

内容概要

本书弥补了大众健康类图书断章取义、管中窥豹的偏缺，将中医理论中的精髓部分用“一”到“十”10个数字系统地串起来，对希望通过学习中医达到养生保健目的的人士具有宏观指导意义，从而对养生有整体了解。

<<名医养生秘笈系列>>

作者简介

张雪亮教授，中国中医科学院培训中心主任，硕士研究生导师。  
主任医师。

中国中西医结合学会养生康复专业委员会委员，中华中医药学会内科分会委员，北京亚健康防治协会常务理事，全国第二批老中医药专家学术经验继承人。

张教授中医临床功底深厚。

20多年来，先后拜伤寒大师刘渡舟教授为硕士生导师、北京四大名医孔伯华之孙孔令诩教授为全国第二批老中医药专家学术经验继承指导老师。

常年致力于推广中医养生防病的学术教育，已发表学术论文30余篇，出版相关著作多部，包括《中医养生保健学》、《健康管理师》、《现代肥胖症与减肥疗法》等。

## &lt;&lt;名医养生秘笈系列&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一讲 天人合一 是养生之本 养生大整体观念——天人合一 天人合一强调人与自然的和谐 循天时之变，四季养生 灵活应对各种病症 防治科技发展带来的现代病 正确理解顺应自然：缺什么补什么对吗 养生小整体观念——人身亦一小天地 看内科还是看外科 引发咳嗽的一定是肺吗 女性病症必问月经 经络相通，肝胆相照 健康的最高标准是形神合一第二讲 阴阳二乏关系 中医养生的方方面面 阴阳是中医的核心 中医西医是两种体系 看中医好还是看西医好 中西医名词不能画等号 中医治疗急症也有优势第三讲 调理三焦，身动心静 人体之气通过三焦充沛于全身 是药三分毒吗 绝大部分中药比西药安全得多 毒药也能治大病 养生中不可不知的一些药品名单 气功三调——调身、调息、调心 外动内静，身动心静 中医养生五忌 若要身体安，常带三分饥与寒 你的孩子为什么爱得病 三分治，七分养 糖尿病为何发展成了肾衰竭 带病也可以长寿 养生中最重要的穴位——足三里、三阴交 常拍足三里，防病又健身 经常揉按三阴交，养生保健好处多 中药三大类第四讲 四诊舍参，因人养生 中医的四诊 中医不用问诊能看出病来吗 中医号脉能号出男孩女孩吗 中药也有性格 中医有四个穴位很重要 中医的四大经典 不要神化经典 要乐于学习经典第五讲 五行配合五脏，健康的体质是平衡 中医的多边关系——五行学说 五行和五味 五行和五脏 五脏病变的相互影响 五行可以用于疾病的诊断和治疗 养生有五难第六讲 养生要素六邪、顺六经 养生中不得不防的六种邪气 风邪易致人感冒 寒邪伤人怕冷疼痛 暑邪易致人中暑 湿邪易致人疲乏 燥邪易伤津液 火邪易致人身上起疮 经络在哪里?说说六经第七讲 调节七情，自在养生 养生切忌七情过度 七情过度易伤脏腑 健康生活要远离肝郁 得病多因想不开，不如自在养生 中药是怎么搭配的：七种方剂第八讲 八级辩证，八法对证 八纲辨证 中医八纲 中医八纲辨证 用药如用兵：中药调理治病八大法 汗法切忌关门打狗 吐法适用于急症 下法见效快 和法就是找一个平衡点 温法可治疗阳虚 清法可治疗热证 消法可治疗积食不化 补法可治疗虚证第九讲 畅通身俸九窍，调理九种体质 九窍要通。 通则无病 眼睛保健四法 耳窍保健五法 鼻窍保健八法 口腔保健二法 通二阴 九种体质，养生各异 体质是如何形成的 如何辨别体质 你是什么体质 用膳食来调养你的体质第十讲 十全大补须对证，正确进补登寿域 补出来的毛病 什么人需要补 不要跟着感觉补 进补要辨证，亏什么补什么 进补要各取所需附录1 人生百病歌和人生百药歌附录2 古今名人养生经验附录3 他们为什么反中医

## <<名医养生秘笈系列>>

### 章节摘录

插图：美国国立卫生研究中心的老化研究所，曾用猴子做了有关少食与健康之间关系的研究试验。他们将猴子分成两组，一组让其吃饱，一组只让吃七分饱。

15年后，吃七分饱的那组猴子的死亡率只是吃饱组的一半。

中医认为：“薄衣之法，当从秋习之，不可以春夏卒减其衣，则令中风寒。

从秋习之，以渐稍寒，如此则必耐寒。

”强调了“薄衣”的习惯应从秋天开始，慢慢适应，循序渐进，到冬季再略加衣服即可，这样既可锻炼孩子的耐寒力。

又不致使其受风寒。

但这也不是绝对的，如果有的孩子体质差。

抵抗力较弱，大风降温时必须多穿，以防感冒。

另外。

中医还认为“戒养儿童，慎护风池”，平时应该避免风寒之邪直犯风池穴。

睡眠的时候，母亲口鼻的气体不要直吹孩子囟门，否则风寒之邪侵袭，易使孩子鼻塞声重，吮乳口松，啼哭不安。

睡中也不可使被子遮住孩子的头面，以免影响呼吸新鲜空气。

这些细致慎护、切实可行的育儿经验的确值得继承和效法。

爱子心切，怕孩子吃不饱、受凉感冒就猛喂孩子，衣服一层又一层地裹着。可越是这样孩子越容易反复感冒，嗓子、扁桃体经常发炎，消化也不好。

我在临床上看到很多这样的小患者。

这样的孩子有个特征，就是舌尖经常是红的。

舌尖代表上焦，上焦代表心肺，小孩天真无邪，一般没有心火。所以小孩的舌尖红就代表肺热。

我给这样的孩子调理的时候往往用芦根、白茅根等清热去火的药方。

除了三分饥与寒，我们的祖先还给我们留下了很多养护小儿的真诀。

如南宋陈文中在《陈氏小儿病源方论》中首先提出正确的乳食法：“吃热，吃软。

吃少，则不病。

吃冷，吃硬，吃多，则生病。

”直到今天，人们还在遵循这种喂养小儿的方法。

书中不仅仅谈到小儿喂养，还涉及着衣、看护、用药等方方面面，陈氏概括为“养子十法”，其主要内容为：“一要背暖。

二要肚暖，三要足暖，四要头暖，五要心胸凉，六者勿令忽见非常之物。

七者脾胃要温，八者儿啼未定勿饮乳，九者勿服轻朱，十者宜少洗浴。

”

<<名医养生秘笈系列>>

编辑推荐

《从一到十谈养生》由中国中医科学院教授张雪亮著，北京四大名医孔伯华嫡孙孔令翎、孔子第77代嫡孙女孔德懋倾情推荐。

<<名医养生秘笈系列>>

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>